

ΑΝΑΚΥΒΙΣΘΗΣΗ

1



2



3



4



Αρχική Θέση

Όρθια θέση με πλάτη στο στρώμα	
Τεντωμένο Σώμα	

Ξεκίνημα

Αόρατη καρέκλα	
Πηγούνι στο στήθος	
Ομαλή πτώση	

Ρολάρισμα

Σώμα φεγγάρι	
Παλάμες δίπλα από τα αυτιά, σπρώχνουν	
Σώμα ευθεία πορεία	

Τελική Θέση

Όρθια θέση	
Τεντωμένο Σώμα	

