



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
 معاونت تربیت بدنی و سلامت
 اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
 گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

در شروع سال نو

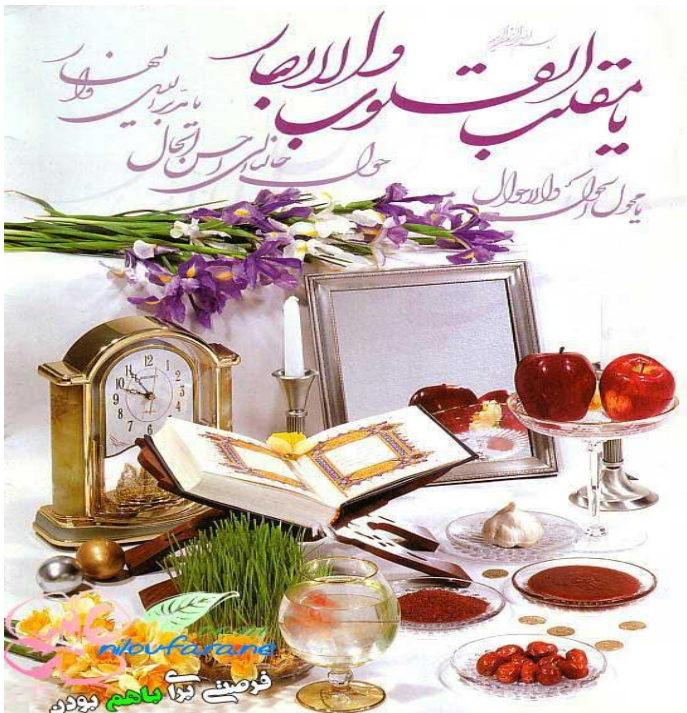
با امید و توکل بر خداوند

با نشاط و تکاپو

در خانه

همراه با خانواده

ورزش می کنیم

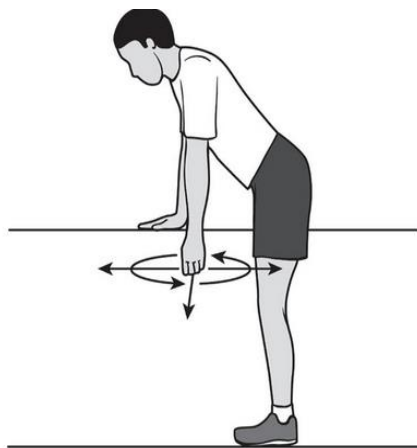


تمرینات تقویت عضلات کمر بند شانه ای (هر حرکت ۱۰ تا ۱۲ تکرار)



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

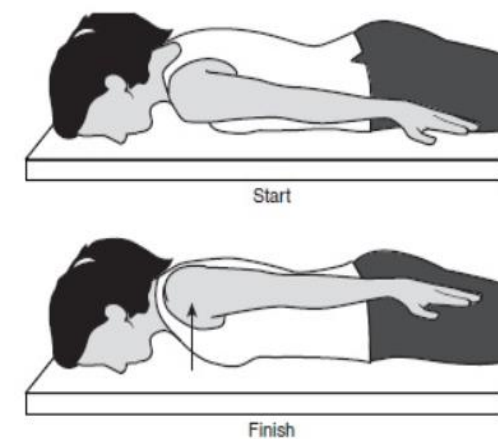
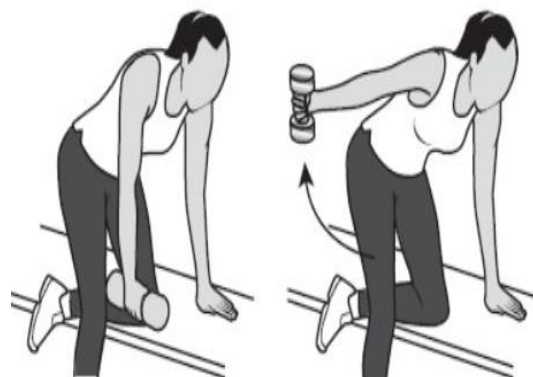
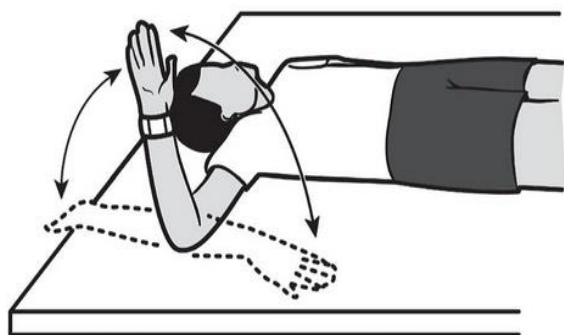
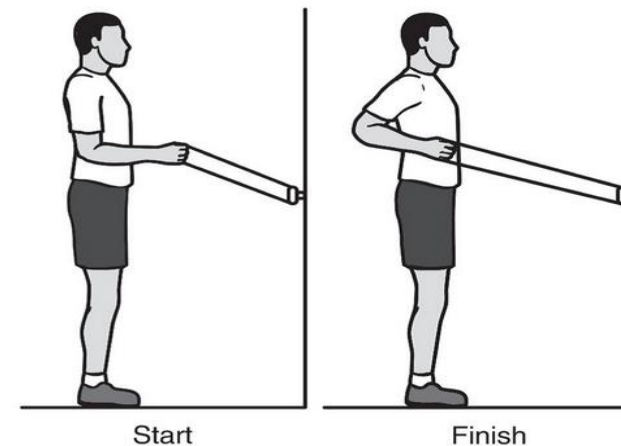
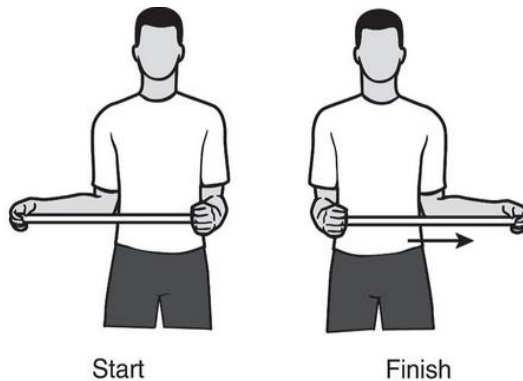
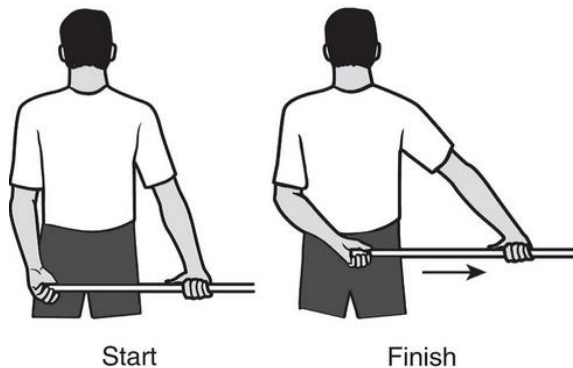
دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش-در-خانه



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران

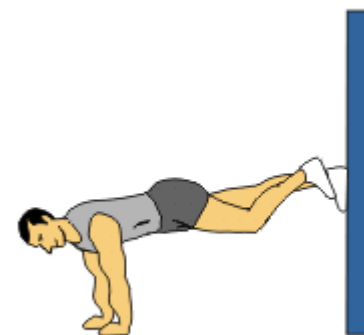
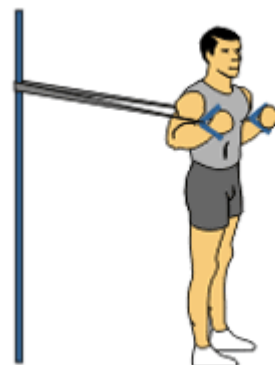


تمرینات تقویت عضلات کمر بند شانه ای (هر حرکت ۱۰ تا ۱۲ تکرار)





تمرینات تقویت عضلات کمر بند شانه ای (هر حرکت ۱۰ تا ۱۲ تکرار)





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات تعادل

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

آیا می دانید حفظ تعادل بدن در وضعیت سکون یا حرکت یک توانایی است؟ تعادل یکی از ضروری ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی است و لازمه داشتن تعادل خوب دارا بودن تمرکز حواس و عضلات قوی است.





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی # ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

چند تمرین برای افزایش تعادل

با بدن صاف و پاهای جفت بایستید. حتما کار ساده ای به نظر می‌رسد، حالا چشم های خود را ببندید. همین کار را در حالی که یک پایتان جلو و دیگری عقب تراست انجام دهید.





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی # ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

یک پای خود را به طرف بالا جمع کنید، دستهایتان را به بالای سرتان ببرید، چشم هایتان را ببندید و چند ثانیه در همین وضعیت بمانید. حالا پاهای خود را به طرف جلو جمع کنید و دستها را به پهلو باز کنید.



تمرینات تعادل



تمرین قبل را در حالی که پای خود را
از پهلو جمع کرده اید انجام دهید. آیا
می توانید سر و گردنتان را به پای خمیده
نزدیک کنید و تعادل خود را حفظ کنید؟





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات تعادل

در تمرین بعد یک پای خود را کشیده در جلوی بدن نگاه دارید
و تعادل خود را حفظ نمایید. همین کار را با چشم های بسته انجام
دهید. حالا پای خود را به طرف پشت بکشید.





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

در تمرین بعد رو به جلو خم شوید و یک پای خود را صاف و کشیده
در امتداد بالاتنه تان نگه دارید.



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

آیا میتوانید تمرین قبل را انجام دهید درحالی که به آرامی از زانو خم
میشوید و به زمین نزدیک می شوید. این کار را باوزنه هم میتوانید
انجام دهید؟



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



تمرینات تعادل

چالش تعادلی 1





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی # ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

چالش تعادلی 2



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی # ورزش-در-خانه

تمرینات تعادل

چالش تعادلی 3



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات تعادل

چالش تعادلی 4



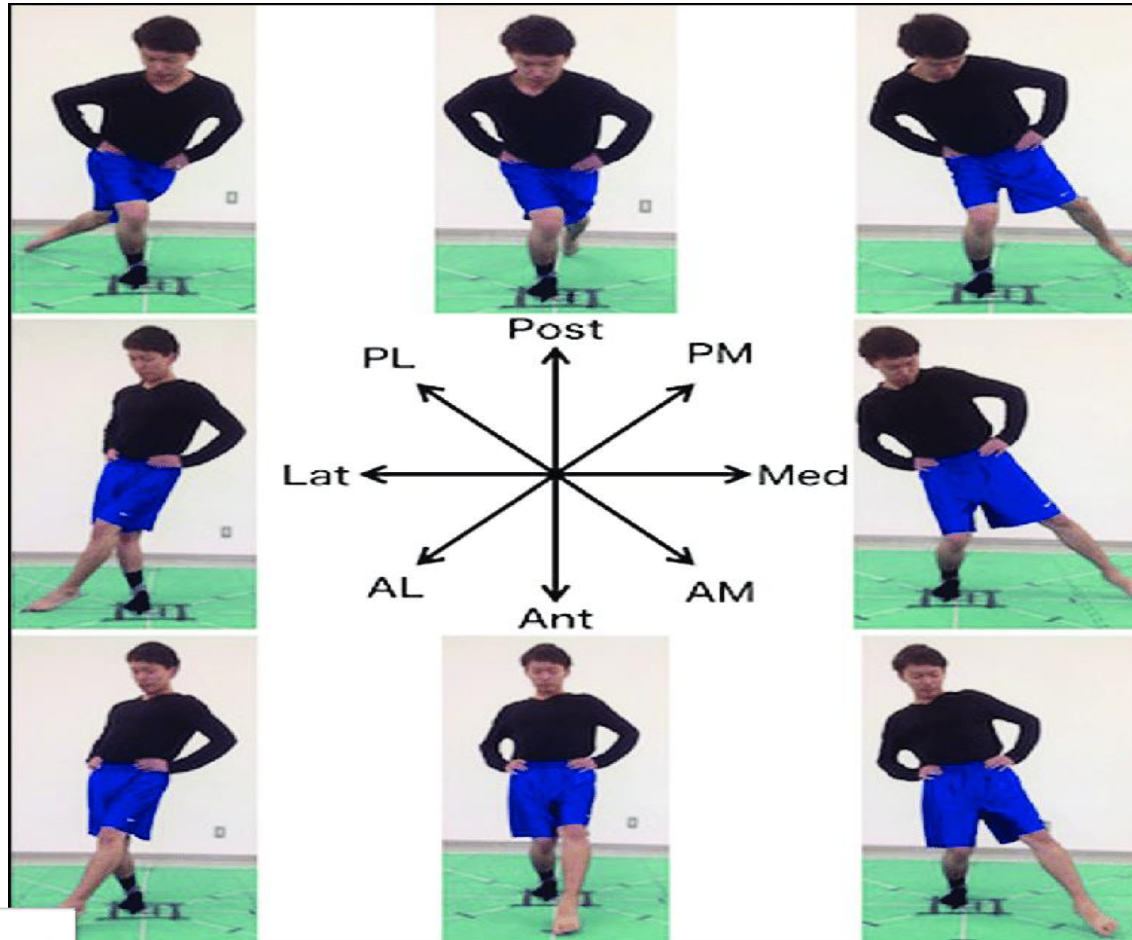
دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی #ورزش-در-خانه

گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



تمرینات تعادل

آزمون تعادل



دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی#ورزش-در-خانه



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات تعادل

«تعادل لازمه سلامتی و زیبایی است»



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات انعطاف پذیری

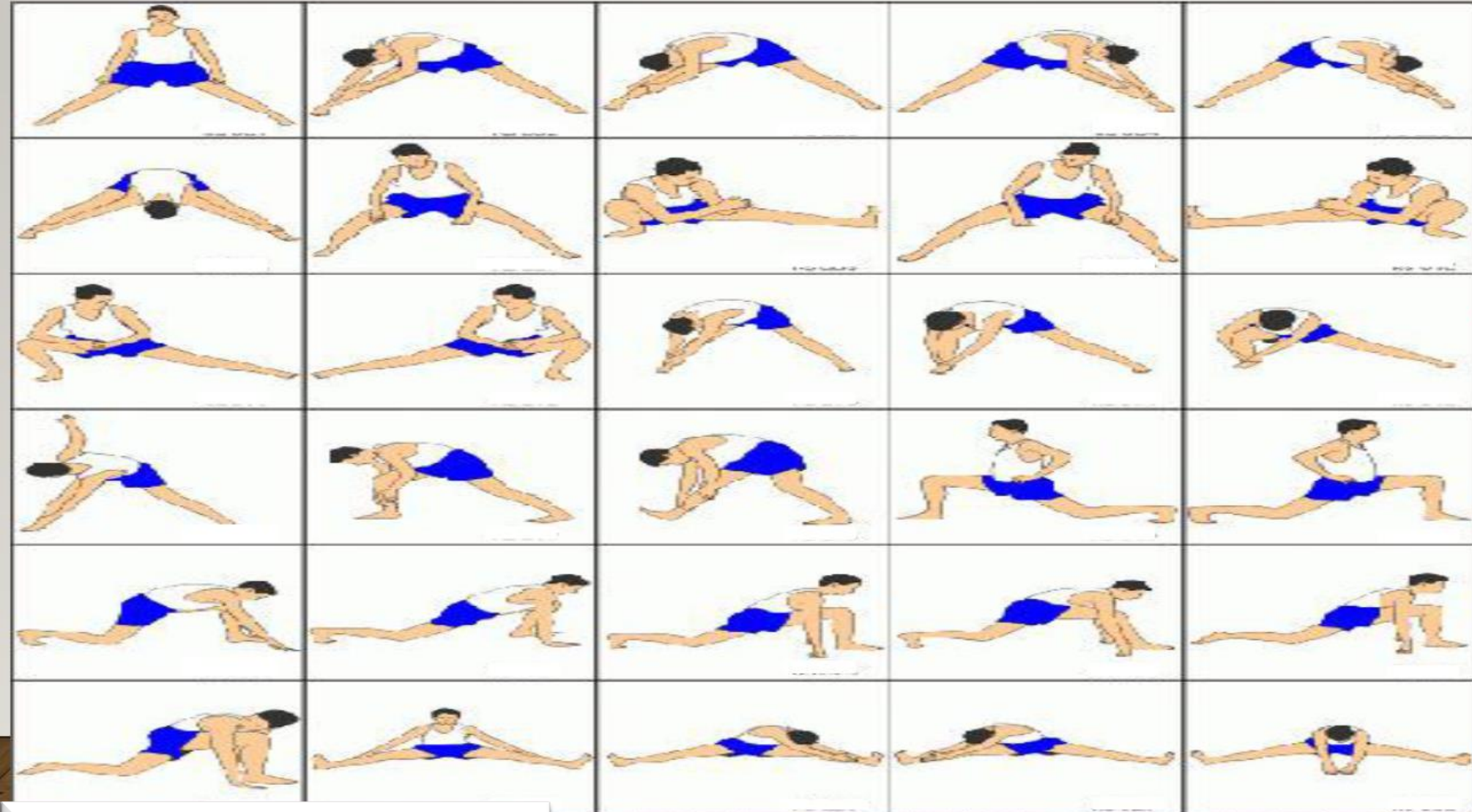
دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

برای انجام هر حرکت ۱۰
ثانیه بشمارید.





اداره کل آموزش و ورزش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات انعطاف پذیری

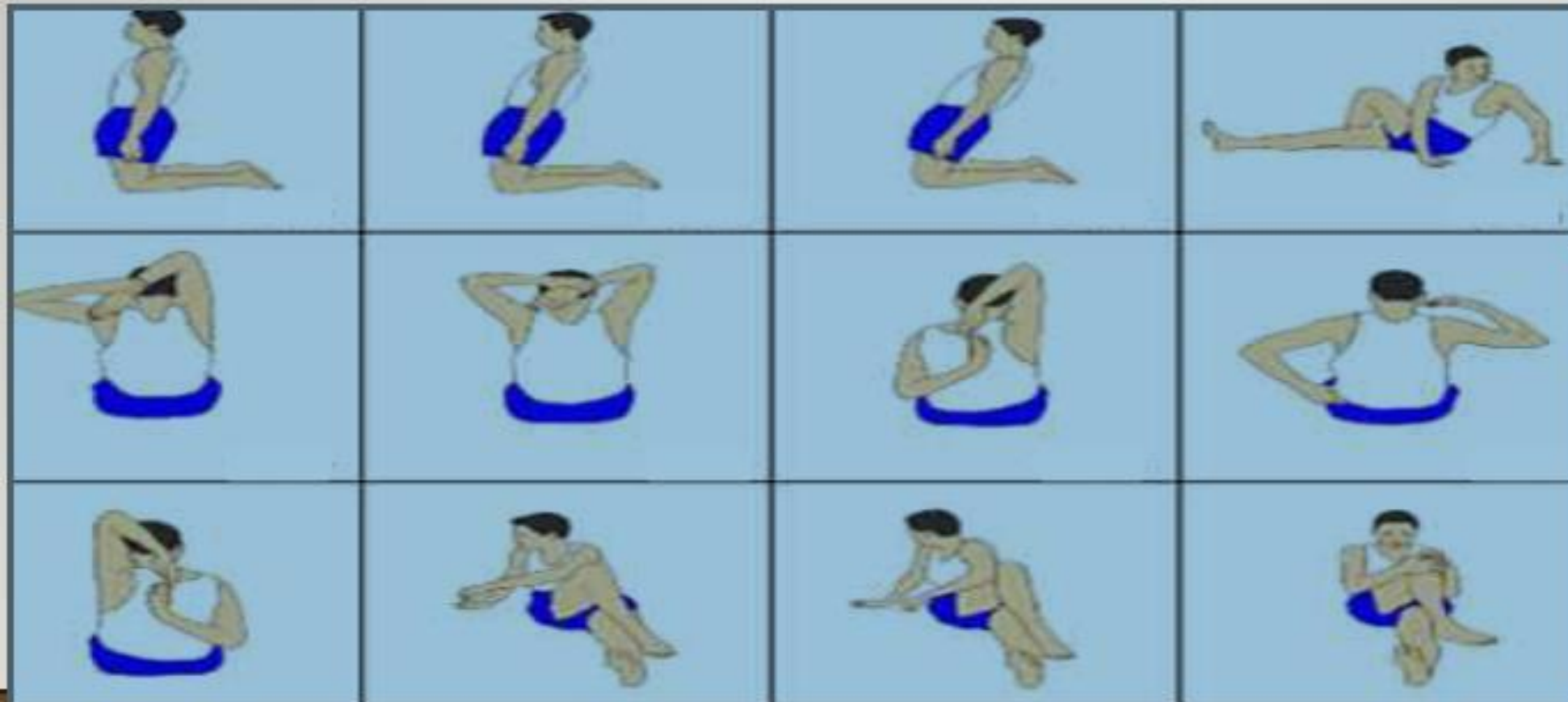
دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی # ورزش - در - خانه

برای انجام هر
حرکت ۱۰ ثانیه
بشمارید.





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات انعطاف پذیری

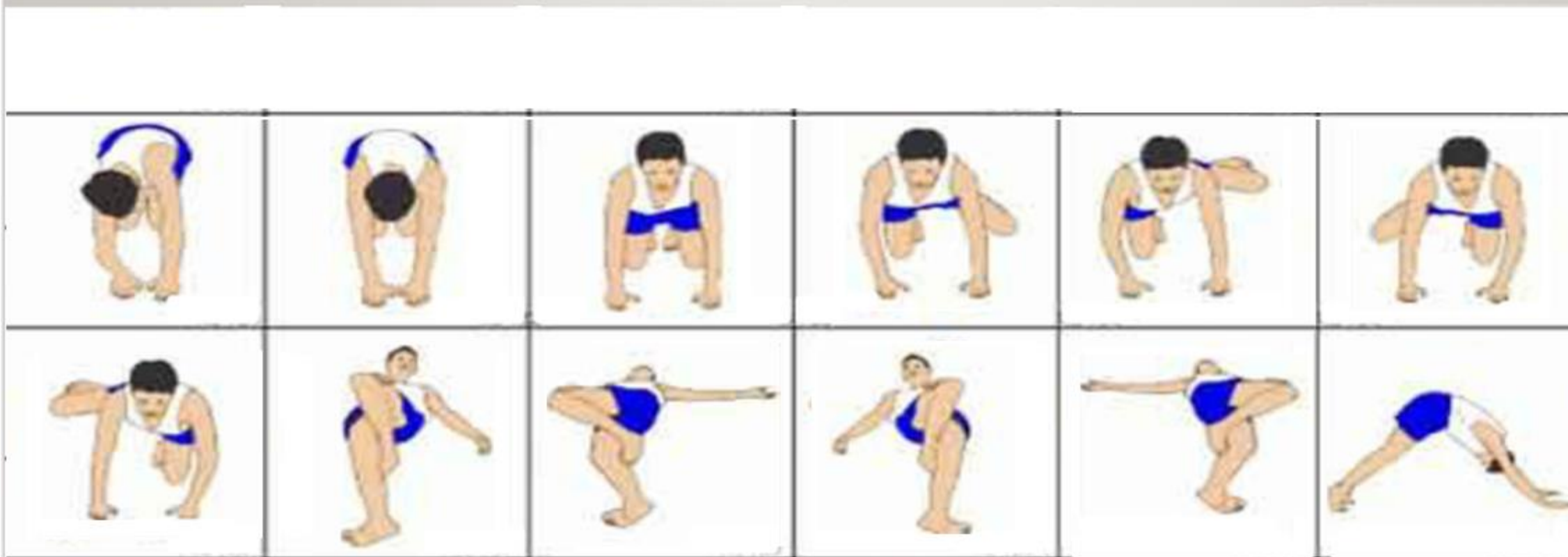
دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

برای انجام هر
حرکت ۱۰ ثانیه
بشمارید.



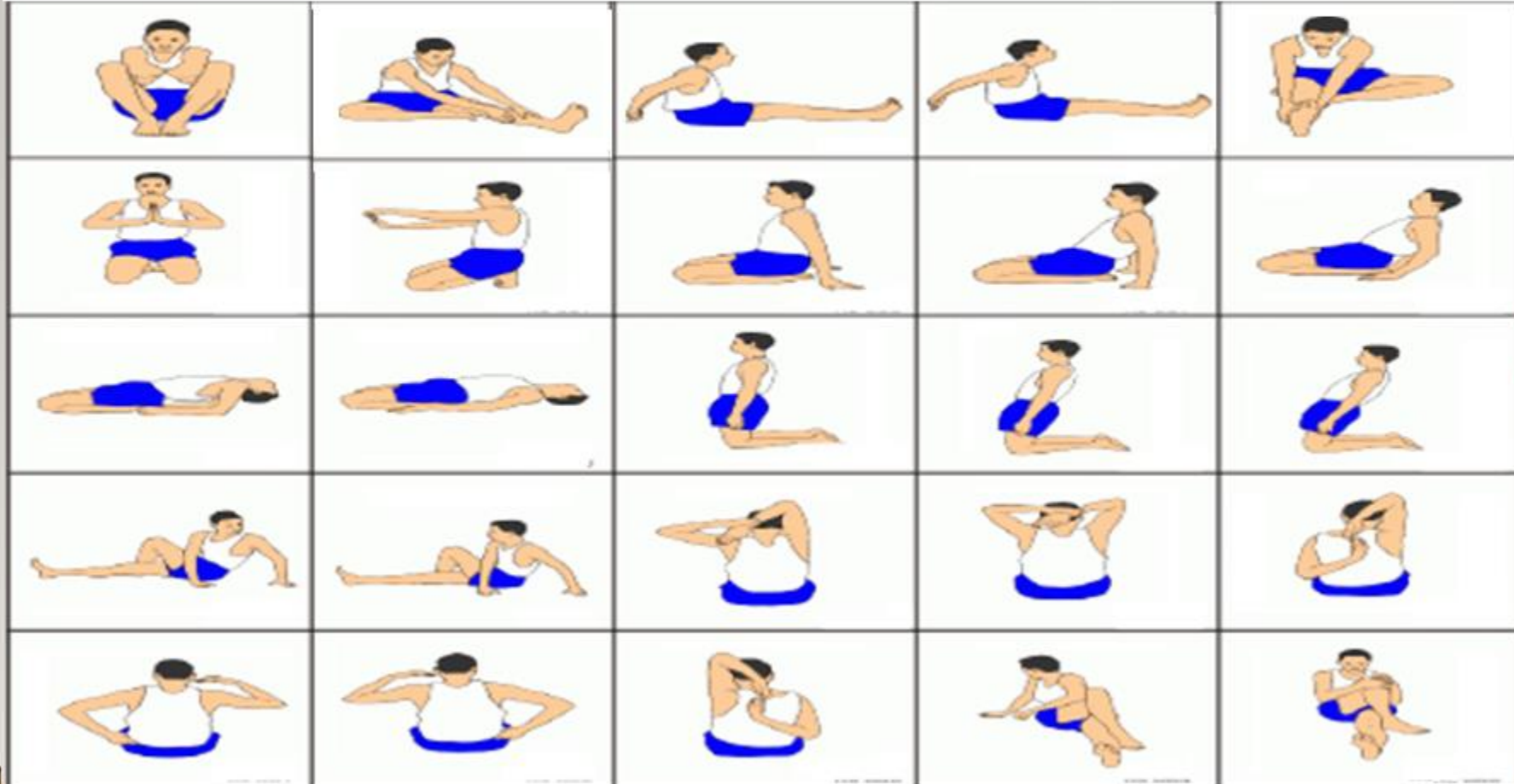


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات انعطاف پذیری

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه



برای انجام هر
حرکت ۱۰ ثانیه
بشمارید.



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات انعطاف پذیری

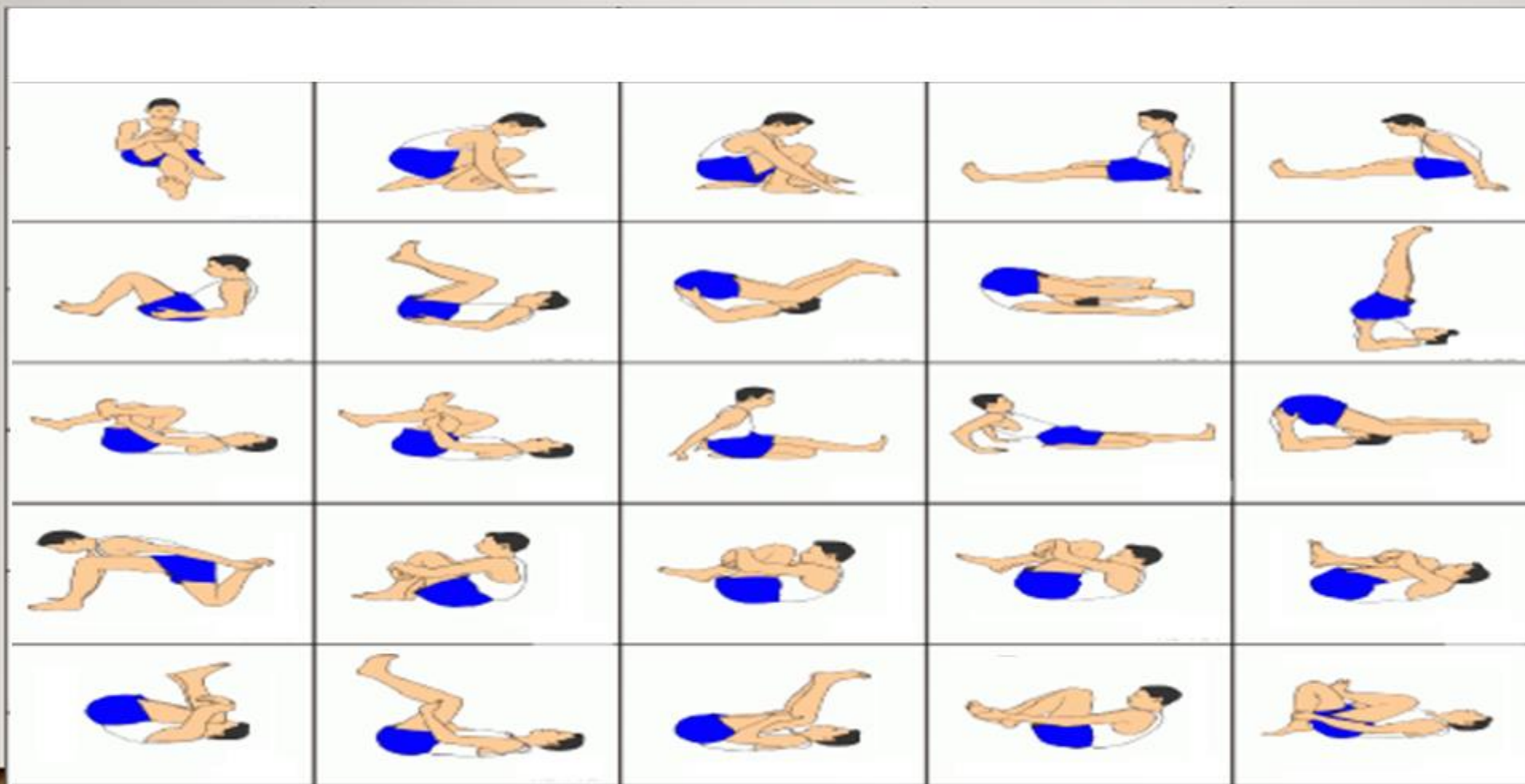
دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ایمن

پویش ملی #ورزش-در-خانه

برای انجام هر
حرکت ۱۰ ثانیه
بشمارید.

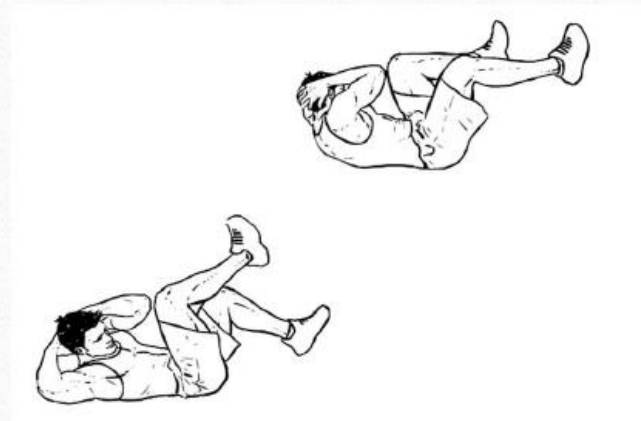




تقویت عضلات شکم

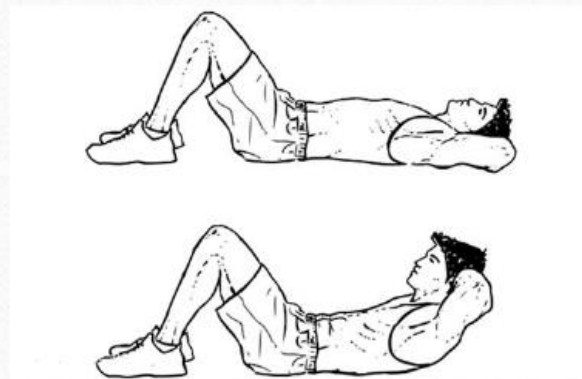
۱- حرکت دوچرخه

این حرکت از بهترین حرکات برای تقویت عضلات شکم است. بدین منظور بایستی که به پشت خوابیده، پاهای خود را به مانند پدال زدن با دوچرخه حرکت دهید. در همین حال، در حالیکه دستان خود را مطابق شکل، در پشت سر خود گرفته اید، با هر بار بالا آوردن یکی از زانوهای خود، آرنج مخالفش را به آن نزدیک کنید. این کار را در ۲ ست و در هر ست ۱۲ بار برای هر دست و پای مخالف تکرار کنید.



۲- حرکت کرانچ

در حالیکه به پشت خوابیده اید، زانوهای خود را خم کنید بطوریکه کف پاهایتان بر روی زمین باشد. دستان خود را مطابق شکل به پشت سر ببرید. حالا سعی کنید که بالاتنه خود را تا جایی که می توانید به زانوهای خود نزدیک کرده و در حالیکه عضلات شما در فشار هستند به مدت ۲ ثانیه به همین حالت بمانید. سپس به آرامی به حالت قبلی برگردید. این کار را در ۳ ست با ۱۰ تا ۱۲ تکرار در هر ست انجام دهید. بین هر ست ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

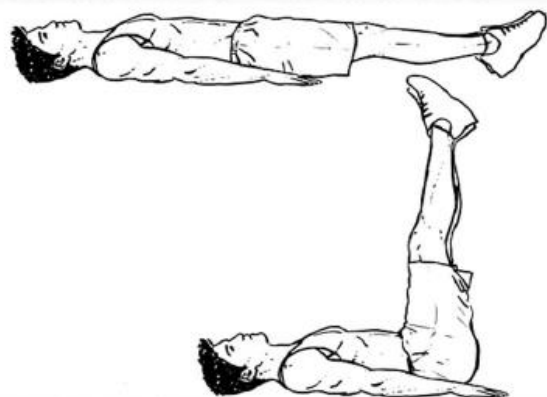




اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معادنت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

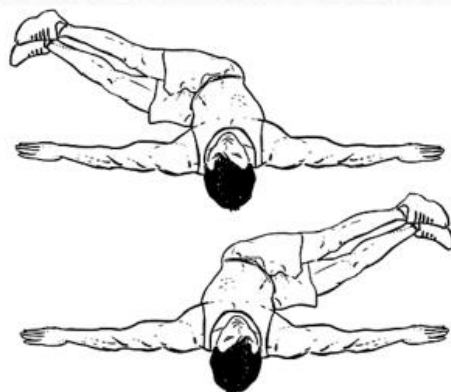
تقویت عضلات شکم

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه



۳- حرکت شکم خلبانی

ابتدا بر روی یک میز صاف دراز کشیده و با دست هایتان پشت میز را بگیرید، سپس پاها را ۹۰ درجه جمع و روبه قفسه سینه خم کنید، بهتر است این تمرین را در ۳ ست ۱۶-۱۲ تکراری انجام دهید در ضمن سعی کنید در هنگام انجام این تمرین برای بلند کردن باسن از عضلات شکم بهره بگیرید و تکرار حرکت را به آرامی انجام دهید تا حداکثر فشار بر روی عضلات متمرکز ایجاد شود.



۴- حرکت پهلو خوابیده

در حالت به پشت خوابیده، دستها را از طرفین باز کرده و حرکت پهلو خوابیده را انجام دهید؛ هنگام انجام این حرکت دقت کنید که به آرامی پاهای خود را به طرفین حرکت دهید، می توانید برای فشار بیشتر از توپ یا وزنه در بین پاها استفاده کنید.



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معادنت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تقویت عضلات شکم

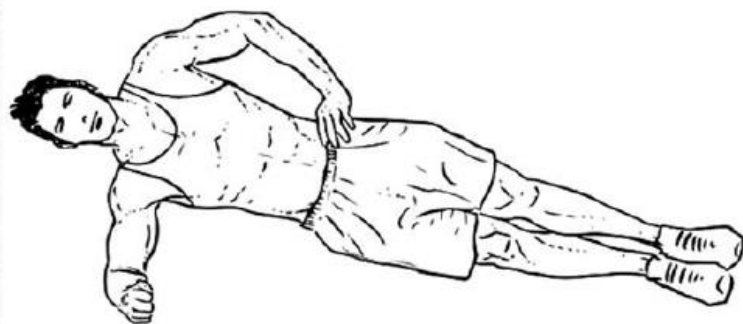
دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

۵- حرکت پلانک



به روی شکم خوابیده ، توسط پنجه های پا و آرنج های خود از زمین فاصله بگیرید. آرنج های خود را کاملا در زیر شانه های خود اهرم کنید. توجه داشته باشید که بدنتان کاملا صاف باشد. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را در ۵ ست تکرار کنید این نکته را هم فراموش نکنید که به محض احساس درد در کمر خود ، سریعا به حرکت پایان دهید.

۶- حرکت پلانک پهلو



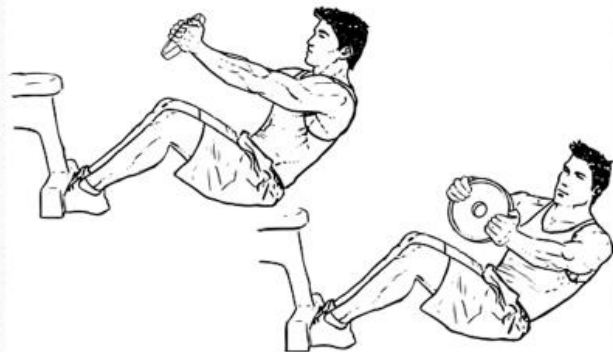
به سمت راست خود دراز بکشید و آرنج خود را دقیقا زیر سرشانه راست خود ستون کنید. پاهای خود را به حالت مستقیم در آورده ، در حالی که پای چپ خود را به حالت استراحت بر روی پای راست خود قرار داده اید. در ۵ ست و ۵ تا ۲۰ ثانیه در هر ست برای هر سمت بدن تکرار کنید. بین هر ست ۳۰ ثانیه استراحت کنید.



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معادنت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تقویت عضلات شکم

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

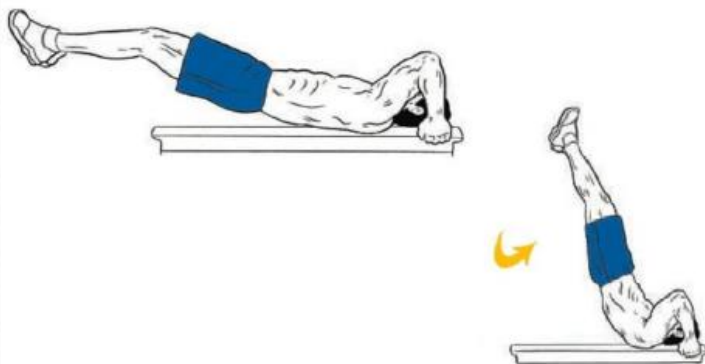


۷- حرکت پهلو روسی

برای تقویت عضلات شکم ، حرکت پهلو روسی را انجام دهید؛ می توانید این حرکت را با نگه داشتن وزنه یا توپ در دستان انجام دهید . در این حالت با ثابت کردن پاها ، ورنه یا توپ را از وضعیت خوابیده به نزدیک زانوها برده و دوباره به برمی گردیم.

۸- حرکت پرچم اژدها

حرکت پرچم اژدها یکی از سخت ترین حرکات برای تقویت عضلات شکمی است؛ برای انجام این تمرین روی زمین دراز بکشید سپس دستها را پشت سر قرار دهید و لبه‌ی تخت یا نیمکت را نگاه دارید؛ سعی کنید تعادل را در پشت کتف و شانه‌های خود حفظ کنید و بر پشت گردن تان فشاری وارد نشود، سپس عضلات شکم را منقبض و پاها را بلند کنید و خود را بالا بکشید؛ توجه کنید که در این حرکت باسن شما نباید با زمین برخورد کند، سعی کنید این حرکت را روی میز شیب دار انجام دهید،





اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معادنت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تقویت عضلات شکم

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه



۹. کرانچ معکوس

این حرکت برای تقویت عضلات زیر شکم موثر است. به پشت خوابیده، دستان خود را به موازات بدن خود قرار داده، در حالیکه کف دست هایتان بر روی زمین است، پاهای خود را جمع کرده و به آرامی به سمت بالا پرتاب کنید. سپس در حالیکه باسن شما کمی از سطح زمین فاصله گرفته است، به مدت ۲ ثانیه صبر کرده و سپس به حالت قبلی بازگردید. حواستان باشد که پاهای شما زمین را لمس نکنند. در ۳ ست با تکرار ۱۰ تا ۱۲ بار اجرا کنید.



۱۰. پل

حرکتی است در جهت تقویت عضلات شکم و پشت. به پشت خوابیده، در حالیکه زانوهای شما خمیده است و دستان خود را به موازات بدن خود قرار داده اید. حال، باسن خود را از زمین جدا کرده، در حالیکه بالاتنه خود را خمیده نکرده اید. زمانیکه به حالتی مانند شکل دست یافتید، به مدت ۲ ثانیه در همین حالت مانده و سپس به آرامی به پایین بیایید. این حرکت را در ۳ ست و با تکرار ۱۲ تا ۱۵ بار انجام دهید.

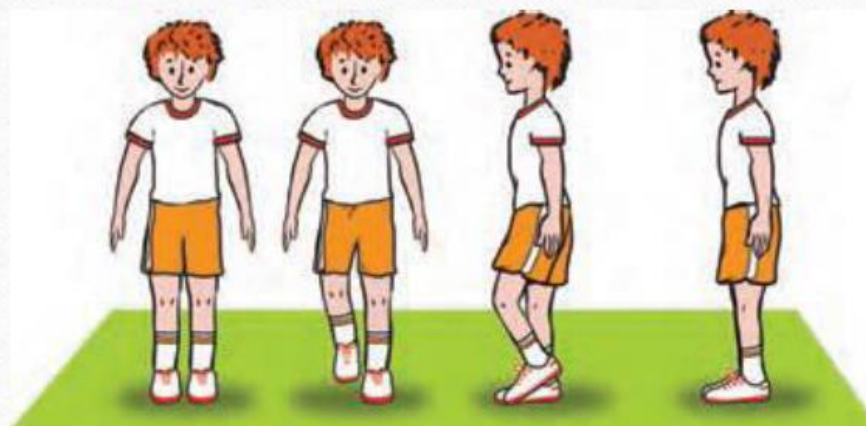


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پوشش ملی #ورزش در خانه

March 1 مارچ : یک ضرب ، متغیر یا ثابت



شروع کننده ، پای راست را از زمین برداشته (شمارش عدد ۱) و همان پا را بر زمین گذاشته (شمارش عدد ۲) و تمام کننده حرکت است.

دانش آموز عزیز لطفاً حرکت مارچ را با شمارش روی هر دو پا تمرین کنید. در حین تمرین به ماهیت حرکت و شمارش صحیح دقت کنید.

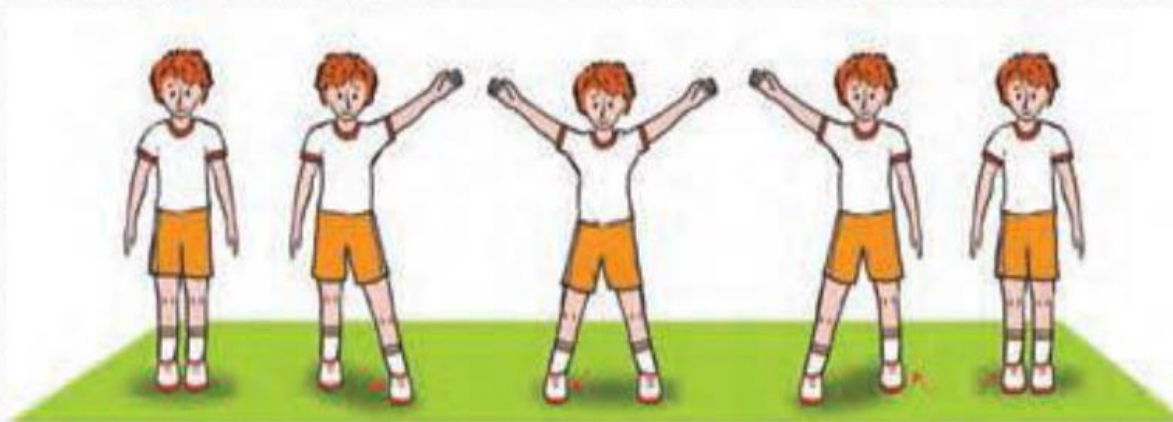


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

2 step V وی استپ : ۴ ضرب، ثابت



شروع کننده، پای راست یک گام به جلو و کمی مورب (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به جلو و کمی مورب به موازات پای راست (شمارش عدد ۲) پای راست برگشت به حالت اولیه (شمارش عدد ۳) پای چپ کنار پای راست برمی گردد (شمارش عدد ۴)

یک عدد ۷ بزرگ روی زمین ترسیم کرده و سعی کنید حرکت وی استپ را روی خطوط انجام دهید.

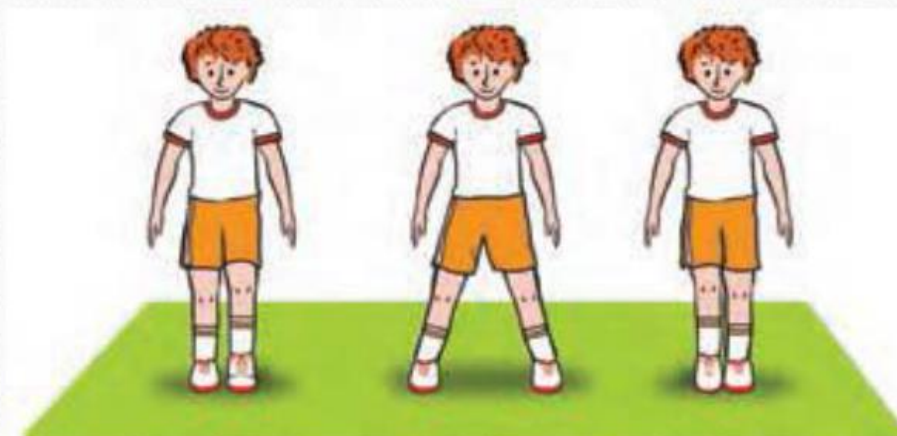


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معدنفت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی #ورزش در خانه

Step touch 3 استپ تاچ : ۲ ضرب، متغیر



حالت آماده

1

2

شروع کننده، پای راست یک گام به پهلو (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به سمت پای راست حرکت کرده و روی پنجه می ماند (شمارش عدد ۲)

حرکت استپ تاچ را چند بار با پای راست و چپ تکرار کنید.
در حین تمرین سعی کنید به دست ها حالت های مختلف بدهید.

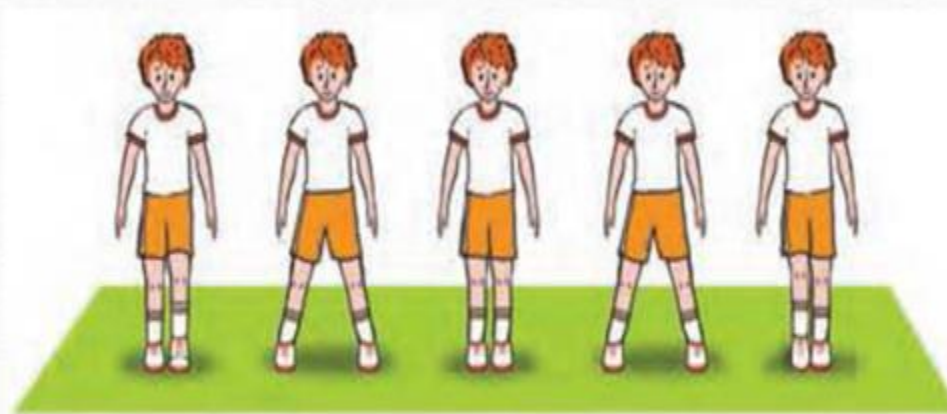


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

4 Double step touch دبل استپ تاچ : ۴ ضرب، متغیر



حالت آماده ۱ ۲ ۳ ۴

شروع کننده، پای راست یک گام به پهلو و سمت راست برده (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ را به طور کامل به پهلو و کنار پای راست حرکت داده (شمارش عدد ۲) مجدداً پای راست را یک گام دیگر به پهلو حرکت داده (شمارش عدد ۳) و گام آخر پای چپ را روی پنجه کنار پای راست قرار می دهید (شمارش عدد ۴)

در این تمرین می توانید ۴ ضرب رفت و برگشت
را به صورت دایره ای با دوستان تان تمرین کنید.

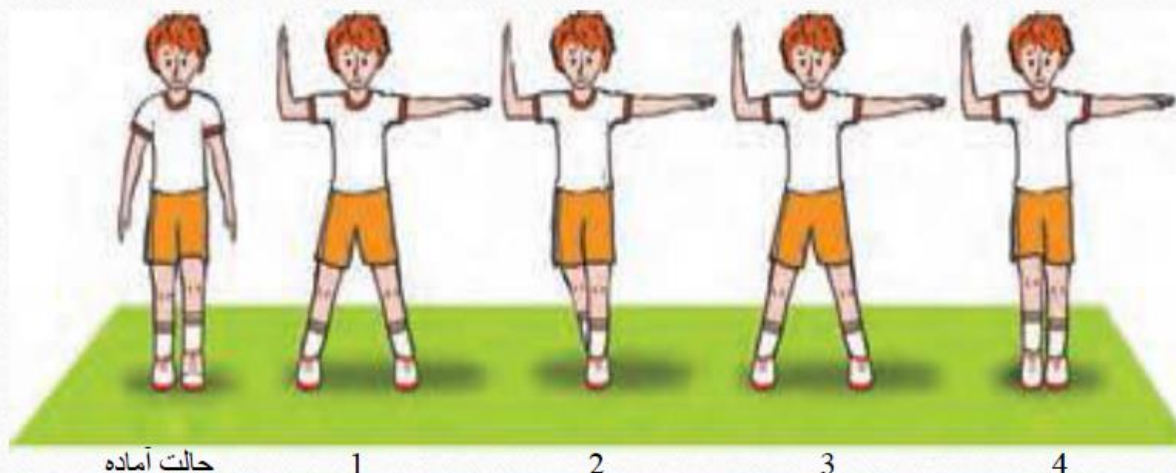


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معادفت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

Gravine 5 گپ واین : ۴ ضرب، متغیر



شروع کننده پای راست یک گام به پهلو و کمی جلو به سمت راست حرکت داده (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به طرف پشت پای راست کمی ضربداری (شمارش عدد ۲) مجدداً پای راست به سمت پهلو و گام کامل را زمین گذاشته (شمارش عدد ۳) پای چپ به پهلو کنار پای راست و روی پنجه و اتمام حرکت (شمارش عدد ۴)

در انجام این حرکت دقت کنید بالاتنه و کمر چرخش نداشته باشند در حین تمرین با صدای بلند گام ها را بشمارید



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

Side to side 6 ساید تو ساید : ۲ ضرب، متغیر



حالت آماده

۱

۲

در ابتدای حرکت پاها به اندازه عرض شانه ها کمی باز، وزن بدن را به سمت پای راست متمایل کنید (شمارش عدد ۱)
پای چپ را روی پنجه قرار دهید (شمارش عدد ۲)

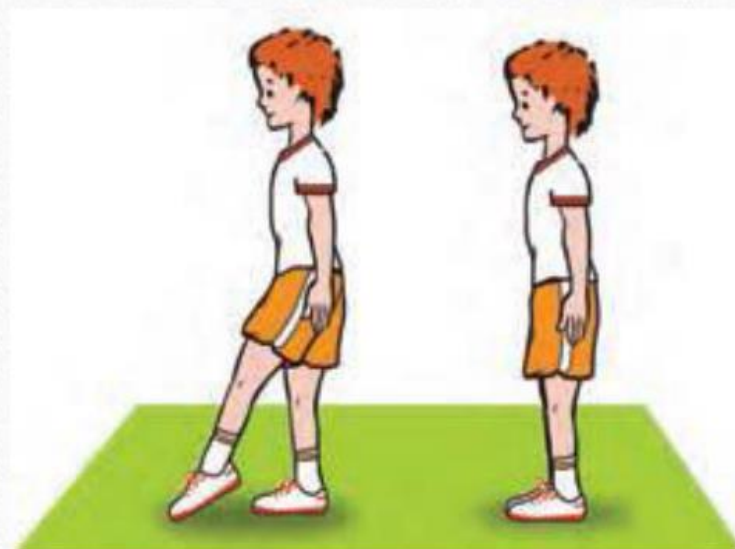
حرکت ساید تو ساید را با هر دو پا تمرین کرده و سعی کنید همراه با حرکت پا شکل های مختلف از دست را اجرا کنید.



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

Tap 7 تب: ۲ ضرب، متغیر



حرکت تب را با هر دو پا تمرین کنید.
طرز صحیح شمارش را با صدای بلند
تمرین کنید.

ابتدای حرکت، پاها جفت کنار یکدیگر قرار دارد شروع کننده پنجه پای راست به سمت جلو روی زمین (شمارش عدد ۱) و برگشت همان پا به طور کامل کنار پای چپ (شمارش عدد ۲)

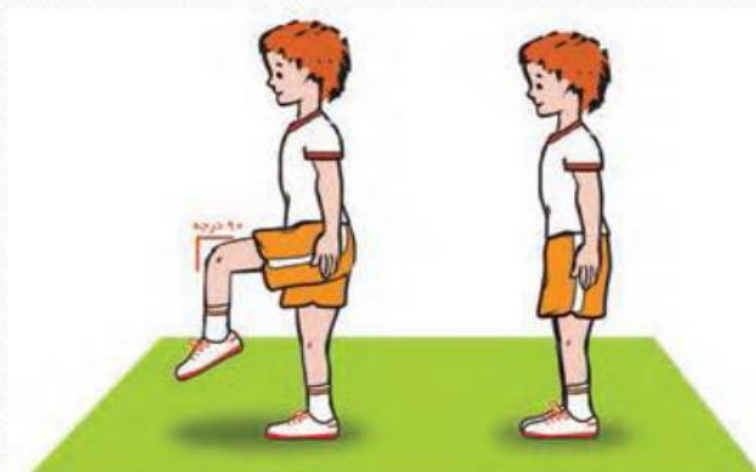
دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

Knee up 8 زانو بلند : ۲ ضرب، متغیر



شروع حرکت پاها کمی به اندازه عرض شانه ها کنار یکدیگر قرار می گیرد. زانوی پای راست را بالا آورده پنجه پا به سمت پایین کشیده و زاویه زانو ۹۰ درجه (شمارش عدد ۱) و مجدداً سر جای خود قرار می دهید (شمارش عدد ۲) این حرکت را می توان با هر دو پا شروع کرد و شمارش را به طور مجزا انجام داد.

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

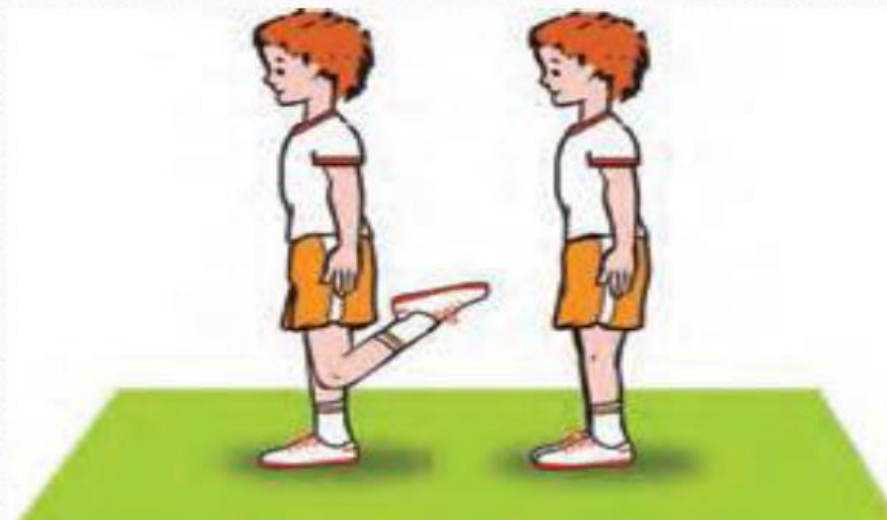


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معدفت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

Leg curl 9 پاشنه به پشت : ۲ ضرب، متغیر



شروع حرکت پاشنه پا را از پشت بالا آورده و به زیر باسن نزدیک می کنید (شمارش عدد ۱) و همان پا را مجدداً سر جای خود قرار می دهید (شمارش عدد ۲)

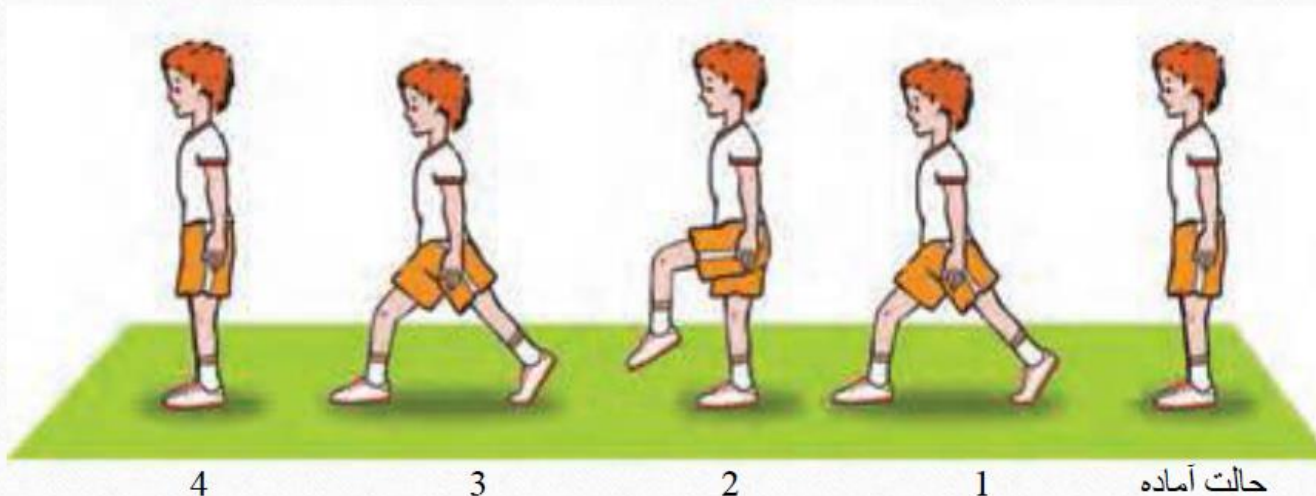


اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاذت تربیت بدنی و تندرستی
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

تمرینات هوازی

دانش آموز سالم
خانواده شاداب
جامعه ایمن
پویش ملی # ورزش در خانه

Step knee up 10 گام زانو بلند : ۴ ضرب، متغیر



این حرکت را با پای
راست و چپ به طور مجزا
شروع کرده و ضرایب را
بلند بشمارید.
تمرین را با بردن پا به
پهلوی و یا پاشنه به پشت و
یا لگد به جلو هم انجام
دهید.

شروع حرکت با پای راست یک گام ساده به طرف جلو برداشته (شمارش عدد ۱) مرحله بعد زانوی پای چپ را بالا آورده (شمارش عدد ۲) برگشت پای چپ به زمین (شمارش عدد ۳) و مرحله نهایی گزاردن پای راست را جای اول کنار پای چپ (شمارش عدد ۴)