

USARE DINAMICHE SPOSTARSI SUL SET, ~~QUANDO~~ SPOSTATI SUL RIDE
 FARE CASSA E CH. ALL'UNISONO, ANCHE QUANDO SEI SUL RIDE
 SE FAI BENE ANCHE ESERCIZI DI SVILUPPO



BPM: 90-3

Figurazioni semplici (Rullante): Esercizi di base

(1)

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

(17)

18

19

20

21

22

23

24