

Τσακύνικος

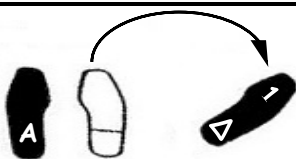
Ανάλυση βημάτων - Μέρος 1^ο



Αριστερό Δεξί

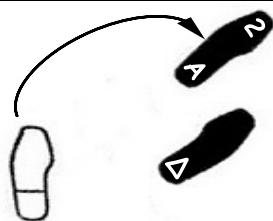
Αρχική θέση

Αρχική θέση: Προσοχή.



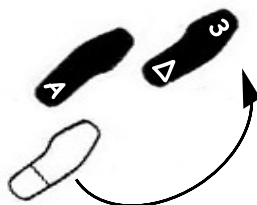
Βήμα 1^ο

1. Φέρνουμε το δεξί πόδι προς τη φορά του κύκλου και λίγο προς τα πίσω.



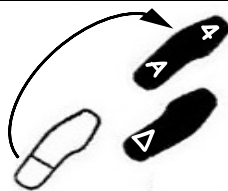
Βήμα 2^ο

2. Φέρνουμε το αριστερό πόδι, μπροστά από το δεξί, προς τη φορά του κύκλου, με την φτέρνα κοντά στα δάχτυλα του δεξιού.



Βήμα 3^ο

3. Φέρνουμε το δεξί πόδι, μπροστά από το αριστερό, προς τη φορά του κύκλου, με την φτέρνα κοντά στα δάχτυλα του αριστερού.



Βήμα 4^ο

4. Φέρνουμε το αριστερό πόδι, μπροστά από το δεξί, προς τη φορά του κύκλου, με την φτέρνα κοντά στα δάχτυλα του δεξιού.



Βήμα 5^ο

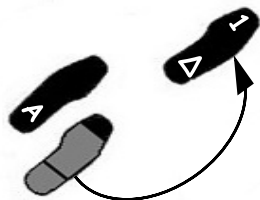
5. Το δεξί πόδι πατάει στα δάχτυλα κοντά στην φτέρνα του αριστερού και φέρνουμε το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.

Τα βήματα αυτά επαναλαμβάνονται άλλες
τρεις (3) φορές
Όλο το πρώτο μέρος επαναλαμβάνεται δύο
(2) φορές

Τα βήματα αναλυτικά (μέρος 1^ο)

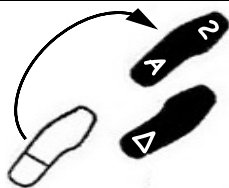
Ανάλυση βημάτων - Μέρος 2^ο

Τα βήματα του δευτέρου μέρους είναι πηδηχτά



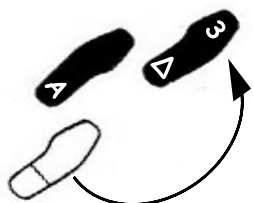
Βήμα 1^ο

1. Φέρνουμε το δεξί πόδι προς τη φορά του κύκλου



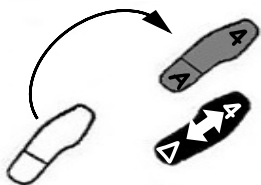
Βήμα 2^ο

2. Φέρνουμε το αριστερό πόδι, μπροστά από το δεξί, προς τη φορά του κύκλου



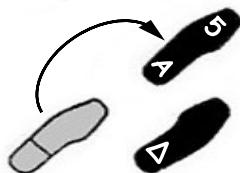
Βήμα 3^ο

3. Φέρνουμε το δεξί πόδι, μπροστά από το αριστερό, προς τη φορά του κύκλου



Βήμα 4^ο

4. Αναπηδάμε στο δεξί πόδι και ταυτόχρονα σηκώνουμε το αριστερό λυγισμένο προς τη φορά του κύκλου

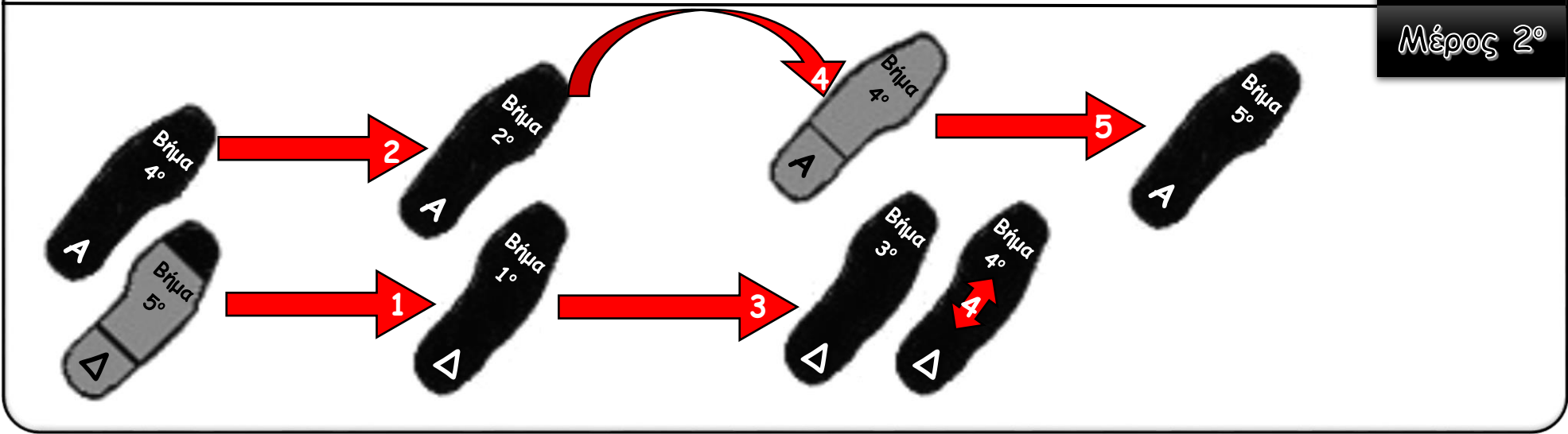
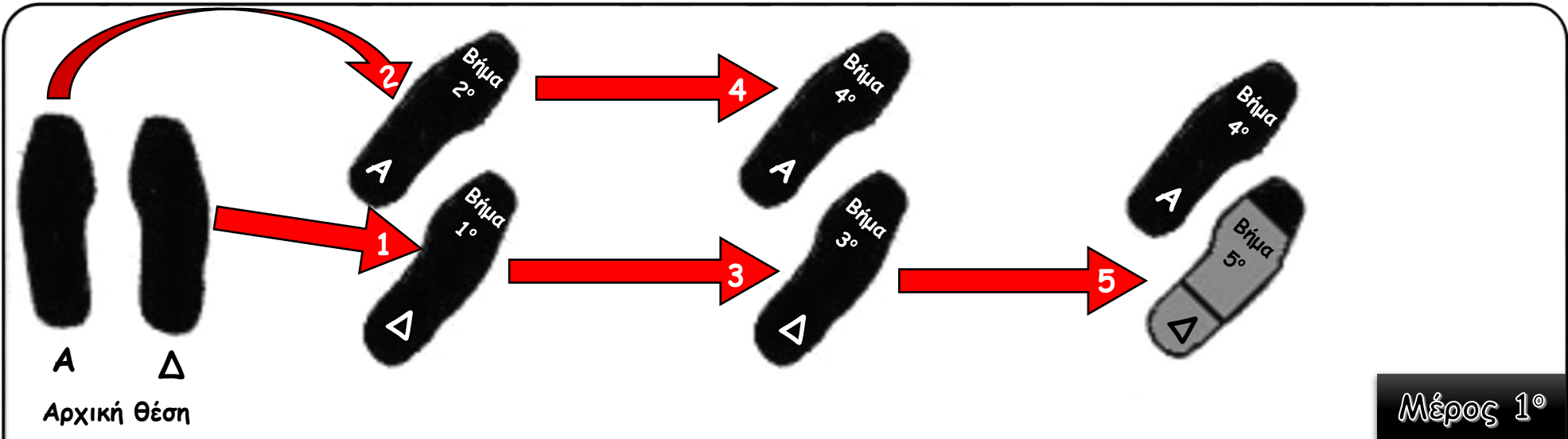


Βήμα 5^ο

5. Φέρνουμε το αριστερό πόδι να πατήσει προς τη φορά του κύκλου

Τα βήματα αυτά επαναλαμβάνονται άλλες
τρεις (3) φορές
Όλο το δεύτερο μέρος επαναλαμβάνεται
δύο (2) φορές

Τσακώνικος



Τα βήματα στον χώρο