

-καθιστοι 1 ποδι λυγισμενο-αλλο ποδι ring καμαρα του ποδιου κραταω με τα 2 χερια λυγισμενα-ανοιγω το 1 χερι καμψη στροφη -reach μακραινω το χερι κοιταω πισω

\_καθιστοι πισω απο τα ισχιακα κυρτωματα ring αστραγαλους χερια διπλα στο σωμα balance ποδια πανω κατω λιγισμενα να ακουμπησουν τα δαχτυλα των ποδιων στο εδαφος

-teaser 1 ποδι στο εδαφος λυγισμενο, 1 ποδι ring 2 χερια κρατανε λυγισμενα ρολαρω πισω- roll up τεντωνω ποδι τραβωντας με τα χερια ξανα ρολλαρω και ξαπλωνω στο εδαφος.

-κατω ποδι τεντωμενο πατωμα

-κατω ποδι τεντωμενο στον αερα roll up ελευθερο ποδι πανω κατω ρολλαρω στο εδαφος-

-teaser 2 ποδια 2 χερια

-balance ποδια τεντωμενα στον αερα

- scissors 1 leg 1 ποδι ψηλα ring κνημη  
πιεζω με το χερι κεφαλι επανω-  
ελευθερο ποδι πανω κατω



