

## ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

1



2



3



4



5



## Αρχική Θέση

Όρθια θέση	
Τεντωμένο Σώμα	

## Ξεκίνημα

Βήμα μπροστά	
--------------	--

## Ανέβασμα

Παλάμες στο έδαφος	
Χέρια κλειδώνουν	
Βλέμμα ανάμεσα στις παλάμες	
Πόδι ψηλά	

## Ανεστραμμένη Ισορροπία στα χέρια

Ισορροπία στα χέρια	
Χέρια και πόδια τεντωμένα	

## Προς Τελική Θέση

Ομαλή προσγείωση στο ένα πόδι και μετά στο άλλο	
Όρθια θέση	
Τεντωμένο Σώμα	

