

ΚΥΒΙΣΘΗΣΗ

1



Αρχική Θέση

Όρθια θέση	
Τεντωμένο Σώμα	

2

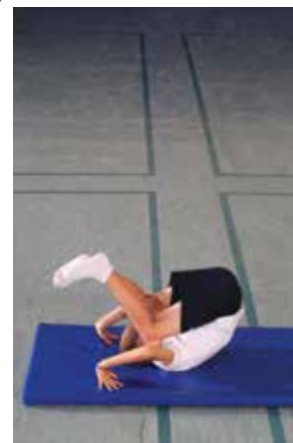


Ξεκίνημα Ρολαρίσματος

Αόρατη Καρέκλα	
Παλάμες στο στρώμα	
Πηγούνι στο στήθος/κεφάλι κοντά στα γόνατα	



3



Ρολάρισμα

Σώμα Φεγγάρι	
Μαζεμένα πόδια	
Ευθεία πορεία	

4



Τελική Θέση

Όρθια θέση	
Τεντωμένο Σώμα	

