

PROGRAM VÝUKY PRVKŮ PRO ÚROVEŇ BEGINNERS



1. Back Hook Spin
2. Fireman Spin (Straight Leg)
3. Fireman Spin (CrossedLegs)
4. Fireman Spin (Attitude)
5. Knee Spin
6. Front Hook Spin
7. Chair Spin
8. Forward Spin
9. Backward Spin
10. Carousel Spin
11. Boomerang Spin
12. Windmill
13. Crucifix
14. Thigh Hold
15. Pole Sit
16. Layback
17. Basic Climb
18. Side Spin
19. Reverse Spin
20. Wrist Seat
21. Cradle Spin
22. Tuck Spin
23. Corkscrew Spin
24. Crossed Knee Release
25. Basic Invert
26. Inverted Crucifix
27. Outside Ankle Hook
28. Kombinace spinů