هرگاه یکی از شما سجده می کند، نباید همچون شتر زانو بزند، بلکه باید دستانش را قبل از زانوهایش بر زمین بگذارد.

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِذَا سَجَدَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَبْرُكْ كَمَا يَبْرُكُ الْبَعِيرُ، وَلْيَضَعْ يَدَيْهِ قَبْلَ رُكْبَتَيْهِ»: «هرگاه یکی از شما سجده می کند، نباید همچون شتر زانو بزند، بلکه باید دستانش را قبل از زانوهایش بر زمین بگذارد».

[صحیح است] [به روایت ترمذی - به روایت نسائی - به روایت ابوداوود - به روایت احمد - به روایت دارمی]

این حدیث شریف بیانگر روش رفتن به سجده می باشد؛ اینکه ابتدا باید دست ها و سپس زانوها بر زمین گذاشته شود؛ و احادیث دیگری در مورد گذاشتن زانوها قبل از دست ها وارد شده است که نشان می دهد هر دو روش جایز بوده و هرکس به هریک از این دو روش عمل کند، نباید مورد انکار و ملامت قرار بگیرد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/10938