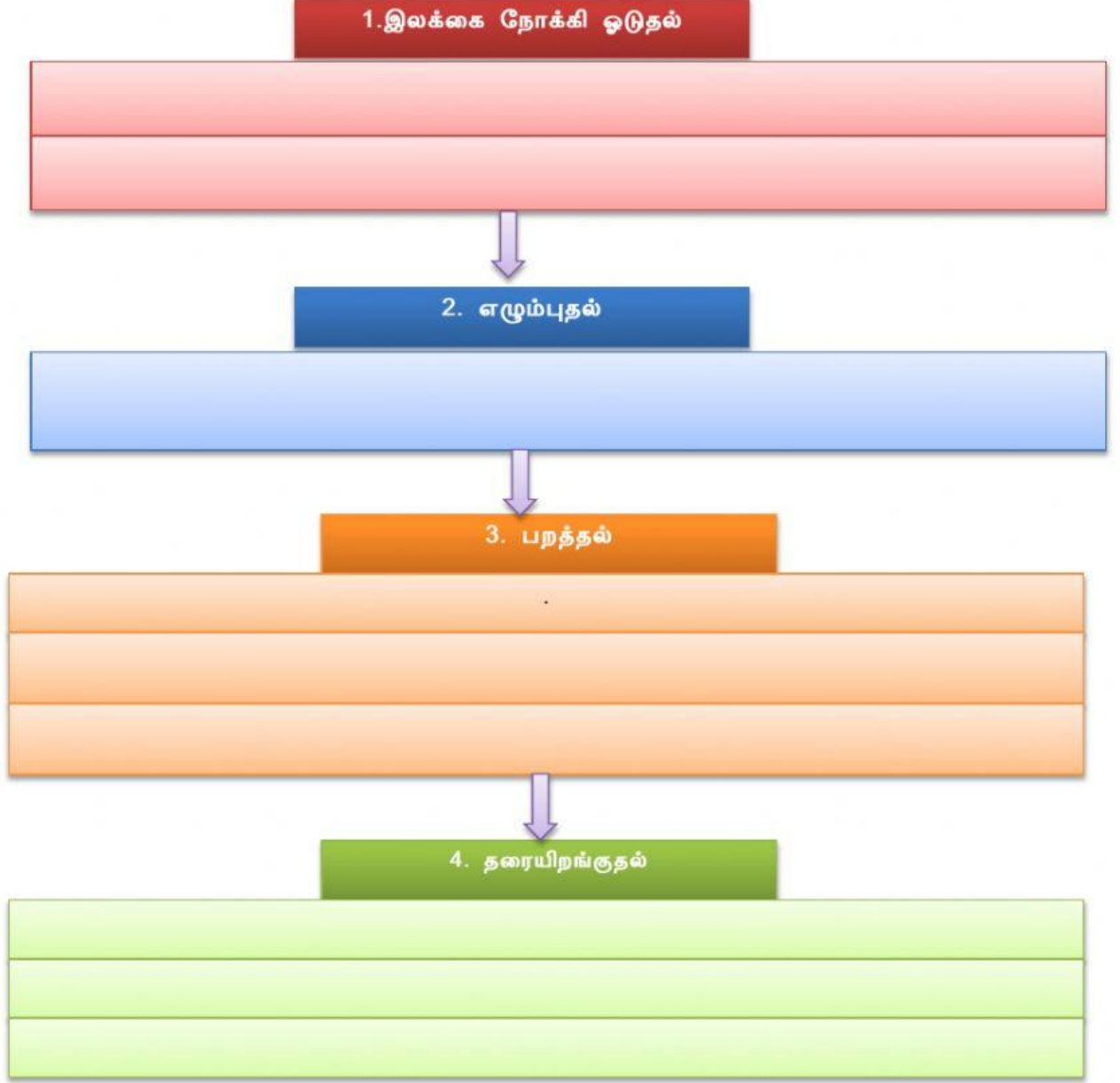


‘போஸ்பெரி’ முறையில் உயரம் தாண்டும் படிநிலைகளைச் சரியாக வரிசைப்படுத்துக.



உடலின் பின்பகுதி (முதுகு) மெத்தையில் படும் வகையில் பின்னோக்கித் தரையிறங்கவும்.

கைகளை மேலே வீசியவாறு உடலைப் பின்னோக்கி வளைத்திடுக.

அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி கைகளை மேல் நோக்கி வீசியவாறு உடலை நேராக மேல் எழுப்பவும்.

இலக்கை நோக்கி நான்கு அடிகள் நேராகவும் தொடர்ந்து மூன்று அடிகள் வளைவாக ஓடவும்.

கடைசி மூன்று அடிகள் வேகமாக ஓடு எழும்புவதற்குத் தயாரிக்குக.

கால் முட்டியைக் கம்பத்திற்கு மேலே கொண்டு வரவும்.

கம்பத்தைத் தாண்டியவுடன் காலை நேராக்கவும்.

உடலை எம்பி கம்பத்தைக் தாண்டவும்.

உடலை எம்பி, கம்பத்திற்கு மேல் கொண்டு வரவும்.