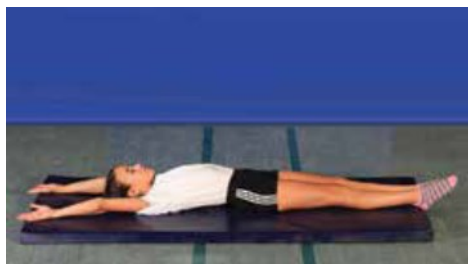


Γέφυρα

1



2



3



Αρχική Θέση

Ύπτια θέση	
Τεντωμένο σώμα	
Σφικτοί μύες	

Ξεκίνημα

Γόνατα λυγίζουν	
Πέλματα πατούν	
Παλάμες πάνω και διπλά από τα αυτιά	

Τελική Θέση - Γέφυρα

Χέρια και πόδια σπρώχνουν προς τα πάνω	
Τεντωμένα χέρια	
Τεντωμένα πόδια	
Σώμα φεγγάρι	

