

Stoja na rokah

Vadeči iz stoje sonožno izvede izkorak z odzivno nogo in hkrati zamah z rokami v vzročnje. Težo prenese na odzivno nogo in izvede predklon globoko. Z rokami v širini ramen se opre v tla nekoliko pred odzivno nogo, ki je rahlo pokrčena v kolenskem sklepu. Dlani so v stiku s podlago po celotni površini in usmerjene naprej, palca obeh rok pa sta obrnjena navznoter. Pogled je usmerjen v tla, med dlani. Telo mora biti napeto, zamašna noga pa v položaju podaljška trupa. Stopalo zamašne noge je iztegnjeno. Sledi odziv z odzivne noge in zamah z zamašno nogo ter prenos celotne teže telesa na roke, ki morajo biti iztegnjene v komolcih. Boke in zamašno ter nato še odzivno nogo vadeči dvigne nad roke, glava mora biti v zaklonu, s pogledom, usmerjenim v tla. Odzivna noga mora še pred postavitvijo v stojo ujeti zamašno nogo. V položaju stoje na rokah so trup in noge v navpičnici, projekcija težišča telesa na podlago pa pada na podporno ploskev. Telo mora biti iztegnjeno in napeto, saj lahko vadeči le tako zadrži boke navpično nad rokami. Ob spustu iz stoje na rokah vadeči najprej spusti na tla zamašno nogo, nato še odzivno nogo in prenese težo telesa iz rok na noge. Nato vzravna trup in se postavi stojo sonožno, roki pa iz vzročnja spusti v priročnje.