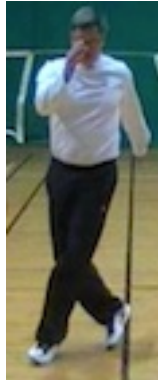




1. Skipping



2. Carioca



3. Carioca varioiden



4. Shassee ja teputus



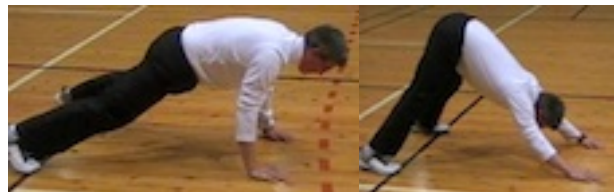
5. Kolmen pisteen pito



6. kahden pisteen pito



7. Peppupunnerrus



8. Peppupunnerrus ristiin



9. Punnerrus ja T -stabilitaatio





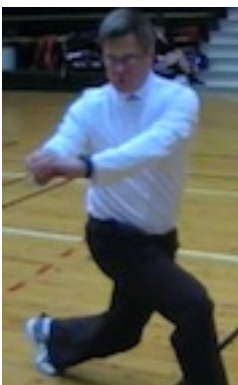
10. Pakarapito



11. Yhden jalan pakaramarssi



12. Askelkyykky ja sivutaivutus



13. Askelkyykky ja ylöstaivutus



14. "Maailman paras venytys"



15. Sama ylöstaivutuksella



16. Juoksu seinää vastaan



17. Sama tuplana





18. Teputus ja spurtti



19. Makuulla ja spurtti



20. Selällään ja spurtti



21. Takaperin shasee ja spurtti

