

Kwasiraciki
by Apniera
Halamca
Ryś P. Uję

2

skręt bioder

podskok z obrotem;
ustaw "wieżę" z drugiej
strony

krok dostawny,
zrob ósemkę

kolano ugnij do
boku; zmiatań nog

o postaw rolkę
na ugiętych
kolanach,
o zdejmij rolkę
ramiona za
głowę



przeskok nad "murkiem" w przód i w tył



unies' biodra przełdź rolkę.

przejście rękami nad 3 rolkami



rowerek z przekładaniem rolki



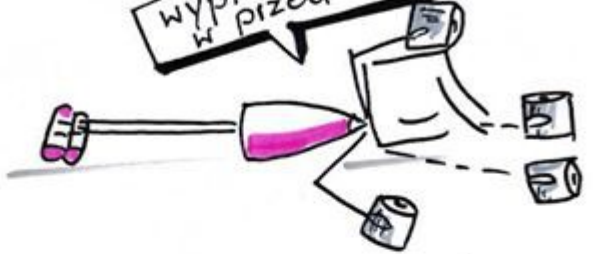
Zakreśl stopę
tęczę;
zmiana
nogi



przeskok
nad rolką
na boki



wyprost, ramię
w przód
z rolkami



przetóż rolkę
"ósemką"
pod kolanami



skręt tułowia
postaw rolkę
zabierz drugą



kolano
w górę

