«Совершая земной поклон, не опускайтесь на колени, как это делают верблюды! Сначала кладите наземь руки, а затем опуститесь на колени».

Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) передал, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Совершая земной поклон, не опускайтесь на колени, как это делают верблюды! Сначала кладите наземь руки, а затем опуститесь на колени».

[Достоверный] [Передал ат-Тирмизи - Передал ан-Насаи - передал Абу Давуд - Передал Ахмад - Передал ад-Дарими]

В этом благородном хадисе разъясняется то, как следует опускаться в земном поклоне. Сначала надлежит поставить на землю руки, а затем — колени. Также передаются другие хадисы, в которых сказано, что сначала следует опустить колени, а затем — руки. Поэтому дозволено поступать в соответствии со всеми этими хадисами, и никто не заслуживает порицания за то, каким из двух способов он опускается в земном поклоне.

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