

ΤΡΟΧΟΣ

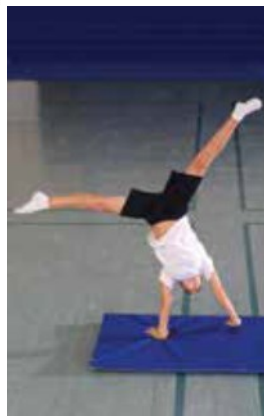
1



2



3



4



5



Αρχική Θέση

Όρθια θέση – Μολύβι	
Χέρια Ψηλά	
Τεντωμένο Σώμα	

Ξεκίνημα

Βήμα μπροστά	
--------------	--

Ισορροπία στα χέρια

Παλάμες στο έδαφος	
Χέρια γυρίζουν, χέρια «κλειδώνουν»	
Βλέμμα ανάμεσα στις παλάμες	

Μεταφορά βάρους σώματος

Πόδια χέρια σε Ευθεία πορεία	
Ομαλή προσγείωση στο ένα πόδι και μετά στο άλλο	

Τελική Θέση

Όρθια Θέση - Αστέρι	
Τεντωμένο Σώμα	

