

Ionuț Corlaci

Ana-Maria Gavojdea

Motricitate umană

Poziții principale și derivate

ale corpului



Ionuț Corlaci

Ana-Maria Gavojdea

Motricitate umană

Poziții principale și derivate ale corpului

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca 2025

Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint

*Editura RISOPRINT este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).*
www.risoprint.ro *www.cnscs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN 978-973-53-3549-6

MOTRICITATE UMANĂ
Poziții principale și derivate ale corpului

Autori:

Ionuț Corlaci
Ana-Maria Gavojdea

Director editură: GHEORGHE POP

Cuprins

Cuvânt înainte.....	7
Introducere.....	9
CAPITOLUL 1 - Poziția - Stând și pozițiile derivate ale acestei poziții.....	15
CAPITOLUL 2 - Poziția - Pe genunchi și pozițiile derivate ale acestei poziții	85
CAPITOLUL 3 - Poziția - Așezat și pozițiile derivate ale acestei poziții.....	117
CAPITOLUL 4 - Poziția - Culcat și pozițiile derivate ale acestei poziții.....	161
CAPITOLUL 4.1. - Culcat dorsal și pozițiile derivate ale acestei poziții	163
CAPITOLUL 4.2. - Culcat facial și pozițiile derivate ale acestei poziții	257
CAPITOLUL 4.3. - Culcat lateral și pozițiile derivate ale acestei poziții	337
CAPITOLUL 5 - Poziția - Atârnat și pozițiile derivate ale acestei poziții	433
CAPITOLUL 6 - Poziția - Sprijin și pozițiile derivate ale acestei poziții.....	459
Bibliografie.....	479

Cuvânt înainte

O lucrare pe o tema legată de motricitatea umană, de sport, este o rară avis în peisajul literar românesc. Cu atât mai mult vreau să vă stârnesc interesul pentru o realizare de excepție care își dorește să fie utilă celor care, într-un fel sau altul, au legătură cu mișcarea, cu efortul fizic, cu sportul amator sau cel de performanță.



Sunt de părere că abordarea unei asemenea teme, poate pe nedrept neglijată de cei implicați în diferite proiecte de creștere a gradului de sănătate a tinerilor și tuturor persoanelor active în diferite forme de practicare a sportului, reprezintă nu doar dorința de implicare ci și un exemplu de tenacitate, răbdare și profesionalism. Într-o perioadă marcată de un interes scăzut pentru perfecționare să propui o temă care pretinde în primul rând un spirit autodidact din ce în ce mai rar de găsit reprezintă și un gest de curaj. Autorii Ionuț Corlaci și Ana-Maria Gavojdea, au dorit să aducă informația și să o facă cât mai accesibilă. Nu s-a cantonat, cum ar fi fost de așteptat, doar la prezentarea pozițiilor principale și derivatele acestora din gimnastică ci a extins analiza la toate ramurile de sport, la tot ce poate fi util profesorilor de Educație Fizică și Sport, antrenori, instructori, etc. De remarcat este și migala cu care a fost organizat materialul. Definierea pozițiilor, exemplificarea, terminologia corectă reprezintă un efort lăudabil de a atrage atenția celor interesați că empirismul de care ne lovim în tot domeniul acesta „SPORT”, nu face decât să afecteze uneori iremediabil starea de sănătate a celor dornici de mișcare, dar și performanțele celor implicați în sport și sportul de performanță. Senzația pe care o ai înainte de a parcurge această lucrare este că ai mai găsit tema abordată în alte lucrări de teorie și metodică scrise cu mult timp în urmă, azi neactualizate dar contestate de cei care nu au răbdare să pună altceva în loc, de cei care, referindu-ne la sportul de performanță, sunt cu gândul la medalii fără a conștientiza că nu vor ajunge la ele tocmai pentru că au ignorat sau au parcurs cu superficialitate teme esențiale care reprezintă baza oricărei activități sportive. Lucrarea profesorilor Corlaci și Gavojdea, reprezintă un Abecedar, un Îndrumar și de ce nu un Dicționar foarte util celor care doresc să înțeleagă motricitatea umană sub toate aspectele ei. Gândiți-vă, stimați cititori, că sunt arhicunoscute pozițiile de bază din baletul clasic. Deprinderea corectă a

acestor poziții s-a aflat la baza dezvoltării unor abilități ieșite din comun și la apariția unor genii ale baletului clasic și contemporan precum Nureev, Plisetskaya, Bejart, Barysnikov, etc. În final doresc să-l citez pe Dl. Conf. Univ. Dr. Corlaci, în legătură cu cei cărora le dedică lucrarea cu speranța că le va fi utilă în efortul lor susținut de a promova mișcarea și sportul:

„MOTRICITATE UMANĂ - POZIȚII PRINCIPALE ȘI DERIVATE ALE CORPULUI

În aceste cărți am dorit să punem la un loc o bază mare de date, prin care să creăm o unitate în comunicarea terminologică, utilizabilă de la vârste fragede până la senectute. Toate aceste informații oferite vor avea o adresabilitate facilă, accesibilă pentru copii, elevi (școală), studenți (facultăți cu caracter general sau vocațional), instructori sportivi, profesori de Educație Fizică și Sport, antrenori (școli de antrenori) din toate ramurile sportive, precum și pentru toți acei autodidacți care doresc să practice și să conducă activități motrice de timp liber. Utilizarea terminologiei și transmiterea informațiilor referitoare la pozițiile principale și derivate ale corpului, precum și a exercițiilor ce urmează a fi realizate, individual sau colectiv, va fi mai eficientă”.

Această lucrare poate reprezenta pentru fiecare un moment de reflexie în legătură cu ce am făcut și ce trebuie să facem pentru a fi siguri că am procedat corect și am înțeles că învățarea și perfecționarea trebuie să ne preocupe tot timpul pentru a performa într-un domeniu sau altul!

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Corlaci' written in a cursive style.

Introducere

Apariția și dezvoltarea terminologiei în domeniul motricității umane reprezintă o etapă esențială în organizarea și avansarea științifică, educațională și profesională la nivel național și internațional. Istoria acestor termeni reflectă evoluția domeniilor conexe precum sportul, educația fizică, kinetoterapia, antrenamentul sportiv, inițierea și instruirea sportivă, toate contribuind la definirea clară și precisă a standardelor de practică și cercetare. În primă fază, apariția acestei terminologii a fost motivată de nevoia de a structura și explica în mod coerent noțiunile, fenomenele și procesele specifice acestor domenii, pentru a facilita comunicarea între specialiști și pentru a asigura o bază comună pentru dezvoltare. În timp, această terminologie a evoluat, fiind consolidată prin cercetări științifice, standardizare și consens profesional, contribuind atât la integrarea practicienilor, cât și la recunoașterea domeniului ca instrument vital pentru sănătate, performanță și dezvoltare umană.

Încă de la începuturile sale, omul a fost fascinat de mișcare și de capacitatea sa de a-și controla și conduce corpul dintr-o poziție în alta în moduri variate, ceea ce a contribuit la apariția și evoluția unei varietăți complexe ale acestora, în domeniul motricității umane. În cele mai vechi timpuri, activitățile fizice au fost predominante în viața zilnică, având roluri esențiale în supraviețuire, în pregătirea pentru război sau în ritualurile sociale și spirituale. Cu timpul, această nevoie fundamentală a evoluat în expresii mai structurate, care au marcat începuturile activităților sportive și ale educației fizice și sportului ca știință și practică sistematică. În antichitate, de exemplu, civilizațiile Greciei și Romei au pus bazele unui vocabular și a unor principii de organizare ale activităților motorii, dezvoltând chiar ideea de competiție și performanță. Astfel, motricitatea a devenit un indicator al sănătății, al forței și al disciplinei, fiind încorporată în zeitățile, festivalurile, întrecerile și sistemele de învățământ ale epocilor respective.

De-a lungul istoriei, această evoluție a continuat, ajungând la cristalizarea unor etape esențiale în dezvoltarea domeniului. Prima etapă a fost consacrată înțelegerii și clasificării mișcărilor din diverse poziții, precum și utilizării lor în scopuri educaționale, terapeutice sau de întărire a corpului, coagulându-se în apariția primelor discipline sistematizate precum gimnastica sau atletismul. În secolele XIX și XX, odată cu revoluția industrială și creșterea nivelului de trai, activitățile sportive s-au transformat dintr-o activitate cu caracter strict utilitar într-o activitate de masă și de performanță, fiind consolidată necesitatea unui

vocabular comun pentru a putea fi coordonate și organizate în mod profesional. În această perioadă, s-au conturat primele cursuri, standarde și ghiduri naționale și internaționale. Această activitate/acțiune de informare și clarificarea fiind esențială în uniformizarea terminologiei pentru a sprijini schimbul de bune practici în activitățile practice și cercetarea științifică.

Dezvoltarea acestei terminologii s-a realizat etapizat, în funcție de avansurile științifice și tendințele sociale. Prima etapă poate fi situată în perioada constituirii disciplinelor moderne, când au apărut primii specialiști și structuri specializate, precum profesori, învățători, instructori sportivi, antrenori și kinetoterapeuții. Aceștia aveau nevoie de un vocabular comun pentru a delimita și explica clar competențele și responsabilitățile fiecărei categorii. A doua etapă a fost influențată de cercetarea științifică, care a condus la definirea unor termeni specifici, iar apoi de standardizarea și elaborarea unor ghiduri și nomenclaturi care să asigure coerența în practică și literatura de specialitate. În ultima perioadă, globalizarea și digitalizarea au amplificat acest proces, făcând necesară o terminologie comună la nivel național pentru a permite și facilita o colaborare eficientă între specialiști inclusiv în cercetare, dar și pentru schimbul de experiență și evoluția tehnologiei în domeniu.

Inovațiile tehnologice, globalizarea și digitalizarea au reprezentat un alt punct de cotitură în dezvoltarea terminologiei. Prin aceasta contribuind la crearea unor standarde naționale și a unui vocabular comun, esențiale pentru colaborarea în cercetare, educație, practică sportivă sau terapeutică. De ce este atât de vitală utilizarea uniformă a limbajului în aceste domenii? În primul rând, această uniformizare asigură o comunicare clară și precisă între specialiști, profesori, educatori, antrenori, instructori, terapeuți și beneficiari precum: copii, elevi, studenți, sportivi, pacienți, și așa mai departe, evitând interpretările greșite și confuziile care pot avea consecințe directe asupra sănătății sau performanței sportivilor. În al doilea rând, standardizarea vocabularului facilitează schimbul de experiență și participarea la proiecte internaționale, contribuind la creșterea calității serviciilor oferite, la transferul de tehnologii și metode avansate și la evoluția continuă a domeniului. De exemplu, în Kinetoterapie și nu numai, claritatea și coerența terminologică permit o diagnosticare precisă și o intervenție corectă în programul de recuperare fizică prin mișcare, iar în toate activitățile sportive, un vocabular comun facilitează realizarea unei pregătiri dirijată eficient, reflectându-se și având ca finalitate participarea la competiții echitabile la nivel mondial.

Nevoia de unitate terminologică devine și o condiție fundamentală pentru profesionalizarea și certificarea calificărilor, pentru recunoașterea internațională a specialiștilor și pentru implementarea unor politici eficiente în domeniul sănătății, educației fizice și sportului. În concluzie, istoria și dezvoltarea terminologiei în motricitatea umană evidențiază atât evoluția socială și științifică a domeniului, cât și imperativul modern de a adopta un limbaj comun, clar, precis și standardizat la nivel global. Aceasta nu doar consolidează coerența și eficiența intervențiilor, ci și asigură o bază solidă pentru cercetarea și progresul continuu în domeniile sportului, educației fizice, kinetoterapiei și al antrenamentului sportiv, pentru binele și sănătatea tuturor celor implicați.

Necesitatea utilizării unitare a terminologiei în domeniul motricității umane, sport, educație fizică, kinetoterapie, antrenament sportiv, inițiere și instruire sportivă este argumentată pe mai multe planuri. În primul rând, asigură o comunicare clară și eficientă între specialiști, elevi, sportivi, părinți și beneficiari, prevenind confuziile și interpretările eronate. În al doilea rând, facilitează schimbul de experiență și bune practici la nivel național și internațional, ceea ce contribuie la creșterea performanței și la dezvoltarea durabilă a domeniului. De asemenea, uniformizarea terminologiei sprijină procesul de cercetare, permițând compararea rezultatelor și evidențierea progreselor, precum și elaborarea de politici și programe eficiente în domeniul sănătății, sportului și educației fizice. În plus, această uniformitate devine un criteriu esențial în procesul de acreditare, certificare și profesionalizare, asigurând recunoașterea standardelor și calificărilor la nivel național și internațional. Astfel, utilizarea unui vocabular comun devine o condiție fundamentală pentru avansarea și consolidarea domeniului, contribuind la promovarea sănătății, performanței și integrării sociale a tuturor categoriilor implicate în motricitatea umană.

Am ales să realizăm o carte de specialitate cu valențe pluridirecționale și adresabilitate către toți cei interesați, indiferent de vârstă, nivelul de cunoștințe și gradul de competență. Prin cele 10 figuri schematice, cele peste 1600 de ilustrate și cele peste 470 de pagini, pe care această carte le conține, facilităm parcurgerea întregului material cu o foarte mare ușurință, ghidată prin cuprins spre informare, cunoaștere și de ce nu, o aplicare facilă a informațiilor în activitățile motrice umane curente sau ocazionale.

Această carte prin conținutul său și modalitatea de prezentare poate fi parcursă cu ușurință de cititori inclusiv copii. Fotografiile explicite, ajută la înțelegerea materialului prezentat și învățare prin imitare.

Pentru executarea tuturor pozițiilor, atât principale cât și derivate, trebuie respectate **Bazele Generale ale Mișcării** (prescurtat - BGM). Conform literaturii de specialitate din domeniul Educație Fizică și Sport, BGM, sunt realizate respectând:

1. **Direcție precisă;**
2. **Grad de încordare/relaxare;**
3. **Structură coordinativă;**
4. **Viteză de execuție;**
5. **Ritm;**
6. **Tempo;**
7. **Amplitudine;**
8. **Ținută.**

Deci!

Toate pozițiile principale și derivate prezentate în această carte pot constitui poziții inițiale, intermediare sau finale ale unui act, acțiune sau activitate motrică. Acestea trebuie să fie realizate conform tuturor Bazelor Generale ale Mișcărilor, enumerate anterior și aplicate respectând axele și planurile corpului.

Orice exercițiu de pregătire, educare, dezvoltare multilaterală poate fi conceput și executat din oricare poziție principală sau derivată a corpului.

Doar printr-o respectare riguroasă a acestor BGM, mișcările și exercițiile își pot îndeplini obiectivele și sarcinile avute. Acest aspect foarte important în decursul pregătirii sportive este scăpat din vedere de mulți specialiști contribuind:

- În Educație Fizică și Sport - la apariția deficiențelor posturale, la automatizarea greșită a mișcărilor, la apariția disconfortului și/sau durerii în timpul executării diferitelor exerciții. Toate acestea determină o atitudine negativă a elevilor pentru a practica în viitor activități sportive în mod independent;

- În sportul de performanță - la întârzierea sau lipsa apariției progresului performanțial al sportivilor, la apariția dezinteresului, lipsa de motivație și plafonarea acestora, determinând în cele din urmă abandonul sportiv;

- În Kinetoterapie - la prelungirea timpului de recuperare, sau chiar nerealizarea completă a acesteia, la apariția unor probleme conexe, conducând la neîndeplinirii obiectivelor și lipsa încrederii în specialist.

În figura 1, prezentăm schematic pozițiile principale ale corpului, urmând ca pentru fiecare dintre acestea să dedicăm separat, câte un capitol în această carte.

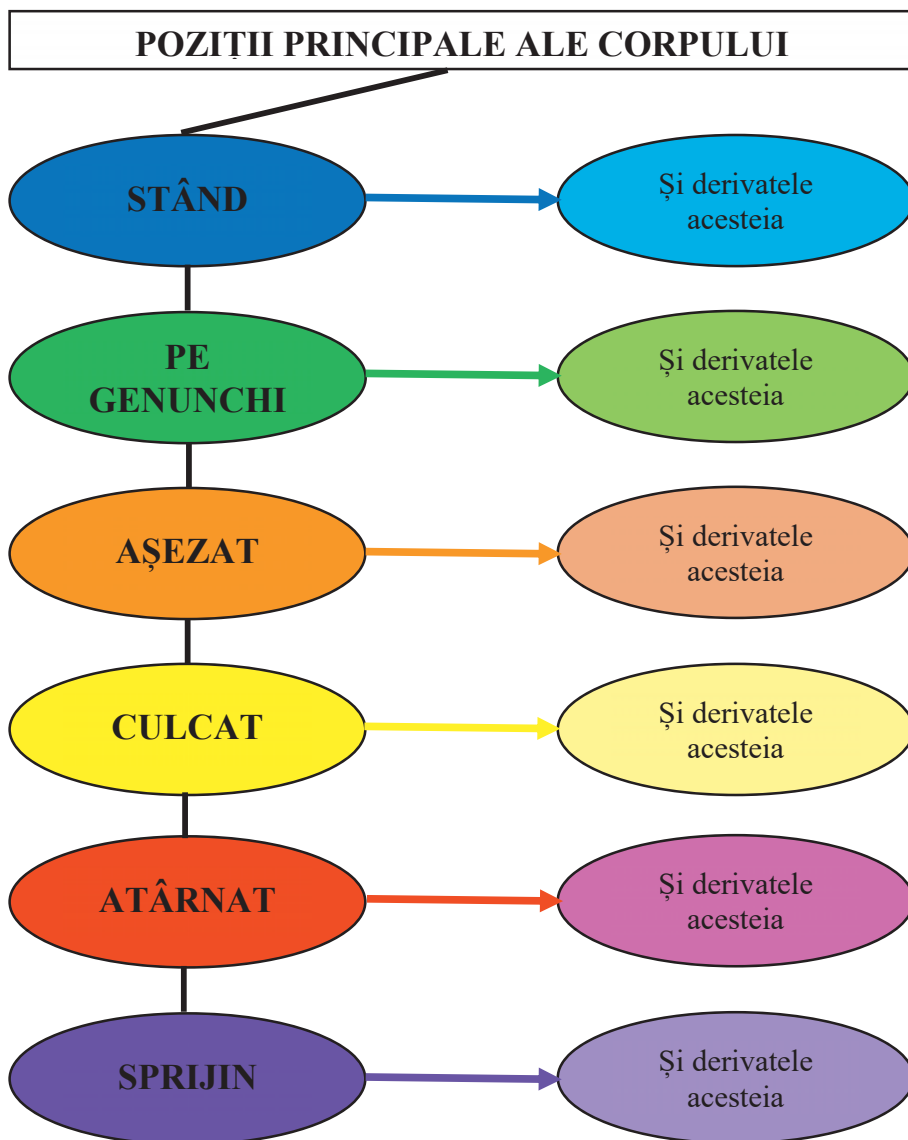


Fig.1. Poziții principale ale corpului

CAPITOLUL 1

**Poziția - Stând și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

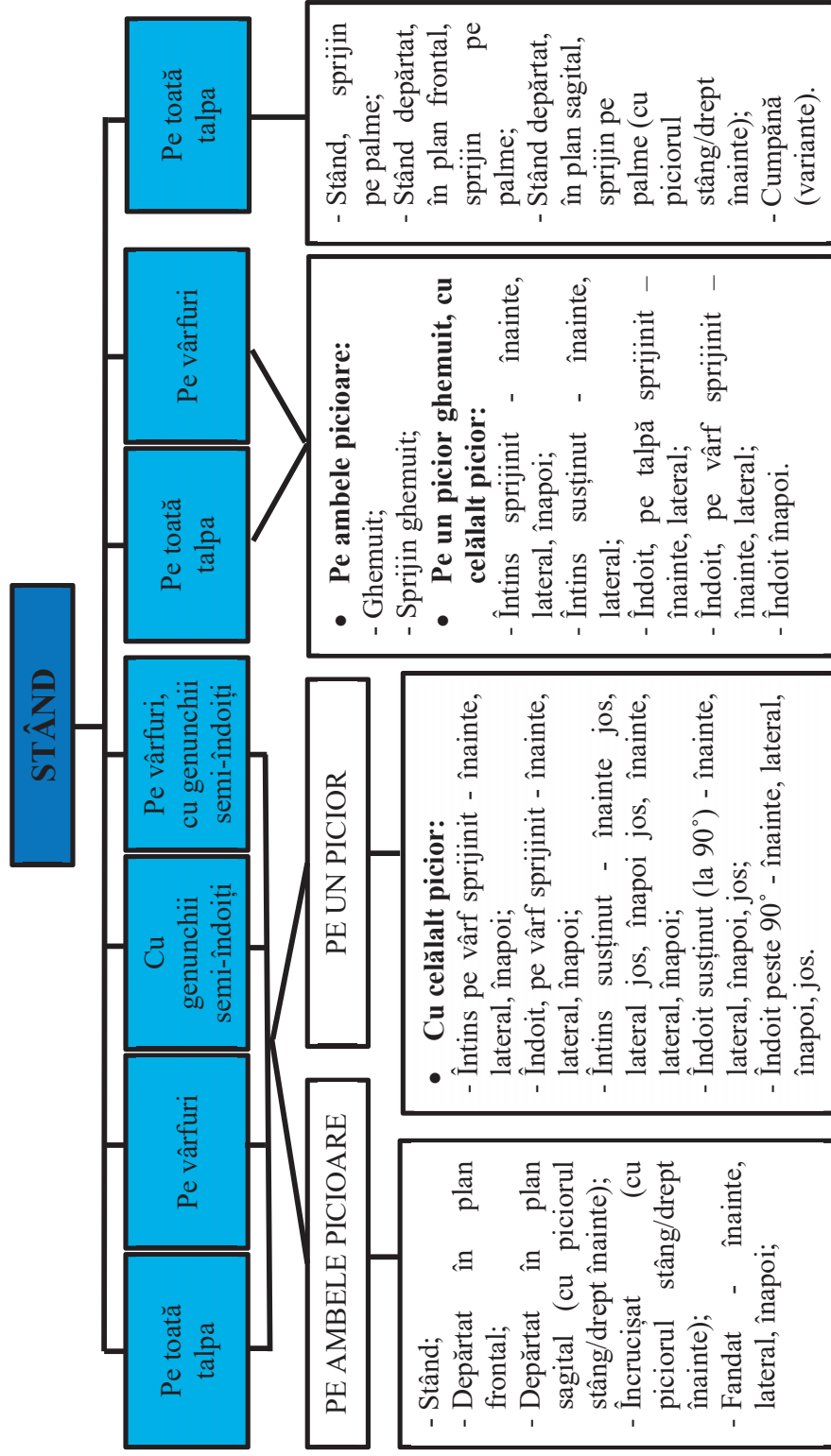


Fig.1.1. Schema pozițiilor din Stând și derivatele acesteia

Stând



Fig.1.2. Stând

Stând pe vârfuri



Fig.1.3. Stând pe vârfuri

Stând cu genunchii semi-îndoți



Fig.1.4. Stând cu genunchii semi-îndoți

Stând pe vârfuri cu genunchii semi-îndoți



Fig.1.5. Stând pe vârfuri cu genunchii semi-îndoți

Stând depărtat în plan frontal



Fig.1.6. Stând depărtat în plan frontal

Stând depărtat pe vârfuri, în plan frontal



Fig.1.7. Stând depărtat pe vârfuri, în plan frontal

Stând depărtat în plan frontal, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.8. Stând depărtat în plan frontal, cu genunchii semi-îndoși

Stând depărtat pe vârfuri, în plan frontal, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.9. Stând depărtat pe vârfuri, în plan frontal, cu genunchii semi-îndoși

Stând depărtat în plan sagital, cu
piciorul stâng înainte



Fig.1.10. Stând depărtat în plan sagital, cu piciorul stâng înainte

Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul stâng înainte



Fig.1.11. Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul stâng înainte

Stând depărtat în plan sagital, cu
piciorul stâng înainte, cu genunchii
semi-îndoți



Fig.1.12. Stând pe piciorul stâng pe vârf, piciorul drept îndoit înainte, pe vârf sprijinit

Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul stâng înainte, cu genunchii semi-îndoți



Fig.1.13. Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul stâng înainte, cu genunchii semi-îndoți

Stând depărtat în plan sagital, cu piciorul drept înainte



Fig.1.14. Stând depărtat în plan sagital, cu piciorul drept înainte

Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul drept înainte



Fig.1.15. Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul drept înainte

Stând depărtat în plan sagital, cu piciorul drept înainte, cu genunchii semi-îndoți



Fig.1.16. Stând depărtat în plan sagital, cu piciorul drept înainte, cu genunchii semi-îndoți

Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul drept înainte, cu genunchii semi-îndoți



Fig.1.17. Stând depărtat, pe vârfuri, în plan sagital, cu piciorul drept înainte, cu genunchii semi-îndoți

Stând încrucișat, stângul peste dreptul

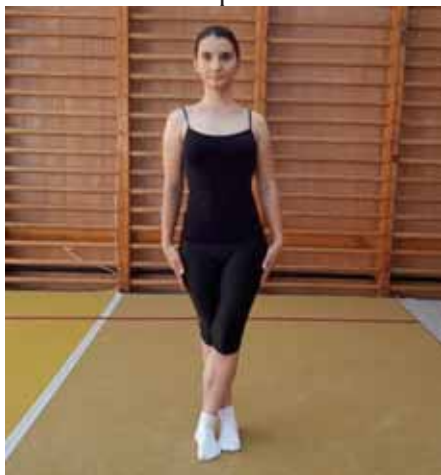


Fig.1.18. Stând încrucișat, stângul peste dreptul

Stând încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârfuri



Fig.1.19. Stând încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârfuri

Stând încrucișat, stângul peste dreptul, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.20. Stând încrucișat, stângul peste dreptul, cu genunchii semi-îndoși

Stând încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârfuri, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.21. Stând încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârfuri, cu genunchii semi-îndoși

Stând încrucișat, dreptul peste stângul

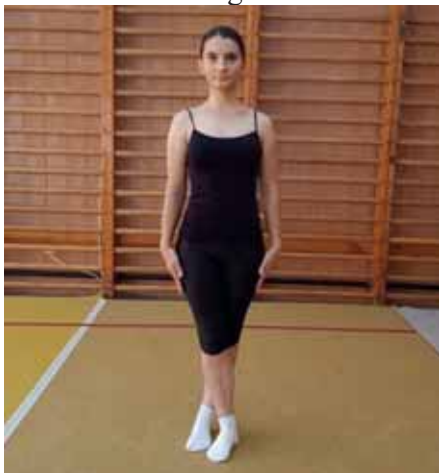


Fig.1.22. Stând încrucișat, dreptul peste stângul

Stând încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârfuri



Fig.1.23. Stând încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârfuri

Stând încrucișat, dreptul peste stângul, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.24. Stând încrucișat, dreptul peste stângul, cu genunchii semi-îndoși

Stând încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârfuri, cu genunchii semi-îndoși



Fig.1.25. Stând încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârfuri, cu genunchii semi-îndoși

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.26. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.27. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.28. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.29. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.30. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.31. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.32. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit



Fig.1.33. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.34. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept întins lateral pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf,
piciorul drept întins lateral pe vârf
sprijinit



Fig.1.35. Stând pe piciorul stâng, pe
vârf, piciorul drept întins lateral pe
vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.36. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins lateral pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.37. Stând pe piciorul stâng, pe
vârf, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept întins lateral pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.38. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng întins lateral pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf,
piciorul stâng întins lateral pe vârf
sprijinit



Fig.1.39. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, piciorul stâng întins lateral pe
vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.40. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins lateral pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins lateral pe vârf sprijinit



Fig.1.41. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng întins lateral pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
întins înapoi pe vârful sprijinit



Fig.1.42. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept întins înapoi pe vârful
sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârful,
piciorul drept întins înapoi pe vârful
sprijinit



Fig.1.43. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, piciorul drept întins înapoi pe
vârful sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins înapoi pe vârful sprijinit



Fig.1.44. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins înapoi pe vârful sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept întins înapoi pe vârful sprijinit



Fig.1.45. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept întins înapoi pe vârful
sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
întins înapoi pe vârf sprijinit



Fig.1.46. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng întins înapoi pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf,
piciorul stâng întins înapoi pe vârf
sprijinit



Fig.1.47. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, piciorul stâng întins înapoi pe
vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins înapoi pe vârf sprijinit



Fig.1.48. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins înapoi pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng întins înapoi pe vârf sprijinit



Fig.1.49. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng întins înapoi pe vârf
sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.50. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.51. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.52. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.53. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.54. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.55. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.56. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.57. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.58. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.59. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.60. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.61. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.62. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.63. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.64. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.65. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
înapoi îndoit pe vârful sprijinit



Fig.1.66. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept înapoi îndoit pe vârful
sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârful,
piciorul drept înapoi îndoit pe vârful
sprijinit



Fig.1.67. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, piciorul drept înapoi îndoit pe
vârful sprijinit

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit pe vârful sprijinit



Fig.1.68. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit pe vârful sprijinit

Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit pe vârful sprijinit



Fig.1.69. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept înapoi îndoit pe vârful
sprijinit

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.70. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.71. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înapoi sprijinit

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.72. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit



Fig.1.73. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit pe vârf sprijinit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte jos



Fig.1.74. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte jos



Fig.1.75. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte jos

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte jos



Fig.1.76. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte jos



Fig.1.77. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte jos

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte jos



Fig.1.78. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte jos

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte jos



Fig.1.79. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte jos

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte jos



Fig.1.80. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte jos

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte jos



Fig.1.81. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte jos

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral jos



Fig.1.82. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral jos



Fig.1.83. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral jos

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral jos



Fig.1.84. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral jos



Fig.1.85. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral jos

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral jos



Fig.1.86. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral jos

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral jos



Fig.1.87. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral jos

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral jos



Fig.1.88. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral jos

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral jos



Fig.1.89. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral jos

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
înapoi jos



Fig.1.90. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept înapoi jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârful
piciorul drept înapoi jos



Fig.1.91. Stând pe piciorul stâng, pe
vârf, piciorul drept înapoi jos

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi jos



Fig.1.92. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi jos

Stând pe piciorul stâng, pe vârful
cu genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi jos



Fig.1.93. Stând pe piciorul stâng, pe
vârf, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept înapoi jos

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.1.94. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng înapoi jos

Stând pe piciorul drept, pe vârful
piciorul stâng înapoi jos



Fig.1.95. Stând pe piciorul drept, pe
vârful piciorul stâng înapoi jos

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi jos



Fig.1.96. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi jos

Stând pe piciorul drept, pe vârful
cu genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi jos



Fig.1.97. Stând pe piciorul drept, pe
vârful cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng înapoi jos

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte



Fig.1.98. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte



Fig.1.99. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte



Fig.1.100. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte



Fig.1.101. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte



Fig.1.102. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte

Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte



Fig.1.103. Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte



Fig.1.104. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte

Stând pe piciorul drept, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte



Fig.1.105. Stând pe piciorul drept, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral



Fig.1.106. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral



Fig.1.107. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral



Fig.1.108. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral



Fig.1.109. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral



Fig.1.110. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral

Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng lateral



Fig.1.111. Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng lateral

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral



Fig.1.112. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral

Stând pe piciorul drept, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral



Fig.1.113. Stând pe piciorul drept, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
înapoi



Fig.1.114. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept înapoi

Stând pe piciorul stâng, pe vârful
piciorul drept înapoi



Fig.1.115. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, piciorul drept înapoi

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi



Fig.1.116. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi

Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi



Fig.1.117. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept înapoi

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
înapoi



Fig.1.118. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng înapoi

Stând pe piciorul drept, pe vârful
piciorul stâng înapoi



Fig.1.119. Stând pe piciorul drept, pe
vârful, piciorul stâng înapoi

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi



Fig.1.120. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi

Stând pe piciorul drept, pe vârful, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi



Fig.1.121. Stând pe piciorul drept, pe
vârful, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng înapoi

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.122. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.123. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.124. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.125. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.126. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.127. Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (la 90°)



Fig.1.128. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte îndoit (la 90°), cu genunchiul semi-îndoit



Fig.1.129. Stând pe piciorul drept, pe vârful piciorului stâng înainte îndoit (la 90°), cu genunchiul semi-îndoit

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.130. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.131. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.132. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.133. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.134. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.135. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.136. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)



Fig.1.137. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.138. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.139. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.140. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.141. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept - piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.142. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf - piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.143. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.144. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)



Fig.1.145. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept jos îndoit (la 90°)



Fig.1.146. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept jos îndoit (la 90°)



Fig.1.147. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (la 90°)



Fig.1.148. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (la 90°)



Fig.1.149. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)



Fig.1.150. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)



Fig.1.151. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)



Fig.1.152. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)



Fig.1.153. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng jos îndoit (la 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.154. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.155. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.156. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.157. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.158. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.159. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.160. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)



Fig.1.161. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng înainte îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.162. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.163. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.164. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.165. Stând pe piciorul stâng, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.166. Stând pe piciorul drept, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.167. Stând pe piciorul drept, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.168. Stând pe piciorul drept, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)



Fig.1.169. Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul stâng lateral îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept
înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.170. Stând pe piciorul stâng,
piciorul drept înapoi îndoit (peste
 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârful
piciorului drept înapoi îndoit (peste
 90°)



Fig.1.171. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful piciorului drept înapoi îndoit
(peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.172. Stând pe piciorul stâng, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
drept înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.173. Stând pe piciorul stâng, pe
vârful, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul drept înapoi îndoit (peste
 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.174. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng înapoi îndoit (peste
 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf,
piciorul stâng înapoi îndoit (peste
 90°)



Fig.1.175. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, piciorul stâng înapoi îndoit
(peste 90°)

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.176. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârf, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng înapoi îndoit (peste 90°)



Fig.1.177. Stând pe piciorul drept, pe
vârf, cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng înapoi îndoit (peste
 90°)

Stând pe piciorul stâng, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.178. Stând pe piciorul stâng, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârful piciorului drept jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.179. Stând pe piciorul stâng, pe vârful piciorului drept jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.180. Stând pe piciorul stâng, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.181. Stând pe piciorul stâng, pe vârful, cu genunchiul semi-îndoit, piciorul drept jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, piciorul stâng
jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.182. Stând pe piciorul drept,
piciorul stâng jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârful
piciorului stâng jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.183. Stând pe piciorul drept, pe
vârful piciorului stâng jos îndoit (peste
 90°)

Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.184. Stând pe piciorul drept, cu
genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng jos îndoit (peste 90°)

Stând pe piciorul drept, pe vârful
cu genunchiul semi-îndoit, piciorul
stâng jos îndoit (peste 90°)



Fig.1.185. Stând pe piciorul drept, pe
vârful cu genunchiul semi-îndoit,
piciorul stâng jos îndoit (peste 90°)

Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng,
brațele lateral



Fig.1.186. Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng, brațele lateral

Cumpănă înapoi, pe piciorul drept,
brațele lateral



Fig.1.187. Cumpănă înapoi, pe piciorul drept, brațele lateral

Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng,
brațele sus



Fig.1.188. Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng, brațele sus

Cumpănă înapoi, pe piciorul drept,
brațele sus



Fig.1.189. Cumpănă înapoi, pe piciorul drept, brațele sus

Cumpănă înapoi pe piciorul stâng,
brațul stâng lateral, brațul drept sus



Fig.1.190. Cumpănă înapoi pe piciorul stâng, brațul stâng lateral, brațul drept sus

Cumpănă înapoi pe piciorul drept,
brațul drept lateral, brațul stâng sus



Fig.1.191. Cumpănă înapoi pe piciorul drept, brațul drept lateral, brațul stâng sus

Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng,
sprijin pe palme (penché)



Fig.1.192. Cumpănă înapoi, pe piciorul stâng, sprijin pe palme (penché)

Cumpănă înapoi, pe piciorul drept,
sprijin pe palme (penché)



Fig.1.193. Cumpănă înapoi, pe piciorul drept, sprijin pe palme (penché)

Planșă laterală pe piciorul stâng,
brațul drept jos, brațul stâng sus



Fig.1.194. Planșă laterală pe piciorul
stâng, brațul drept jos, brațul stâng
sus

Planșă laterală pe piciorul drept,
brațul stâng jos, brațul drept sus



Fig.1.195. Planșă laterală pe piciorul
drept, brațul stâng jos, brațul drept
sus

Planșă laterală pe piciorul stâng,
brațul drept înainte, brațul stâng sus



Fig.1.196. Planșă laterală pe piciorul
stâng, brațul drept înainte, brațul
stâng sus

Planșă laterală pe piciorul drept,
brațul stâng înainte, brațul drept sus



Fig.1.197. Planșă laterală pe piciorul
drept, brațul stâng înainte, brațul
drept sus

Cumpănă laterală, piciorul stâng lateral, prins cu mâna stângă



Fig.1.198. Cumpănă laterală, piciorul stâng lateral, prins cu mâna stângă

Cumpănă laterală, piciorul drept lateral, prins cu mâna dreaptă



Fig.1.199. Cumpănă laterală, piciorul drept lateral, prins cu mâna dreaptă

Cumpănă înainte, pe piciorul stâng



Fig.1.200. Cumpănă înainte, pe piciorul stâng

Cumpănă înainte, pe piciorul drept



Fig.1.201. Cumpănă înainte, pe piciorul drept

Fandare înainte cu piciorul stâng



Fig.1.202. Fandare înainte cu piciorul stâng

Fandare înainte cu piciorul stâng pe vârf



Fig.1.203. Fandare înainte cu piciorul stâng pe vârf

Fandare înainte cu piciorul stâng, pe vârfuri



Fig.1.204. Fandare înainte cu piciorul stâng, pe vârfuri

Fandare înainte cu piciorul drept



Fig.1.205. Fandare înainte cu piciorul drept

Fandare înainte cu piciorul drept pe vârf



Fig.1.206. Fandare înainte cu piciorul drept pe vârf

Fandare înainte cu piciorul drept, pe vârfuri



Fig.1.207. Fandare înainte cu piciorul drept, pe vârfuri

Fandare laterală cu piciorul stâng



Fig.1.208. Fandare laterală cu piciorul stâng

Fandare laterală cu piciorul stâng pe vârf



Fig.1.209. Fandare laterală cu piciorul stâng pe vârf

Fandare laterală cu piciorul stâng, pe vârfuri



Fig.1.210. Fandare laterală cu piciorul stâng, pe vârfuri

Fandare laterală cu piciorul drept



Fig.1.211. Fandare laterală cu piciorul drept

Fandare laterală cu piciorul drept pe vârf



Fig.1.212. Fandare laterală cu piciorul drept pe vârf

Fandare laterală cu piciorul drept, pe vârfuri



Fig.1.213. Fandare laterală cu piciorul drept, pe vârfuri

Fandare înapoi cu piciorul stâng



Fig.1.214. Fandare înapoi cu piciorul stâng

Fandare înapoi cu piciorul stâng pe vârf



Fig.1.215. Fandare înapoi cu piciorul stâng pe vârf

Fandare înapoi cu piciorul stâng, pe vârfuri



Fig.1.216. Fandare înapoi cu piciorul stâng, pe vârfuri

Fandare înapoi cu piciorul drept



Fig.1.217. Fandare înapoi cu piciorul drept

Fandare înapoi cu piciorul drept pe vârf



Fig.1.218. Fandare înapoi cu piciorul drept pe vârf

Fandare înapoi cu piciorul drept, pe vârfuri



Fig.1.219. Fandare înapoi cu piciorul drept, pe vârfuri

Ghemuit



Fig.1.220. Ghemuit

Ghemuit, pe vârfuri



Fig.1.221. Ghemuit, pe vârfuri

Sprijin ghemuit



Fig.1.222. Sprijin ghemuit

Sprijin ghemuit, pe vârfuri



Fig.1.223. Sprijin ghemuit, pe vârfuri

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.1.224. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.1.225. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte



Fig.1.226. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte



Fig.1.227. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.1.228. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.1.229. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte



Fig.1.230. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte



Fig.1.231. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.232. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.233. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.234. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept înainte îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.235. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept înainte îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.236. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.237. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.238. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng înainte îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.239. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng înainte îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.1.240. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârful piciorului drept lateral sprijinit



Fig.1.241. Piciorul stâng ghemuit, pe vârful piciorului drept lateral sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral



Fig.1.242. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral

Piciorul stâng ghemuit, pe vârful piciorului drept lateral



Fig.1.243. Piciorul stâng ghemuit, pe vârful piciorului drept lateral

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.1.244. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.1.245. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral



Fig.1.246. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral



Fig.1.247. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.248. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.249. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.250. Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept lateral îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.251. Piciorul stâng ghemuit, pe vârf, piciorul drept lateral îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.252. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.1.253. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit, pe talpă sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.254. Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng lateral îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.1.255. Piciorul drept ghemuit, pe vârf, piciorul stâng lateral îndoit, pe vârf sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept
înapoi sprijinit



Fig.1.256. Piciorul stâng ghemuit,
piciorul drept înapoi sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârful,
piciorul drept înapoi sprijinit



Fig.1.257. Piciorul stâng ghemuit, pe
vârful, piciorul drept înapoi sprijinit

Piciorul stâng ghemuit, piciorul drept
înapoi îndoit



Fig.1.258. Piciorul stâng ghemuit,
piciorul drept înapoi îndoit

Piciorul stâng ghemuit, pe vârful,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.1.259. Piciorul stâng ghemuit, pe
vârful, piciorul drept înapoi îndoit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng
înapoi sprijinit



Fig.1.260. Piciorul drept ghemuit,
piciorul stâng înapoi sprijinit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf,
piciorul stâng înapoi sprijinit



Fig.1.261. Piciorul drept ghemuit, pe
vârf, piciorul stâng înapoi sprijinit

Piciorul drept ghemuit, piciorul stâng
înapoi îndoit



Fig.1.262. Piciorul drept ghemuit,
piciorul stâng înapoi îndoit

Piciorul drept ghemuit, pe vârf,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.1.263. Piciorul drept ghemuit, pe
vârf, piciorul stâng înapoi îndoit

Stând, sprijin pe palme



Fig.1.264. Stând, sprijin pe palme

Stând depărtat, în plan frontal, sprijin pe palme



Fig.1.265. Stând depărtat, în plan frontal, sprijin pe palme

Stând depărtat, în plan sagital, piciorul stâng înainte, sprijin pe palme



Fig.1.266. Stând depărtat, în plan sagital, piciorul stâng înainte, sprijin pe palme

Stând depărtat, în plan sagital, piciorul drept înainte, sprijin pe palme



Fig.1.267. Stând depărtat, în plan sagital, piciorul drept înainte, sprijin pe palme

CAPITOLUL 2

**Poziția - Pe genunchi și
pozițiile derivate ale acestei
poziții**

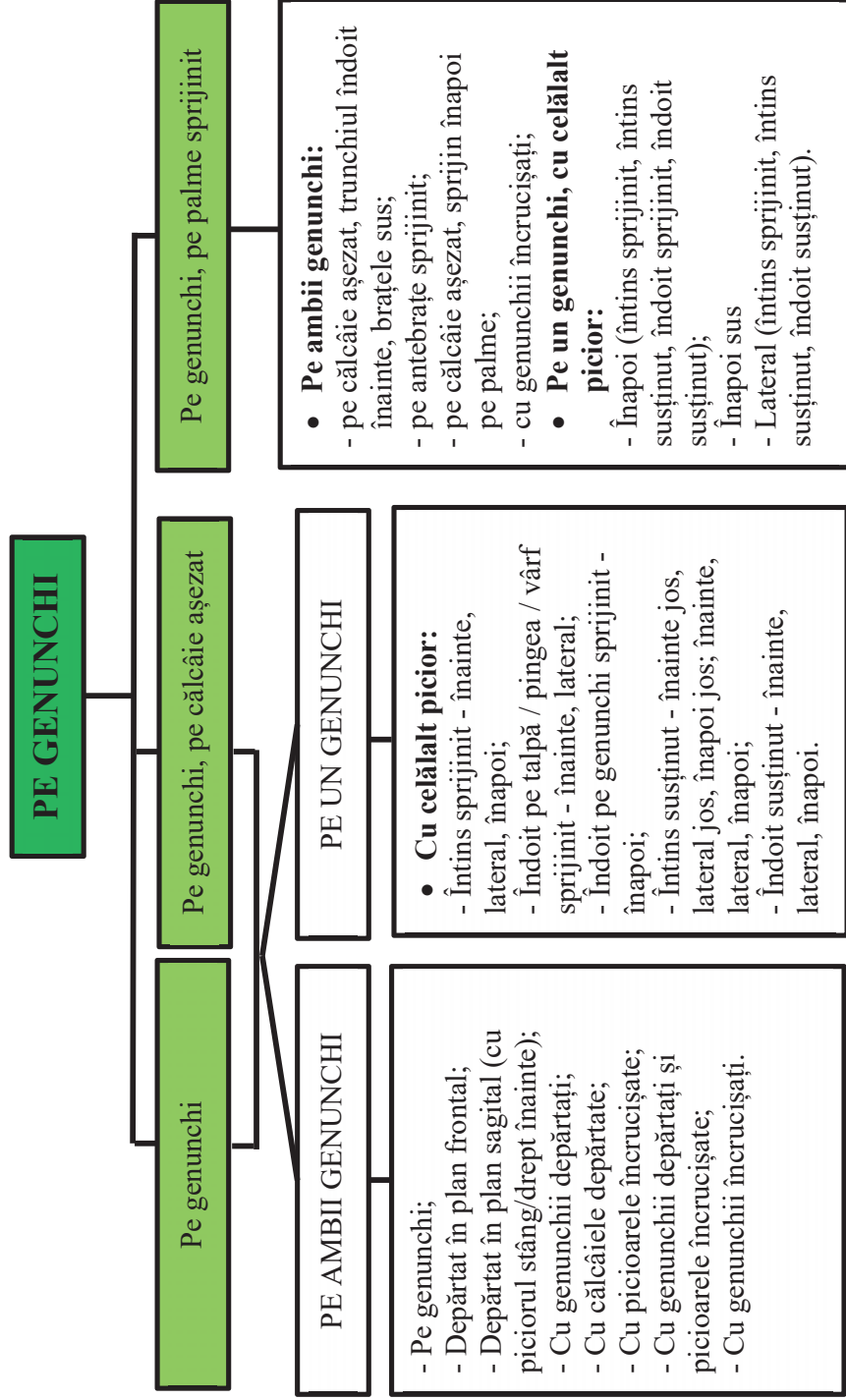


Fig.2.1. Schema pozițiilor din Pe Genunchi și derivatele acesteia

Pe genunchi



Fig.2.2. Pe genunchi

Pe genunchi, pe călcâie așezat



Fig.2.3. Pe genunchi, pe călcâie așezat

Pe genunchi depărtat, în plan frontal



Fig.2.4. Pe genunchi depărtat, în plan frontal

Pe genunchi depărtat, în plan frontal, pe călcâie așezat



Fig.2.5. Pe genunchi depărtat, în plan frontal, pe călcâie așezat

Pe genunchi, cu genunchii depărtați



Fig.2.6. Pe genunchi, cu genunchii depărtați

Pe genunchi, cu genunchii depărtați,
pe călcâie așezat



Fig.2.7. Pe genunchi, cu genunchii depărtați, pe călcâie așezat

Pe genunchi, cu călcâiele depărtate



Fig.2.8. Pe genunchi, cu călcâiele depărtate

Pe genunchi, cu călcâiele depărtate,
pe călcâie așezat



Fig.2.9. Pe genunchi, cu călcâiele depărtate, pe călcâie așezat

Pe genunchi depărtat în plan sagital,
cu stângul înainte



Fig.2.10. Pe genunchi depărtat în
plan sagital, cu stângul înainte

Pe genunchi depărtat în plan sagital,
cu dreptul înainte



Fig.2.11. Pe genunchi depărtat în
plan sagital, cu dreptul înainte

Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.2.12. Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat



Fig.2.13. Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat

Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.2.14. Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat



Fig.2.15. Pe genunchi, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat

Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.2.16. Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat



Fig.2.17. Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat

Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.2.18. Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat



Fig.2.19. Pe genunchi depărtat, în plan frontal, cu picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat

Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, stângul peste dreptul



Fig.2.20. Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, stângul peste dreptul

Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat



Fig.2.21. Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, stângul peste dreptul, pe călcâie așezat

Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, dreptul peste stângul



Fig.2.22. Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, dreptul peste stângul

Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat



Fig.2.23. Pe genunchi, cu genunchii încrucișați, dreptul peste stângul, pe călcâie așezat

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.2.24. Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.2.25. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.2.26. Pe genunchiul drept, piciorul stâng întins înainte sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.2.27. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng întins înainte sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.2.28. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.2.29. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.2.30. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.2.31. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înapoi sprijinit



Fig.2.32. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept înapoi sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie
așezat, piciorul drept înapoi sprijinit



Fig.2.33. Pe genunchiul stâng, pe
călcâie așezat, piciorul drept înapoi
sprijinit (semi-sfoara)

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înapoi sprijinit



Fig.2.34. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng înapoi sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie
așezat, piciorul stâng înapoi sprijinit



Fig.2.35. Pe genunchiul drept, pe
călcâie așezat, piciorul stâng înapoi
sprijinit (semi-sfoara)

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.36. Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.37. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.38. Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.39. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.40. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.41. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.42. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.2.43. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înapoi îndoit pe genunchi sprijinit



Fig.2.44. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept înapoi îndoit pe
genunchi sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie
așezat, piciorul drept înapoi îndoit pe
genunchi sprijinit



Fig.2.45. Pe genunchiul stâng, pe
călcâie așezat, piciorul drept înapoi
îndoit pe genunchi sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înapoi îndoit pe genunchi sprijinit



Fig.2.46. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng înapoi îndoit pe
genunchi sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie
așezat, piciorul stâng înapoi îndoit pe
genunchi sprijinit



Fig.2.47. Pe genunchiul drept, pe
călcâie așezat, piciorul stâng înapoi
îndoit pe genunchi sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.48. Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.49. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.50. Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.51. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.52. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.53. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.54. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.2.55. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.56. Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.57. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.58. Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.59. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.60. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.61. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.62. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.2.63. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte jos



Fig.2.64. Pe genunchiul stâng, piciorul drept întins înainte jos

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte jos



Fig.2.65. Pe genunchiul drept, piciorul stâng întins înainte jos

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral jos



Fig.2.66. Pe genunchiul stâng, piciorul drept întins lateral jos

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral jos



Fig.2.67. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral jos

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înapoi jos



Fig.2.68. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept înapoi jos

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.2.69. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng înapoi jos

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înapoi



Fig.2.70. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept înapoi

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înapoi



Fig.2.71. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng înapoi

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înainte



Fig.2.72. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept întins înainte

Pe genunchiul stâng, pe călcâie
așezat, piciorul drept înainte



Fig.2.73. Pe genunchiul stâng, pe
călcâie așezat, piciorul drept întins
înainte

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înainte



Fig.2.74. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng întins înainte

Pe genunchiul drept, pe călcâie
așezat, piciorul stâng înainte



Fig.2.75. Pe genunchiul drept, pe
călcâie așezat, piciorul stâng întins
înainte

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral



Fig.2.76. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral

Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral



Fig.2.77. Pe genunchiul stâng, pe călcâie așezat, piciorul drept lateral

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral



Fig.2.78. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral

Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral



Fig.2.79. Pe genunchiul drept, pe călcâie așezat, piciorul stâng lateral

Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit



Fig.2.80. Pe genunchiul stâng, piciorul drept înainte îndoit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit



Fig.2.81. Pe genunchiul drept, piciorul stâng înainte îndoit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit



Fig.2.82. Pe genunchiul stâng, piciorul drept lateral îndoit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit



Fig.2.83. Pe genunchiul drept, piciorul stâng lateral îndoit

Pe genunchiul stâng, piciorul drept
înapoi îndoit



Fig.2.84. Pe genunchiul stâng,
piciorul drept înapoi îndoit

Pe genunchiul drept, piciorul stâng
înapoi îndoit



Fig.2.85. Pe genunchiul drept,
piciorul stâng înapoi îndoit

Pe genunchi, pe palme sprijinit



Fig.2.86. Pe genunchi, pe palme
sprijinit

Pe genunchi, pe călcâie așezat,
trunchiul îndoit înainte, brațele sus,
pe palme sprijinit



Fig.2.87. Pe genunchi, pe călcâie
așezat, trunchiul îndoit înainte,
brațele sus, pe palme sprijinit

Pe genunchi, pe antebrațe sprijinit



Fig.2.88. Pe genunchi, pe antebrațe sprijinit

Pe genunchi, pe călcâie așezat, sprijin
înapoi pe palme



Fig.2.89. Pe genunchi, pe călcâie așezat, sprijin
înapoi pe palme

Pe genunchi, pe palme sprijinit, cu
genunchii încrucișați, stângul peste
dreptul



Fig.2.90. Pe genunchi, pe palme sprijinit, cu
genunchii încrucișați,
stângul peste dreptul

Pe genunchi, pe palme sprijinit, cu
genunchii încrucișați, dreptul peste
stângul



Fig.2.91. Pe genunchi, pe palme sprijinit, cu
genunchii încrucișați,
dreptul peste stângul

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng înapoi, pe vârf sprijinit



Fig.2.92. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng înapoi, pe vârf sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept înapoi, pe vârf sprijinit



Fig.2.93. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept înapoi, pe vârf sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng înapoi



Fig.2.94. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng înapoi

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept înapoi



Fig.2.95. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept înapoi

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng înapoi sus



Fig.2.96. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng înapoi sus

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept înapoi sus



Fig.2.97. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept înapoi sus

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit



Fig.2.98. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit



Fig.2.99. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit (la 90°)



Fig.2.100. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit (la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit (la 90°)



Fig.2.101. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit (la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit (peste 90°)



Fig.2.102. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit (peste 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi, pe
genunchi sprijinit (peste 90°)



Fig.2.103. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept îndoit înapoi, pe genunchi sprijinit (peste 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi (la 90°)



Fig.2.104. Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi
(la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi (la 90°)



Fig.2.105. Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi
(la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi (peste
 90°)



Fig.2.106. Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng îndoit înapoi
(peste 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi (peste
 90°)



Fig.2.107. Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept îndoit înapoi
(peste 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng lateral, pe vârf sprijinit



Fig.2.108. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng lateral, pe vârf sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept lateral, pe vârf sprijinit



Fig.2.109. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept lateral, pe vârf sprijinit

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng lateral



Fig.2.110. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng lateral

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept lateral



Fig.2.111. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept lateral

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng ridicat lateral îndoit (la
90°)



Fig.2.112. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral îndoit (la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept ridicat lateral îndoit (la
90°)



Fig.2.113. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept ridicat lateral îndoit (la 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul stâng ridicat lateral îndoit
(peste 90°)



Fig.2.114. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral îndoit (peste 90°)

Pe genunchi, pe palme sprijinit,
piciorul drept ridicat lateral îndoit
(peste 90°)



Fig.2.115. Pe genunchi, pe palme sprijinit, piciorul drept ridicat lateral îndoit (peste 90°)

CAPITOLUL 3

**Poziția - Așezat și pozițiile
derivate ale acestei poziții**



Fig.3.1. Schema pozițiilor din Așezat și derivatele acesteia

Așezat



Fig.3.2. Așezat

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.3. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit

Așezat depărtat



Fig.3.4. Așezat depărtat

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.5. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul stâng peste piciorul drept



Fig.3.6. Așezat încrucișat, piciorul stâng peste piciorul drept

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng peste piciorul drept



Fig.3.7. Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng peste piciorul drept

Așezat încrucișat, piciorul drept peste piciorul stâng



Fig.3.8. Așezat încrucișat, piciorul drept peste piciorul stâng

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept peste piciorul stâng



Fig.3.9. Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept peste piciorul stâng

Așezat grupat



Fig.3.10. Așezat grupat

Așezat grupat, spatele rotunjit



Fig.3.11. Așezat grupat, spatele rotunjit

Așezat ghemuit



Fig.3.12. Așezat ghemuit

Așezat ghemuit, înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.13. Așezat ghemuit, înapoi pe palmă sprijinit

Așezat ghemuit, pe vârfuri sprijinit



Fig.3.14. Așezat ghemuit, pe vârfuri sprijinit

Așezat ghemuit, înapoi pe palmă sprijinit, pe vârfuri sprijinit



Fig.3.15. Așezat ghemuit, înapoi pe palmă sprijinit, pe vârfuri sprijinit

Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe talpă sprijinite



Fig.3.16. Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe talpă sprijinite

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe talpă sprijinite



Fig.3.17. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe talpă sprijinite

Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe pingea sprijinite



Fig.3.18. Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe pingea sprijinite

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe pingea sprijinite



Fig.3.19. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe pingea sprijinite

Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe vârf sprijinite



Fig.3.20. Așezat depărtat, picioarele îndoite, pe vârf sprijinite

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe vârf sprijinite



Fig.3.21. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, pe vârf sprijinite

Așezat depărtat, picioarele îndoite, talpă în talpă



Fig.3.22. Așezat depărtat, picioarele îndoite, talpă în talpă

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, talpă în talpă



Fig.3.23. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, picioarele îndoite, talpă în talpă

Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit



Fig.3.24. Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit



Fig.3.25. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit



Fig.3.26. Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit



Fig.3.27. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit



Fig.3.28. Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit



Fig.3.29. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit



Fig.3.30. Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit



Fig.3.31. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârf sprijinit



Fig.3.32. Așezat ghemuit încrucișat, stângul peste dreptul, pe vârf sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe vârf sprijinit



Fig.3.33. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul, pe vârf sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârf sprijinit



Fig.3.34. Așezat ghemuit încrucișat, dreptul peste stângul, pe vârf sprijinit

Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe vârf sprijinit



Fig.3.35. Așezat ghemuit încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul, pe vârf sprijinit

Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.36. Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.37. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.38. Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.39. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.40. Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.41. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.42. Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.43. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.44. Așezat, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.45. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng înainte îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.46. Așezat, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.47. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept înainte îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, piciorul stâng lateral



Fig.3.48. Așezat, piciorul stâng lateral

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.3.49. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral

Așezat, piciorul drept lateral



Fig.3.50. Așezat, piciorul drept lateral

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.3.51. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral

Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.52. Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.53. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.54. Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.55. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe talpă sprijinit

Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.56. Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.57. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.58. Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.59. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe pingea sprijinit

Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.60. Așezat, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.61. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.62. Așezat, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.63. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe vârf sprijinit

Așezat, piciorul stâng lateral îndoit
glezna pe coapsă sprijinit



Fig.3.64. Așezat, piciorul stâng lateral îndoit
îndoit glezna pe coapsă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit glezna pe
coapsă sprijinit



Fig.3.65. Așezat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit
glezna pe coapsă sprijinit

Așezat, piciorul drept lateral îndoit
glezna pe coapsă sprijinit



Fig.3.66. Așezat, piciorul drept lateral îndoit
îndoit glezna pe coapsă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit glezna pe
coapsă sprijinit



Fig.3.67. Așezat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept lateral îndoit
glezna pe coapsă sprijinit

Așezat, piciorul stâng înapoi îndoit pe
coapsă sprijinit



Fig.3.68. Așezat, piciorul stâng înapoi
îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul stâng înapoi îndoit pe coapsă
sprijinit



Fig.3.69. Așezat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng înapoi îndoit pe
coapsă sprijinit

Așezat, piciorul drept înapoi îndoit pe
coapsă sprijinit



Fig.3.70. Așezat, piciorul drept înapoi
îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul drept înapoi îndoit pe coapsă
sprijinit



Fig.3.71. Așezat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept înapoi îndoit pe
coapsă sprijinit

Așezat, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.72. Așezat, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.73. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.74. Așezat, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.75. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.76. Așezat, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.77. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.78. Așezat, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.79. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat încrucișat, piciorul stâng
îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.3.80. Așezat încrucișat, piciorul stâng îndoit, pe talpă sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng îndoit, pe
talpă sprijinit



Fig.3.81. Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit, pe talpă sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul drept
îndoit, pe talpă sprijinit



Fig.3.82. Așezat încrucișat, piciorul drept îndoit, pe talpă sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept îndoit, pe
talpă sprijinit



Fig.3.83. Așezat încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit, pe talpă sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul stâng
îndoit, pe pingea sprijinit



Fig.3.84. Așezat încrucișat, piciorul stâng
îndoit, pe pingea sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng îndoit, pe
pingea sprijinit



Fig.3.85. Așezat încrucișat, înapoi pe
palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit,
pe pingea sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul drept
îndoit, pe pingea sprijinit



Fig.3.86. Așezat încrucișat, piciorul
drept îndoit, pe pingea sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept îndoit, pe
pingea sprijinit



Fig.3.87. Așezat încrucișat, înapoi pe
palmă sprijinit, piciorul drept îndoit,
pe pingea sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul stâng
îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.3.88. Așezat încrucișat, piciorul
stâng îndoit, pe vârf sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng îndoit, pe vârf
sprijinit



Fig.3.89. Așezat încrucișat, înapoi pe
palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit,
pe vârf sprijinit

Așezat încrucișat, piciorul drept
îndoit, pe vârf sprijinit



Fig.3.90. Așezat încrucișat, piciorul
drept îndoit, pe vârf sprijinit

Așezat încrucișat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept îndoit, pe vârf
sprijinit



Fig.3.91. Așezat încrucișat, înapoi pe
palmă sprijinit, piciorul drept îndoit,
pe vârf sprijinit

Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.92. Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.93. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.94. Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig.3.95. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.96. Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.97. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.98. Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig.3.99. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.100. Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.101. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.102. Așezat depărtat, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit



Fig.3.103. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Așezat depărtat, piciorul stâng lateral
îndoit pe coapsă sprijinit



Fig.3.104. Așezat depărtat, piciorul stâng lateral îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit
pe coapsă sprijinit



Fig.3.105. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat depărtat, piciorul drept lateral
îndoit pe coapsă sprijinit



Fig.3.106. Așezat depărtat, piciorul drept lateral îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat depărtat, înapoi pe palmă
sprijinit, piciorul drept lateral îndoit
pe coapsă sprijinit



Fig.3.107. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept lateral îndoit pe coapsă sprijinit

Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.108. Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.109. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat depărtat, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.110. Așezat depărtat, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)



Fig.3.111. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (la 90°)

Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.112. Așezat depărtat, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.113. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat depărtat, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.114. Așezat depărtat, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)



Fig.3.115. Așezat depărtat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept, îndoit înapoi pe coapsă sprijinit (peste 90°)

Așezat, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.116. Așezat, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.117. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.118. Așezat, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.119. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, piciorul stâng ridicat înainte
îndoit (la 90°)



Fig.3.120. Așezat, piciorul stâng ridicat înainte îndoit (la 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul stâng ridicat înainte îndoit (la
 90°)



Fig.3.121. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte îndoit (la 90°)

Așezat, piciorul drept ridicat înainte
îndoit (la 90°)



Fig.3.122. Așezat, piciorul drept ridicat înainte îndoit (la 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul drept ridicat înainte îndoit (la
 90°)



Fig.3.123. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte îndoit (la 90°)

Așezat, piciorul stâng ridicat înainte
îndoit (peste 90°)



Fig.3.124. Așezat, piciorul stâng ridicat înainte îndoit (peste 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul stâng ridicat înainte îndoit
(peste 90°)



Fig.3.125. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte îndoit (peste 90°)

Așezat, piciorul drept ridicat înainte
îndoit (peste 90°)



Fig.3.126. Așezat, piciorul drept ridicat înainte îndoit (peste 90°)

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit,
piciorul drept ridicat înainte îndoit
(peste 90°)



Fig.3.127. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte îndoit (peste 90°)

Așezat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.128. Așezat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.129. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.130. Așezat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.131. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.132. Așezat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.133. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.134. Așezat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.135. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.136. Așezat, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.3.137. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Așezat, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.138. Așezat, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.3.139. Așezat, înapoi pe palmă sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Așezat echer



Fig.3.140. Așezat echer

Așezat echer, înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.141. Așezat echer, înapoi pe palmă sprijinit

Așezat echer, mâinile la vârfuri



Fig.3.142. Așezat echer, mâinile la vârfuri

Așezat echer depărtat



Fig.3.143. Așezat echer depărtat

Așezat echer depărtat, înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.144. Așezat echer depărtat, înapoi pe palmă sprijinit

Așezat echer depărtat, sprijin înainte pe palme



Fig.3.145. Așezat echer depărtat, sprijin înainte pe palme

Așezat echer încrucișat, stângul peste dreptul



Fig.3.146. Așezat echer încrucișat, stângul peste dreptul

Așezat echer încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul



Fig.3.147. Așezat echer încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul

Așezat echer încrucișat, dreptul peste stângul



Fig.3.148. Așezat echer încrucișat, dreptul peste stângul

Așezat echer încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul



Fig.3.149. Așezat echer încrucișat, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul

Așezat ghemuit echer (picioarele susținute)



Fig.3.150. Așezat ghemuit echer (picioarele susținute)

Așezat ghemuit echer (picioarele susținute), înapoi pe palmă sprijinit



Fig.3.151. Așezat ghemuit echer (picioarele susținute), înapoi pe palmă sprijinit

Așezat încrucișat echer, stângul peste dreptul (picioarele susținute)



Fig.3.152. Așezat încrucișat echer, stângul peste dreptul (picioarele susținute)

Așezat încrucișat echer, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul (picioarele susținute)



Fig.3.153. Așezat încrucișat echer, înapoi pe palmă sprijinit, stângul peste dreptul (picioarele susținute)

Așezat încrucișat echer, dreptul peste stângul (picioarele susținute)







Fig.3.154. Așezat încrucișat echer, dreptul peste stângul (picioarele susținute)

Așezat încrucișat echer, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul (picioarele susținute)



Fig.3.155. Așezat încrucișat echer, înapoi pe palmă sprijinit, dreptul peste stângul (picioarele susținute)

Sfoară înainte cu piciorul stâng	Sfoară înainte cu piciorul drept
	
Fig.3.156. Sfoară înainte cu piciorul stâng	Fig.3.157. Sfoară înainte cu piciorul drept
Așezat depărtat, sprijin pe antebrate	Sfoară laterală, sprijin pe antebrate
	
Fig.3.158. Așezat depărtat, sprijin pe antebrate	Fig.3.159. Sfoară laterală, sprijin pe antebrate

Sfoară laterală¹



Fig.3.160. Sfoară laterală

¹ <https://www.liveabout.com/gymnastics-center-split-1715054> [accesat: 24.07.2024, 22:35]

CAPITOLUL 4

**Poziția - Culcat și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

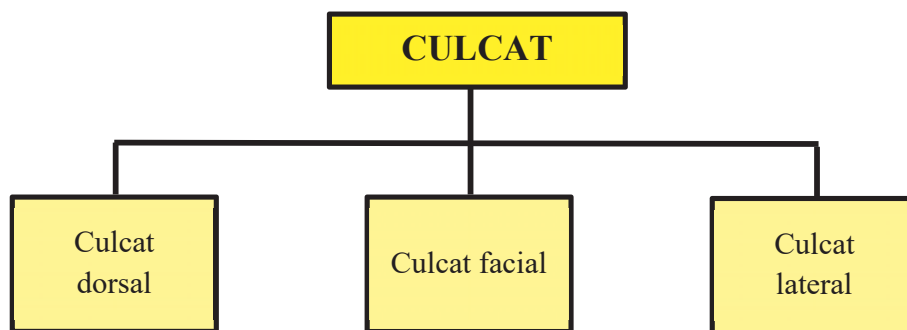


Fig.4.1. Poziția Culcat și derivatele acesteia

O dată cu trecerea timpului constatăm că terminologia, în general, împrumută termeni și din alte domenii, în cazul nostru – domeniul medical. Chiar dacă ne dorim o unitate în terminologie, putem întâlni în activitatea practică termeni care descriu poziția culcat cu derivatele acesteia astfel:

- **Culcat facial** (culcat, culcat ventral, decubit ventral, pe burtă culcat);
- **Culcat dorsal** (pe spate culcat, decubit dorsal);
- **Culcat lateral** (culcat costal, decubit lateral).

CAPITOLUL 4.1.

**Culcat dorsal și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

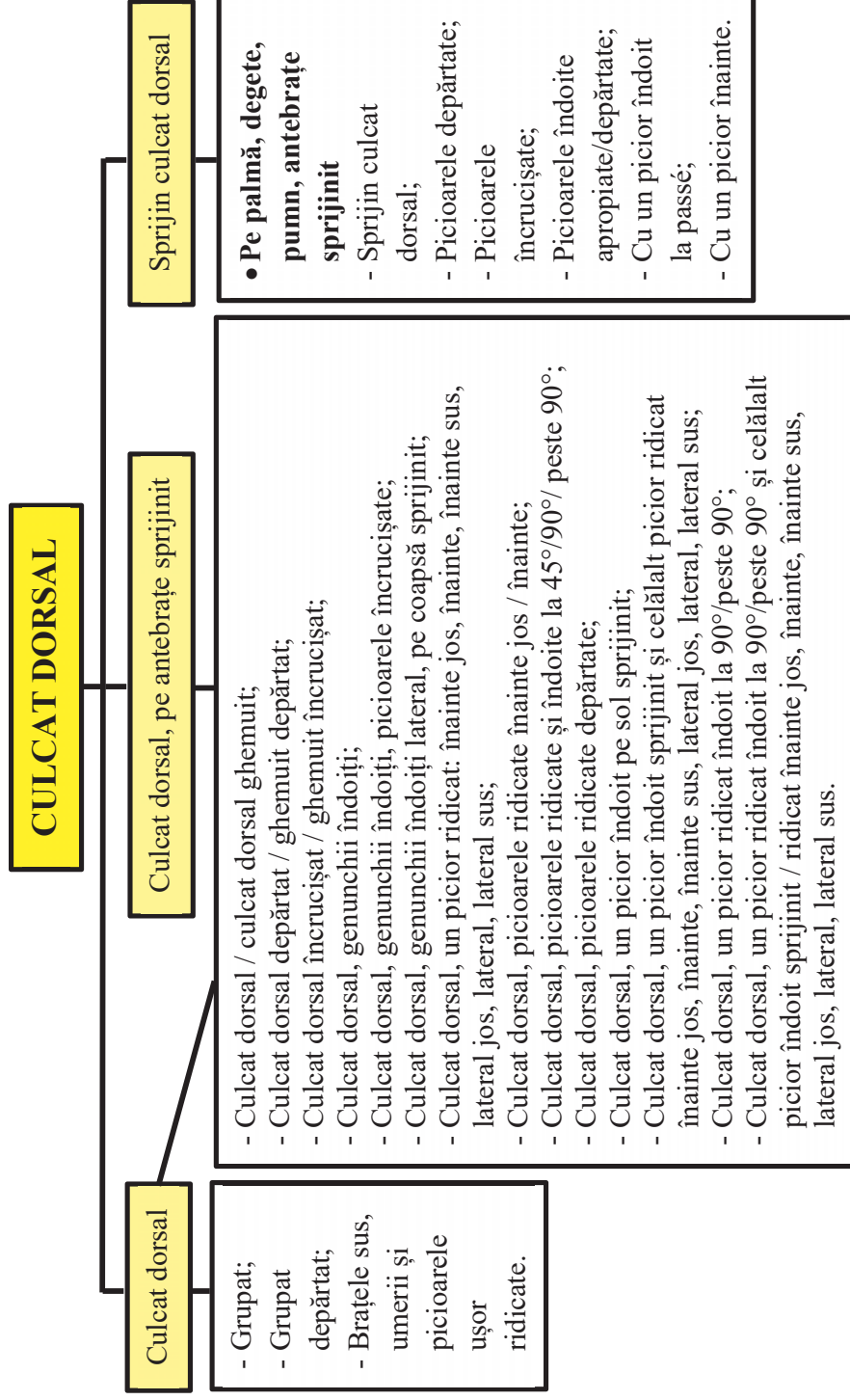


Fig.4.1.1. Schema pozițiilor din Culcat dorsal și derivatele acesteia

Culcat dorsal



Fig.4.1.2. Culcat dorsal

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit



Fig.4.1.3. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit

Culcat dorsal depărtat



Fig. 4.1.4. Culcat dorsal depărtat

Culcat dorsal depărtat, pe antebrațe sprijinit



Fig. 4.1.5. Culcat dorsal depărtat, pe antebrațe sprijinit

Culcat dorsal încrucișat, stângul peste dreptul



Fig. 4.1.6. Culcat dorsal încrucișat, stângul peste dreptul

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrate sprijinit, stângul peste dreptul



Fig. 4.1.7. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrate sprijinit, stângul peste dreptul

Culcat dorsal încrucișat, dreptul peste stângul



Fig. 4.1.8. Culcat dorsal încrucișat, dreptul peste stângul

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrate sprijinit, dreptul peste stângul



Fig. 4.1.9. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrate sprijinit, dreptul peste stângul

Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul drept



Fig. 4.1.10. Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul drept



Fig. 4.1.11. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul stâng



Fig. 4.1.12. Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul stâng



Fig. 4.1.13. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul drept



Fig. 4.1.14. Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul drept



Fig. 4.1.15. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul stâng



Fig. 4.1.16. Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul stâng



Fig. 4.1.17. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng
îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul
drept



Fig. 4.1.18. Culcat dorsal încrucișat, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul drept



Fig. 4.1.19. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul drept

Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept
îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul
stâng



Fig. 4.1.20. Culcat dorsal încrucișat, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul stâng



Fig. 4.1.21. Culcat dorsal încrucișat, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit peste piciorul stâng

Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe talpă sprijinit



Fig.4.1.22. Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.23. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.24. Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.25. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.26. Culcat dorsal, genunchii îndoiți pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.27. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.28. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.29. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.30. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.31. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.32. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.33. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul, pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.34. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.35. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.36. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.37. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.38. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe vârfuri sprijinit



Fig. 4.1.39. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul, pe vârfuri sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți lateral stânga, pe coapsă sprijinit



Fig.4.1.40. Culcat dorsal, genunchii îndoiți lateral stânga, pe coapsă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți lateral stânga, pe coapsă sprijinit



Fig.4.1.41. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți lateral stânga, pe coapsă sprijinit

Culcat dorsal, genunchii îndoiți lateral dreapta, pe coapsă sprijinit



Fig.4.1.42. Culcat dorsal, genunchii îndoiți lateral dreapta, pe coapsă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți lateral dreapta, pe coapsă sprijinit



Fig.4.1.43. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, genunchii îndoiți lateral dreapta, pe coapsă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.44. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.45. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.46. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.47. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.48. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.49. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.50. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.51. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.52. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.53. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.54. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.55. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral jos



Fig.4.1.56. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral jos



Fig.4.1.57. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral jos



Fig.4.1.58. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral jos



Fig.4.1.59. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral



Fig.4.1.60. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral



Fig.4.1.61. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral



Fig.4.1.62. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral



Fig.4.1.63. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral sus



Fig.4.1.64. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral sus



Fig.4.1.65. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral sus



Fig.4.1.66. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral sus



Fig.4.1.67. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat lateral sus

Culcat dorsal, picioarele ridicate înainte jos (la 45°)



Fig.4.1.68. Culcat dorsal, picioarele ridicate înainte jos (la 45°)

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate înainte jos (la 45°)



Fig.4.1.69. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate înainte jos (la 45°)

Culcat dorsal, picioarele ridicate înainte (la 90°)



Fig.4.1.70. Culcat dorsal, picioarele ridicate înainte (la 90°)

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate înainte (la 90°)



Fig.4.1.71. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate înainte (la 90°)

Culcat dorsal, picioarele ridicate
îndoite la 45°



Fig.4.1.72. Culcat dorsal, picioarele
ridicate îndoite la 45°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
picioarele ridicate îndoite la 45°



Fig.4.1.73. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, picioarele ridicate
îndoite la 45°

Culcat dorsal, picioarele ridicate
îndoite la 90°



Fig.4.1.74. Culcat dorsal, picioarele
ridicate îndoite la 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
picioarele ridicate îndoite la 90°



Fig.4.1.75. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, picioarele ridicate
îndoite la 90°

Culcat dorsal, picioarele ridicate
îndoite peste 90°



Fig.4.1.76. Culcat dorsal, picioarele
ridicate îndoite peste 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
picioarele ridicate îndoite peste 90°



Fig.4.1.77. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, picioarele ridicate
îndoite peste 90°

Culcat dorsal ghemuit



Fig.4.1.78. Culcat dorsal ghemuit

Culcat dorsal ghemuit, pe antebrațe
sprijinit



Fig.4.1.79. Culcat dorsal ghemuit, pe
antebrațe sprijinit

Culcat dorsal ghemuit depărtat



Fig.4.1.80. Culcat dorsal ghemuit depărtat

Culcat dorsal ghemuit depărtat, pe antebrățe sprijinit



Fig.4.1.81. Culcat dorsal ghemuit depărtat, pe antebrățe sprijinit

Culcat dorsal grupat



Fig.4.1.82. Culcat dorsal grupat

Culcat dorsal grupat depărtat



Fig.4.1.83. Culcat dorsal grupat depărtat

Culcat dorsal ghemuit, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.1.84. Culcat dorsal ghemuit, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Culcat dorsal ghemuit, pe antebrățe sprijinit, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.1.85. Culcat dorsal ghemuit, pe antebrățe sprijinit, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Culcat dorsal ghemuit, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.1.86. Culcat dorsal ghemuit, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Culcat dorsal ghemuit, pe antebrățe sprijinit, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.1.87. Culcat dorsal ghemuit, pe antebrățe sprijinit, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Culcat dorsal, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mică)



Fig.4.1.88. Culcat dorsal, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mică)

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mică)



Fig.4.1.89. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mică)

Culcat dorsal, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mare)



Fig.4.1.90. Culcat dorsal, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mare)

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mare)



Fig.4.1.91. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, picioarele ridicate depărtate (amplitudine mare)

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig.4.1.92. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig.4.1.93. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig.4.1.94. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig.4.1.95. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe
pingea sprijinit



Fig.4.1.96. Culcat dorsal, piciorul
stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul stâng îndoit pe pingea
sprijinit



Fig.4.1.97. Culcat dorsal, pe
antebrate sprijinit, piciorul stâng
îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe
pingea sprijinit



Fig.4.1.98. Culcat dorsal, piciorul
drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul drept îndoit pe pingea
sprijinit



Fig.4.1.99. Culcat dorsal, pe
antebrate sprijinit, piciorul drept
îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit



Fig.4.1.100. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit



Fig.4.1.101. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit



Fig.4.1.102. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit



Fig.4.1.103. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.104. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.105. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.106. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.107. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe
pingea sprijinit, piciorul drept ridicat
înainte jos



Fig.4.1.108. Culcat dorsal, piciorul
stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul
drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit,
piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.109. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea
sprijinit, piciorul drept ridicat înainte
jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe
pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat
înainte jos



Fig.4.1.110. Culcat dorsal, piciorul
drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul
stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit,
piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.111. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea
sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte
jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.112. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos



Fig.4.1.113. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.114. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig.4.1.115. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.116. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.117. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.118. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.119. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.120. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.121. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.122. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.123. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.124. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte



Fig.4.1.125. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.126. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.4.1.127. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.128. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.129. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.130. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.131. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.132. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.133. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.134. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.135. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.136. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus



Fig.4.1.137. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.138. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig.4.1.139. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.140. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.141. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.142. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.143. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.144. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.145. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.146. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.147. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.148. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.1.149. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.150. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.1.151. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.152. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.153. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.154. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.155. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.156. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.157. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.158. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.159. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.160. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept lateral



Fig.4.1.161. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.162. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng lateral



Fig.4.1.163. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.164. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.165. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.166. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.167. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.168. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.169. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.170. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.171. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.172. Culcat dorsal, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.173. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.174. Culcat dorsal, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.175. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°



Fig. 4.1.176. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°



Fig. 4.1.177. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°



Fig. 4.1.178. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°



Fig. 4.1.179. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe
talpă sprijinit



Fig. 4.1.180. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90° ,
piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.181. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe
talpă sprijinit



Fig. 4.1.182. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90° ,
piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.183. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe
pingea sprijinit



Fig. 4.1.184. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°,
piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.185. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe
pingea sprijinit



Fig. 4.1.186. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°,
piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.187. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe
vârf sprijinit



Fig. 4.1.188. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90° ,
piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit



Fig. 4.1.189. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe
vârf sprijinit



Fig. 4.1.190. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90° ,
piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit



Fig. 4.1.191. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90° , piciorul drept ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.192. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90° ,
piciorul drept ridicat înainte jos



Fig. 4.1.193. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.194. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig. 4.1.195. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°, piciorul drept ridicat
înainte



Fig. 4.1.196. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°,
piciorul drept ridicat înainte



Fig. 4.1.197. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat
înainte



Fig. 4.1.198. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°,
piciorul stâng ridicat înainte



Fig. 4.1.199. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90° , piciorul drept ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.200. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90° ,
piciorul drept ridicat înainte sus



Fig. 4.1.201. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.202. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig. 4.1.203. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos



Fig. 4.1.204. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°,
piciorul drept lateral jos



Fig. 4.1.205. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos



Fig. 4.1.206. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°,
piciorul stâng lateral jos



Fig. 4.1.207. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°, piciorul drept lateral



Fig. 4.1.208. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°,
piciorul drept lateral



Fig. 4.1.209. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°, piciorul stâng lateral



Fig. 4.1.210. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°,
piciorul stâng lateral



Fig. 4.1.211. Culcat dorsal, pe antebrate sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.212. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit la 90°,
piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.213. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.214. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit la 90°,
piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.215. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90°



Fig. 4.1.216. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°



Fig. 4.1.217. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90°



Fig. 4.1.218. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90°



Fig. 4.1.219. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90°

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.220. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.221. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.222. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.223. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.224. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.225. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.226. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.227. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.228. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.229. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.230. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.231. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90°, piciorul drept ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.232. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°,
piciorul drept ridicat înainte jos



Fig. 4.1.233. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90°, piciorul stâng ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.234. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90°, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90°,
piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig. 4.1.235. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90°, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat
înainte



Fig. 4.1.236. Culcat dorsal, piciorul
stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul
drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept ridicat înainte



Fig. 4.1.237. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit
peste 90° , piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat
înainte



Fig. 4.1.238. Culcat dorsal, piciorul
drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul
stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte



Fig. 4.1.239. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit
peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.240. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept ridicat înainte sus



Fig. 4.1.241. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.242. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig. 4.1.243. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept lateral
jos



Fig. 4.1.244. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept lateral jos



Fig. 4.1.245. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept lateral jos

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral
jos



Fig. 4.1.246. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng lateral jos



Fig. 4.1.247. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral jos

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90°, piciorul drept lateral



Fig. 4.1.248. Culcat dorsal, piciorul
stâng ridicat îndoit peste 90°, piciorul
drept lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90°,
piciorul drept lateral



Fig. 4.1.249. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90°, piciorul drept lateral

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90°, piciorul stâng lateral



Fig. 4.1.250. Culcat dorsal, piciorul
drept ridicat îndoit peste 90°, piciorul
stâng lateral

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90°,
piciorul stâng lateral



Fig. 4.1.251. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90°, piciorul stâng lateral

Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat
îndoit peste 90° , piciorul drept lateral
sus



Fig. 4.1.252. Culcat dorsal, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul drept lateral sus



Fig. 4.1.253. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng ridicat îndoit peste 90° , piciorul drept lateral sus

Culcat dorsal, piciorul drept ridicat
îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral
sus



Fig. 4.1.254. Culcat dorsal, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept ridicat îndoit peste 90° ,
piciorul stâng lateral sus



Fig. 4.1.255. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept ridicat îndoit peste 90° , piciorul stâng lateral sus

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90°



Fig. 4.1.256. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig. 4.1.257. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90°



Fig. 4.1.258. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°



Fig. 4.1.259. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe
talpă sprijinit



Fig. 4.1.260. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°,
piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.261. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe
talpă sprijinit



Fig. 4.1.262. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°,
piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.263. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.264. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.265. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.266. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.267. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe
vârf sprijinit



Fig. 4.1.268. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°,
piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit



Fig. 4.1.269. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe
vârf sprijinit



Fig. 4.1.270. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°,
piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit



Fig. 4.1.271. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit pe vârf sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90°, piciorul drept ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.272. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°,
piciorul drept ridicat înainte jos



Fig. 4.1.273. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.274. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°,
piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig. 4.1.275. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90° , piciorul drept ridicat
înainte



Fig. 4.1.276. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90° ,
piciorul drept ridicat înainte



Fig. 4.1.277. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90° , piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat
înainte



Fig. 4.1.278. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte



Fig. 4.1.279. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90° , piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit la 90°, piciorul drept ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.280. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°,
piciorul drept ridicat înainte sus



Fig. 4.1.281. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.282. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°,
piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig. 4.1.283. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90°



Fig. 4.1.284. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90°



Fig. 4.1.285. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90°



Fig. 4.1.286. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90°



Fig. 4.1.287. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe talpă sprijinit



Fig.4.1.288. Culcat dorsal, piciorul
stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul
drept îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90° ,
piciorul drept îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.289. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.290. Culcat dorsal, piciorul
drept lateral îndoit peste 90° , piciorul
stâng îndoit pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90° ,
piciorul stâng îndoit pe talpă sprijinit



Fig. 4.1.291. Culcat dorsal, pe
antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe talpă sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit
pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.292. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90° ,
piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.293. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit
pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.294. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90° ,
piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit



Fig. 4.1.295. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit pe pingea sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90°, piciorul drept îndoit
pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.296. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90°,
piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.297. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°, piciorul drept îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit
pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.298. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90°,
piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit



Fig. 4.1.299. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit pe vârful sprijinit

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.300. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90° ,
piciorul drept ridicat înainte jos



Fig. 4.1.301. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat
înainte jos



Fig. 4.1.302. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte jos



Fig. 4.1.303. Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte jos

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat
înainte



Fig. 4.1.304. Culcat dorsal, piciorul
stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul
drept ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90° ,
piciorul drept ridicat înainte



Fig. 4.1.305. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit
peste 90° , piciorul drept ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat
înainte



Fig. 4.1.306. Culcat dorsal, piciorul
drept lateral îndoit peste 90° , piciorul
stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, pe antebrațe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte



Fig. 4.1.307. Culcat dorsal, pe antebrațe
sprijinit, piciorul drept lateral îndoit
peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte

Culcat dorsal, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.308. Culcat dorsal, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90° ,
piciorul drept ridicat înainte sus



Fig. 4.1.309. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul stâng lateral îndoit peste 90° , piciorul drept ridicat înainte sus

Culcat dorsal, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat
înainte sus



Fig. 4.1.310. Culcat dorsal, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90° ,
piciorul stâng ridicat înainte sus



Fig. 4.1.311. Culcat dorsal, pe antebrățe sprijinit, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , piciorul stâng ridicat înainte sus

Sprijin culcat dorsal, pe palmă



Fig. 4.1.312. Sprijin culcat dorsal, pe palmă

Sprijin culcat dorsal, pe degete



Fig. 4.1.313. Sprijin culcat dorsal, pe degete

Sprijin culcat dorsal, pe pumn



Fig. 4.1.314. Sprijin culcat dorsal, pe pumn

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe



Fig. 4.1.315. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele depărtate



Fig. 4.1.316. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele depărtate

Sprijin culcat dorsal, pe degete,
picioarele depărtate



Fig. 4.1.317. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele depărtate

Sprijin culcat dorsal, pe pumn,
picioarele depărtate



Fig. 4.1.318. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele depărtate

Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe,
picioarele depărtate



Fig. 4.1.319. Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe, picioarele depărtate

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele încrucișate, stângul peste
dreptul



Fig. 4.1.320. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele încrucișate, dreptul peste
stângul



Fig. 4.1.321. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat dorsal, pe degete,
picioarele încrucișate, stângul peste
dreptul



Fig. 4.1.322. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat dorsal, pe degete,
picioarele încrucișate, dreptul peste
stângul



Fig. 4.1.323. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig. 4.1.324. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig. 4.1.325. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig. 4.1.326. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig. 4.1.327. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.328. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele îndoite pe talpă sprijinite,
bazinul închis



Fig. 4.1.329. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele depărtate îndoite pe talpă
sprijinite



Fig. 4.1.330. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
picioarele depărtate îndoite pe talpă
sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.331. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.332. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.333. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.334. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.335. Sprijin culcat dorsal, pe degete, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.336. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.337. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.338. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.339. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.340. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.341. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.342. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis



Fig. 4.1.343. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite, bazinul închis

Sprijin culcat dorsal, pe omoplați,
picioarele îndoite pe talpă sprijinite



Fig. 4.1.344. Sprijin culcat dorsal, pe omoplați, picioarele îndoite pe talpă sprijinite

Sprijin culcat dorsal, pe omoplați,
picioarele depărtate îndoite pe talpă
sprijinite



Fig. 4.1.345. Sprijin culcat dorsal, pe omoplați, picioarele depărtate îndoite pe talpă sprijinite

Srijin culcat dorsal, pe palmă,
piciorul stâng îndoit la passé



Fig. 4.1.346. Srijin culcat dorsal, pe palmă, piciorul stâng îndoit la passé

Srijin culcat dorsal, pe palmă,
piciorul drept îndoit la passé



Fig. 4.1.347. Srijin culcat dorsal, pe palmă, piciorul drept îndoit la passé

Srijin culcat dorsal, pe degete,
piciorul stâng îndoit la passé



Fig. 4.1.348. Srijin culcat dorsal, pe degete, piciorul stâng îndoit la passé

Srijin culcat dorsal, pe degete,
piciorul drept îndoit la passé



Fig. 4.1.349. Srijin culcat dorsal, pe degete, piciorul drept îndoit la passé

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul stâng îndoit la passé



Fig. 4.1.350. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul stâng îndoit la passé

Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul drept îndoit la passé



Fig. 4.1.351. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul drept îndoit la passé

Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe, piciorul stâng îndoit la passé



Fig. 4.1.352. Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe, piciorul stâng îndoit la passé

Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe, piciorul drept îndoit la passé



Fig. 4.1.353. Sprijin culcat dorsal, pe antebrățe, piciorul drept îndoit la passé

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
piciorul stâng înainte



Fig. 4.1.354. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, piciorul stâng înainte

Sprijin culcat dorsal, pe palmă,
piciorul drept înainte



Fig. 4.1.355. Sprijin culcat dorsal, pe palmă, piciorul drept înainte

Sprijin culcat dorsal, pe degete,
piciorul stâng înainte



Fig. 4.1.356. Sprijin culcat dorsal, pe degete, piciorul stâng înainte

Sprijin culcat dorsal, pe degete,
piciorul drept înainte



Fig. 4.1.357. Sprijin culcat dorsal, pe degete, piciorul drept înainte

Sprijin culcat dorsal, pe pumn,
piciorul stâng înainte



Fig. 4.1.358. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul stâng înainte

Sprijin culcat dorsal, pe pumn,
piciorul drept înainte



Fig. 4.1.359. Sprijin culcat dorsal, pe pumn, piciorul drept înainte

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe,
piciorul stâng înainte



Fig. 4.1.360. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, piciorul stâng înainte

Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe,
piciorul drept înainte



Fig. 4.1.361. Sprijin culcat dorsal, pe antebrațe, piciorul drept înainte

Culcat dorsal, brațele sus, umerii și picioarele ușor ridicate



Fig. 4.1.362. Culcat dorsal, brațele sus, umerii și picioarele ușor ridicate

CAPITOLUL 4.2.

**Culcat facial și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

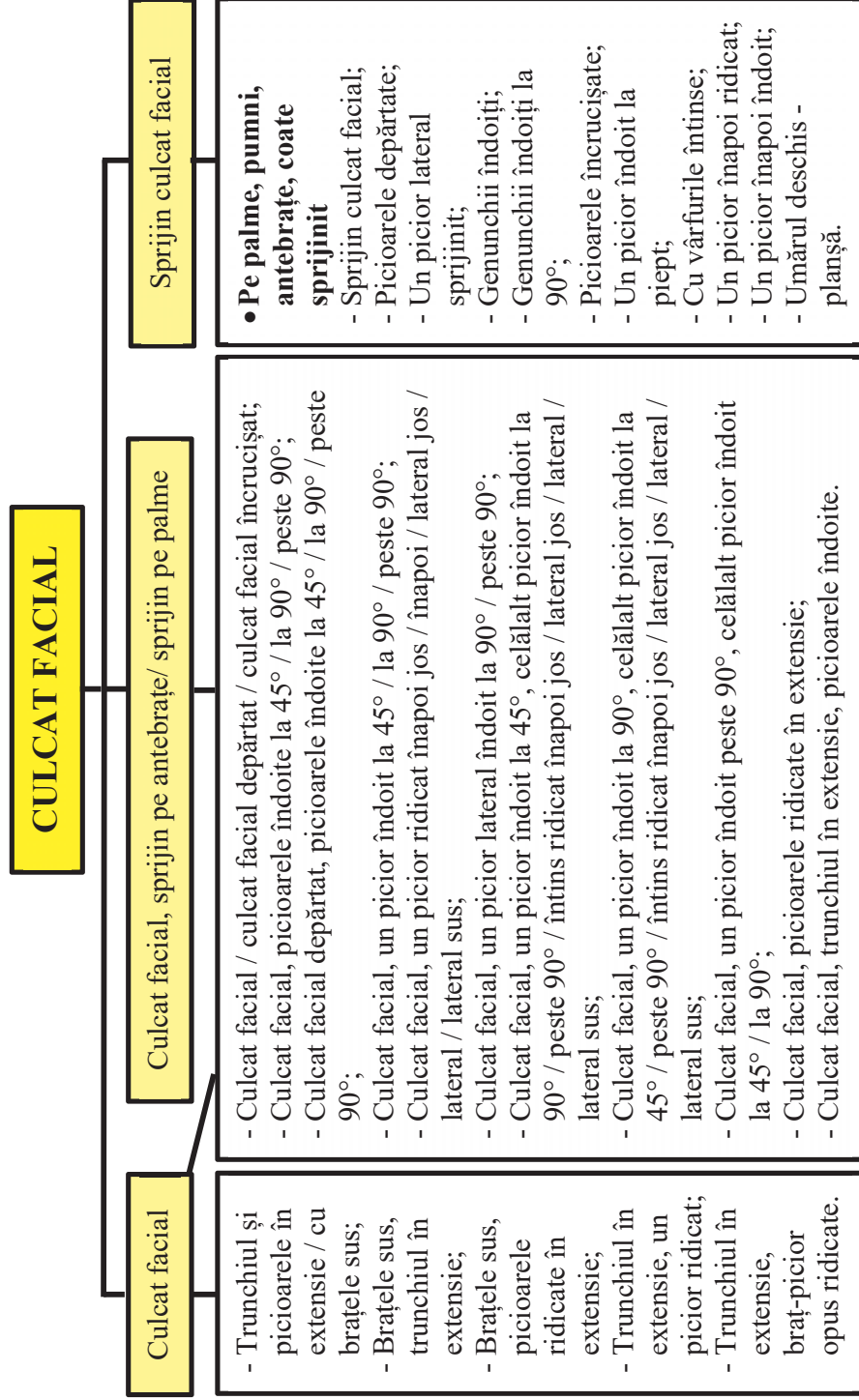


Fig.4.2.1. Schema pozițiilor din Culcat facial și derivatele acesteia

Culcat facial



Fig.4.2.2. Culcat dorsal

Culcat facial, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.3. Culcat facial, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, sprijin pe palme



Fig.4.2.4. Culcat facial, sprijin pe palme

Culcat facial depărtat



Fig.4.2.5. Culcat facial depărtat

Culcat facial depărtat, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.6. Culcat facial depărtat, sprijin pe antebrațe

Culcat facial depărtat, sprijin pe palme



Fig.4.2.7. Culcat facial depărtat, sprijin pe palme

Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul



Fig.4.2.8. Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul

Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.9. Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul, sprijin pe antebrățe

Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul, sprijin pe palme



Fig.4.2.10. Culcat facial încrucișat, stângul peste dreptul, sprijin pe palme

Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul



Fig.4.2.11. Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul

Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.12. Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul, sprijin pe antebrățe

Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul, sprijin pe palme



Fig.4.2.13. Culcat facial încrucișat, dreptul peste stângul, sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele îndoite la 45°



Fig.4.2.14. Culcat facial, picioarele îndoite la 45°

Culcat facial, picioarele îndoite la 45° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.15. Culcat facial, picioarele îndoite la 45° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, picioarele îndoite la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.16. Culcat facial, picioarele îndoite la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0



Fig.4.2.17. Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0

Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0 , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.18. Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0 , sprijin pe antebrațe

Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.19. Culcat facial, picioarele îndoite la 90^0 , sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele îndoite peste 90°



Fig.4.2.20. Culcat facial, picioarele îndoite peste 90°

Culcat facial, picioarele îndoite peste 90° , sprijin pe antebrate



Fig.4.2.21. Culcat facial, picioarele îndoite peste 90° , sprijin pe antebrate

Culcat facial, picioarele îndoite peste 90° , sprijin pe palme



Fig.4.2.22. Culcat facial, picioarele îndoite peste 90° , sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite la 45°



Fig.4.2.23. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite la 45°

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite la 45° , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.24. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite la 45° , sprijin pe
antebrațe

Culcat facial, picioarele depărtate îndoite la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.25. Culcat facial, picioarele depărtate îndoite la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite la 90^0



Fig.4.2.26. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite la 90^0

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite la 90^0 , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.27. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite la 90^0 , sprijin pe
antebrațe

Culcat facial, picioarele depărtate îndoite la 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.28. Culcat facial, picioarele depărtate îndoite la 90^0 , sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite peste 90^0



Fig.4.2.29. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite peste 90^0

Culcat facial, picioarele depărtate
îndoite peste 90^0 , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.30. Culcat facial, picioarele
depărtate îndoite peste 90^0 , sprijin pe
antebrațe

Culcat facial, picioarele depărtate îndoite peste 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.31. Culcat facial, picioarele depărtate îndoite peste 90^0 , sprijin pe
palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°



Fig.4.2.32. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.33. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.34. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°



Fig.4.2.35. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.36. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.37. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0



Fig.4.2.38. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0 , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.39. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0 , sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.40. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90^0 , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0



Fig.4.2.41. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0 , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.42. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0 , sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.43. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90^0 , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90°



Fig.4.2.44. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.45. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , sprijin pe palme



Fig.4.2.46. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0



Fig.4.2.47. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0 , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.48. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0 , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0 , sprijin pe palme



Fig.4.2.49. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90^0 , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng ridicat
înapoi jos



Fig.4.2.50. Culcat facial, piciorul
stâng ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul stâng ridicat
înapoi jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.51. Culcat facial, piciorul
stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe
antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.52. Culcat facial, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept ridicat
înapoi jos



Fig.4.2.53. Culcat facial, piciorul
drept ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul drept ridicat
înapoi jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.54. Culcat facial, piciorul
drept ridicat înapoi jos, sprijin pe
antebrațe

Culcat facial, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.55. Culcat facial, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng ridicat
înapoi



Fig.4.2.56. Culcat facial, piciorul
stâng ridicat înapoi

Culcat facial, piciorul stâng ridicat
înapoi, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.57. Culcat facial, piciorul
stâng ridicat înapoi, sprijin pe
antebrățe

Culcat facial, piciorul drept ridicat
înapoi



Fig.4.2.58. Culcat facial, piciorul
drept ridicat înapoi

Culcat facial, piciorul drept ridicat
înapoi, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.59. Culcat facial, piciorul
drept ridicat înapoi, sprijin pe
antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.2.60. Culcat facial, piciorul stâng lateral jos

Culcat facial, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrate



Fig.4.2.61. Culcat facial, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrate

Culcat facial, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.62. Culcat facial, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept lateral jos



Fig.4.2.63. Culcat facial, piciorul drept lateral jos

Culcat facial, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.64. Culcat facial, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.65. Culcat facial, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng lateral



Fig.4.2.66. Culcat facial, piciorul stâng lateral

Culcat facial, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.67. Culcat facial, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.68. Culcat facial, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept lateral



Fig.4.2.69. Culcat facial, piciorul drept lateral

Culcat facial, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.70. Culcat facial, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.71. Culcat facial, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.2.72. Culcat facial, piciorul stâng lateral sus

Culcat facial, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.73. Culcat facial, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.74. Culcat facial, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept lateral sus



Fig.4.2.75. Culcat facial, piciorul drept lateral sus

Culcat facial, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.76. Culcat facial, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.77. Culcat facial, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig.4.2.78. Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.79. Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.80. Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit la 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept lateral
îndoit la 90°



Fig.4.2.81. Culcat facial, piciorul
drept lateral îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul drept lateral
îndoit la 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.82. Culcat facial, piciorul
drept lateral îndoit la 90°, sprijin pe
antebrățe

Culcat facial, piciorul drept lateral îndoit la 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.83. Culcat facial, piciorul drept lateral îndoit la 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90°



Fig.4.2.84. Culcat facial, piciorul
stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul stâng lateral
îndoit peste 90°, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.85. Culcat facial, piciorul
stâng lateral îndoit peste 90°, sprijin
pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.86. Culcat facial, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°, sprijin pe
palme

Culcat facial, piciorul drept lateral
îndoit peste 90°



Fig.4.2.87. Culcat facial, piciorul
drept lateral îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul drept lateral
îndoit peste 90° , sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.88. Culcat facial, piciorul
drept lateral îndoit peste 90° , sprijin
pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , sprijin pe palme



Fig.4.2.89. Culcat facial, piciorul drept lateral îndoit peste 90° , sprijin pe
palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°



Fig.4.2.90. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.91. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.92. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit la 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°



Fig.4.2.93. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.94. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.95. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°



Fig.4.2.96. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.97. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.98. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept îndoit peste 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°



Fig.4.2.99. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.100. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.101. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos



Fig.4.2.102. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.103. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.104. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos



Fig.4.2.105. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.106. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.107. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos



Fig.4.2.108. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.109. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.110. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.2.111. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.112. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.113. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral



Fig.4.2.114. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.115. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral, sprijin pe palme



Fig.4.2.116. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral



Fig.4.2.117. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.118. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral, sprijin pe palme



Fig.4.2.119. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus



Fig.4.2.120. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.121. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe palme



Fig.4.2.122. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 45°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.2.123. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.124. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe palme



Fig.4.2.125. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 45°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°



Fig.4.2.126. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.127. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°, sprijin pe palme



Fig.4.2.128. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept îndoit la 45°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°



Fig.4.2.129. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.130. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°, sprijin pe palme



Fig.4.2.131. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit la 45°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90°



Fig.4.2.132. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.133. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90° , sprijin pe palme



Fig.4.2.134. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90° , piciorul drept îndoit peste 90° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°



Fig.4.2.134. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.136. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.137. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng îndoit peste 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos



Fig.4.2.138. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.139. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.140. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos



Fig.4.2.141. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.142. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.143. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng ridicat înapoi jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos



Fig.4.2.144. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.145. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.146. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.2.147. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrațe



Fig.4.2.148. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe antebrațe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme



Fig.4.2.149. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral jos, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral



Fig.4.2.150. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.151. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral, sprijin pe palme



Fig.4.2.152. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral



Fig.4.2.153. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.154. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral, sprijin pe palme



Fig.4.2.155. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus



Fig.4.2.156. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.157. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe palme



Fig.4.2.158. Culcat facial, piciorul stâng îndoit la 90°, piciorul drept lateral sus, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.2.159. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.160. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe palme



Fig.4.2.161. Culcat facial, piciorul drept îndoit la 90°, piciorul stâng lateral sus, sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45°



Fig.4.2.162. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.163. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.164. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45°



Fig.4.2.165. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45°

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.166. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe palme



Fig.4.2.167. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90° , piciorul stâng îndoit la 45° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90°



Fig.4.2.168. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90° , sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.169. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90° , sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90° , sprijin pe palme



Fig.4.2.170. Culcat facial, piciorul stâng îndoit peste 90° , piciorul drept îndoit la 90° , sprijin pe palme

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°



Fig.4.2.171. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.172. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe palme



Fig.4.2.173. Culcat facial, piciorul drept îndoit peste 90°, piciorul stâng îndoit la 90°, sprijin pe palme

Culcat facial, picioarele ridicate în extensie



Fig.4.2.174. Culcat facial, picioarele ridicate în extensie

Culcat facial, picioarele ridicate în extensie, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.175. Culcat facial, picioarele ridicate în extensie, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, picioarele ridicate în extensie, sprijin pe palme



Fig.4.2.176. Culcat facial, picioarele ridicate în extensie, sprijin pe palme

Culcat facial, trunchiul în extensie,
picioarele îndoite



Fig.4.2.177. Culcat facial, trunchiul în extensie, picioarele îndoite

Culcat facial, trunchiul în extensie,
picioarele îndoite, sprijin pe antebrățe



Fig.4.2.178. Culcat facial, trunchiul în extensie, picioarele îndoite, sprijin pe antebrățe

Culcat facial, trunchiul în extensie, picioarele îndoite, sprijin pe palme



Fig.4.2.179. Culcat facial, trunchiul în extensie, picioarele îndoite, sprijin pe palme

Culcat facial, trunchiul și picioarele în extensie



Fig.4.2.180. Culcat facial, trunchiul și picioarele în extensie

Culcat facial, brațele sus, trunchiul și picioarele în extensie



Fig.4.2.181. Culcat facial, brațele sus, trunchiul și picioarele în extensie

Culcat facial, brațele sus, trunchiul în extensie



Fig.4.2.182. Culcat facial, brațele sus, trunchiul în extensie

Culcat facial, brațele sus, picioarele ridicate în extensie



Fig.4.2.183. Culcat facial, brațele sus, picioarele ridicate în extensie

Culcat facial, trunchiul în extensie,
piciorul stâng ridicat



Fig.4.2.184. Culcat facial, trunchiul în extensie, piciorul stâng ridicat

Culcat facial, trunchiul în extensie,
piciorul drept ridicat



Fig.4.2.185. Culcat facial, trunchiul în extensie, piciorul drept ridicat

Culcat facial, trunchiul în extensie,
brațul stâng și piciorul drept ridicate



Fig.4.2.186. Culcat facial, trunchiul în extensie, brațul stâng și piciorul drept ridicate

Culcat facial, trunchiul în extensie,
brațul drept și piciorul stâng ridicate



Fig.4.2.187. Culcat facial, trunchiul în extensie, brațul drept și piciorul stâng ridicate

Sprijin culcat facial, pe palme



Fig.4.2.188. Sprijin culcat facial, pe palme

Sprijin culcat facial, pe pumni



Fig.4.2.189. Sprijin culcat facial, pe pumni

Sprijin culcat facial, pe antebrățe



Fig.4.2.190. Sprijin culcat facial, pe antebrățe

Sprijin culcat facial, pe coate



Fig.4.2.191. Sprijin culcat facial, pe coate

Srijin culcat facial, pe palme,
picioarele depărtate



Fig.4.2.192. Srijin culcat facial, pe
palme, picioarele depărtate

Srijin culcat facial, pe pumni,
picioarele depărtate



Fig.4.2.193. Srijin culcat facial, pe
pumni, picioarele depărtate

Srijin culcat facial, pe antebrate,
picioarele depărtate



Fig.4.2.194. Srijin culcat facial, pe
antebrate, picioarele depărtate

Srijin culcat facial, pe coate,
picioarele depărtate



Fig.4.2.195. Srijin culcat facial, pe
coate, picioarele depărtate

Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.4.2.196. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul stâng lateral sprijinit

Poziția - Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.4.2.197. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul drept lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.4.2.198. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul stâng lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.4.2.199. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul drept lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.4.2.200. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.4.2.201. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng lateral sprijinit



Fig.4.2.202. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept lateral sprijinit



Fig.4.2.203. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept lateral sprijinit

Sprijin culcat facial, pe palme,
genunchii îndoiți



Fig.4.2.204. Sprijin culcat facial, pe
palme, genunchii îndoiți

Sprijin culcat facial, pe pumni,
genunchii îndoiți



Fig.4.2.205. Sprijin culcat facial, pe
pumni, genunchii îndoiți

Sprijin culcat facial, pe antebrațe,
genunchii îndoiți



Fig.4.2.206. Sprijin culcat facial, pe
antebrațe, genunchii îndoiți

Sprijin culcat facial, pe coate,
genunchii îndoiți



Fig.4.2.207. Sprijin culcat facial, pe
coate, genunchii îndoiți

Srijin culcat facial, pe palme,
genunchii îndoți la 90^0



Fig.4.2.208. Srijin culcat facial, pe palme, genunchii îndoți la 90^0

Srijin culcat facial, pe pumni,
genunchii îndoți la 90^0



Fig.4.2.209. Srijin culcat facial, pe pumni, genunchii îndoți la 90^0

Srijin culcat facial, pe antebrățe,
genunchii îndoți la 90^0



Fig.4.2.210. Srijin culcat facial, pe antebrățe, genunchii îndoți la 90^0

Srijin culcat facial, pe coate,
genunchii îndoți la 90^0



Fig.4.2.211. Srijin culcat facial, pe coate, genunchii îndoți la 90^0

Sprijin culcat facial, pe palme, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.2.212. Sprijin culcat facial, pe palme, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat facial, pe palme, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.2.213. Sprijin culcat facial, pe palme, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat facial, pe pumni, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.2.214. Sprijin culcat facial, pe pumni, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat facial, pe pumni, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.2.215. Sprijin culcat facial, pe pumni, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.2.216. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.2.217. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Sprijin culcat facial, pe coate, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.4.2.218. Sprijin culcat facial, pe coate, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Sprijin culcat facial, pe coate, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.4.2.219. Sprijin culcat facial, pe coate, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Srijin culcat facial, pe palme,
piciorul stâng îndoit la piept



Fig.4.2.220. Srijin culcat facial, pe palme, piciorul stâng îndoit la piept

Srijin culcat facial, pe palme,
piciorul drept îndoit la piept



Fig.4.2.221. Srijin culcat facial, pe palme, piciorul drept îndoit la piept

Srijin culcat facial, pe pumni,
piciorul stâng îndoit la piept



Fig.4.2.222. Srijin culcat facial, pe pumni, piciorul stâng îndoit la piept

Srijin culcat facial, pe pumni,
piciorul drept îndoit la piept



Fig.4.2.223. Srijin culcat facial, pe pumni, piciorul drept îndoit la piept

Sprijin culcat facial, pe antebrățe,
piciorul stâng îndoit la piept



Fig.4.2.224. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng îndoit la piept

Sprijin culcat facial, pe antebrățe,
piciorul drept îndoit la piept



Fig.4.2.225. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept îndoit la piept

Sprijin culcat facial, pe coate,
piciorul stâng îndoit la piept



Fig.4.2.226. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng îndoit la piept

Sprijin culcat facial, pe coate,
piciorul drept îndoit la piept



Fig.4.2.227. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept îndoit la piept

Sprijin culcat facial, pe palme și
vârfuri întinse (șiret)



Fig.4.2.228. Sprijin culcat facial, pe
palme și vârfuri întinse (șiret)

Sprijin culcat facial, pe pumni și
vârfuri întinse (șiret)



Fig.4.2.229. Sprijin culcat facial, pe
pumni și vârfuri întinse (șiret)

Sprijin culcat facial, pe antebrate și
vârfuri întinse (șiret)



Fig.4.2.230. Sprijin culcat facial, pe
antebrate și vârfuri întinse (șiret)

Sprijin culcat facial, pe coate și
vârfuri întinse (șiret)



Fig.4.2.231. Sprijin culcat facial, pe
coate și vârfuri întinse (șiret)

Sprijin culcat facial, pe palme,
piciorul stâng înapoi ridicat



Fig.4.2.232. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul stâng înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe palme,
piciorul drept înapoi ridicat



Fig.4.2.233. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul drept înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe pumni,
piciorul stâng înapoi ridicat



Fig.4.2.234. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul stâng înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe pumni,
piciorul drept înapoi ridicat



Fig.4.2.235. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul drept înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng înapoi ridicat



Fig.4.2.236. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept înapoi ridicat



Fig.4.2.237. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng înapoi ridicat



Fig.4.2.238. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept înapoi ridicat



Fig.4.2.239. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept înapoi ridicat

Sprijin culcat facial, pe palme,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.2.240. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul stâng înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe palme,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.2.241. Sprijin culcat facial, pe palme, piciorul drept înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe pumni,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.2.242. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul stâng înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe pumni,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.2.243. Sprijin culcat facial, pe pumni, piciorul drept înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe antebrățe,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.2.244. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul stâng înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe antebrățe,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.2.245. Sprijin culcat facial, pe antebrățe, piciorul drept înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe coate,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.2.246. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul stâng înapoi îndoit

Sprijin culcat facial, pe coate,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.2.247. Sprijin culcat facial, pe coate, piciorul drept înapoi îndoit

Sprijin culcat facial (umăr deschis –
planșă)



Fig.4.2.248. Sprijin culcat facial
(umăr deschis – planșă)

Sprijin culcat facial depărtat (umăr
deschis – planșă)



Fig.4.2.249. Sprijin culcat facial
depărtat (umăr deschis – planșă)

CAPITOLUL 4.3.

**Culcat lateral și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

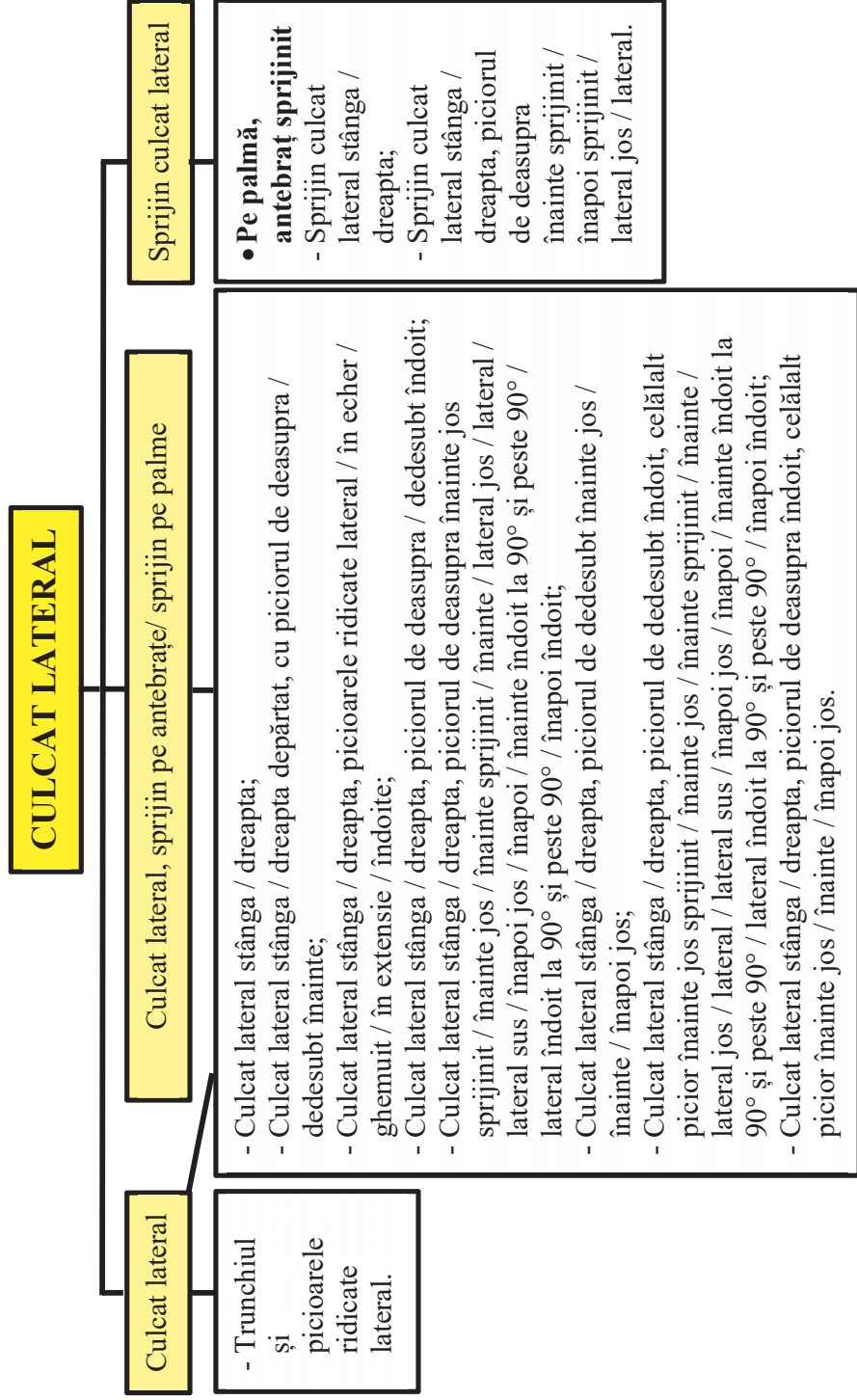


Fig.4.3.1. Schema pozițiilor din Culcat lateral și derivatele acesteia

Culcat lateral stânga



Fig.4.3.2. Culcat lateral stânga

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.3. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă



Fig.4.3.4. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta



Fig.4.3.5. Culcat lateral dreapta

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.6. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă



Fig.4.3.7. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi



Fig.4.3.8. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.9. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi, sprijin pe palmă



Fig.4.3.10. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta, depărtat,
piciorul stâng înainte, piciorul drept
înapoi



Fig.4.3.11. Culcat lateral dreapta,
depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul
drept înapoi

Culcat lateral dreapta, depărtat,
piciorul stâng înainte, piciorul drept
înapoi, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.12. Culcat lateral dreapta,
depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul
drept înapoi, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi,
sprijin pe palmă



Fig.4.3.13. Culcat lateral dreapta, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept
înapoi, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi



Fig.4.3.14. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.15. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi, sprijin pe palmă



Fig.4.3.16. Culcat lateral stânga, depărtat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înapoi, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta, depărtat,
piciorul drept înainte, piciorul stâng
înapoi



Fig.4.3.17. Culcat lateral dreapta,
depărtat, piciorul drept înainte, piciorul
stâng înapoi

Culcat lateral dreapta, depărtat,
piciorul drept înainte, piciorul stâng
înapoi, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.18. Culcat lateral dreapta,
depărtat, piciorul drept înainte, piciorul
stâng înapoi, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înapoi,
sprijin pe palmă



Fig.4.3.19. Culcat lateral dreapta, depărtat, piciorul drept înainte, piciorul stâng
înapoi, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.20. Culcat lateral stânga, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.21. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.22. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral dreapta, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.23. Culcat lateral dreapta, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.24. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.25. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, picioarele ridicate lateral

Culcat lateral stânga echer



Fig.4.3.26. Culcat lateral stânga echer

Culcat lateral stânga echer, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.27. Culcat lateral stânga echer, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga echer, sprijin pe palmă



Fig.4.3.28. Culcat lateral stânga echer, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta echer



Fig.4.3.29. Culcat lateral dreapta echer

Culcat lateral dreapta echer, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.30. Culcat lateral dreapta echer, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta echer, sprijin pe palmă



Fig.4.3.31. Culcat lateral dreapta echer, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga ghemuit



Fig.4.3.32. Culcat lateral stânga ghemuit

Culcat lateral stânga ghemuit, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.33. Culcat lateral stânga ghemuit, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga ghemuit, sprijin pe palmă



Fig.4.3.34. Culcat lateral stânga ghemuit, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta ghemuit



Fig.4.3.35. Culcat lateral dreapta ghemuit

Culcat lateral dreapta ghemuit, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.36. Culcat lateral dreapta ghemuit, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta ghemuit, sprijin pe palmă



Fig.4.3.37. Culcat lateral dreapta ghemuit, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga în extensie



Fig.4.3.38. Culcat lateral stânga în extensie

Culcat lateral stânga în extensie, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.39. Culcat lateral stânga în extensie, sprijin pe antebraț

Culcat lateral stânga în extensie, sprijin pe palmă



Fig.4.3.40. Culcat lateral stânga în extensie, sprijin pe palmă

Culcat lateral dreapta în extensie



Fig.4.3.41. Culcat lateral dreapta în extensie

Culcat lateral dreapta în extensie, sprijin pe antebraț



Fig.4.3.42. Culcat lateral dreapta în extensie, sprijin pe antebraț

Culcat lateral dreapta în extensie, sprijin pe palmă



Fig.4.3.43. Culcat lateral dreapta în extensie, sprijin pe palmă

Culcat lateral stânga, brațul stâng sus, trunchiul și picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.44. Culcat lateral stânga, brațul stâng sus, trunchiul și picioarele ridicate lateral

Culcat lateral dreapta, brațul drept sus, trunchiul și picioarele ridicate lateral



Fig.4.3.45. Culcat lateral dreapta, brațul drept sus, trunchiul și picioarele ridicate lateral

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit



Fig.4.3.46. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit



Fig.4.3.47. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă piciorul stâng îndoit



Fig.4.3.48. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă piciorul stâng îndoit

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit



Fig.4.3.49. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit



Fig.4.3.50. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit



Fig.4.3.51. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit

Culcat lateral stânga, piciorul drept
îndoit



Fig.4.3.52. Culcat lateral stânga,
piciorul drept îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit



Fig.4.3.53. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit



Fig.4.3.54. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
îndoit



Fig.4.3.55. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit



Fig.4.3.56. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit



Fig.4.3.57. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit

Culcat lateral stânga, picioarele
îndoite



Fig.4.3.58. Culcat lateral stânga,
picioarele îndoite

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, picioarele îndoite



Fig.4.3.59. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, picioarele îndoite

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, picioarele îndoite



Fig.4.3.60. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, picioarele îndoite

Culcat lateral dreapta, picioarele
îndoite



Fig.4.3.61. Culcat lateral dreapta,
picioarele îndoite

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, picioarele îndoite



Fig.4.3.62. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, picioarele îndoite

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, picioarele îndoite



Fig.4.3.63. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, picioarele îndoite

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte jos sprijinit



Fig.4.3.64. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte jos sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos sprijinit



Fig.4.3.65. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos sprijinit



Fig.4.3.66. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte jos sprijinit



Fig.4.3.67. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos sprijinit



Fig.4.3.68. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos sprijinit



Fig.4.3.69. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos sprijinit

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.70. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.71. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.72. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.73. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.74. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.75. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.76. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.77. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.78. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.79. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.80. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.81. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte



Fig.4.3.82. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte



Fig.4.3.83. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte



Fig.4.3.84. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.85. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.86. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.87. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte

Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.88. Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.89. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.90. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral jos

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.91. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.92. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.93. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral jos

Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral



Fig.4.3.94. Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral



Fig.4.3.95. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral



Fig.4.3.96. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.97. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.98. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.99. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral

Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral sus



Fig.4.3.100. Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral sus

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral sus



Fig.4.3.101. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral sus

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral sus



Fig.4.3.102. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral sus

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.3.103. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral sus

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.3.104. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral sus

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.3.105. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral sus

Culcat lateral stânga, piciorul drept
înapoi jos



Fig.4.3.106. Culcat lateral stânga,
piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.107. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.108. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.4.3.109. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.110. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.111. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral stânga, piciorul drept
înapoi



Fig.4.3.112. Culcat lateral stânga,
piciorul drept înapoi

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept înapoi



Fig.4.3.113. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebrăț, piciorul drept
înapoi

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi



Fig.4.3.114. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
înapoi



Fig.4.3.115. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng înapoi

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng înapoi



Fig.4.3.116. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
înapoi

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi



Fig.4.3.117. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi

Culcat lateral stânga, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.118. Culcat lateral stânga, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.119. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.120. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral dreapta, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.121. Culcat lateral dreapta, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.122. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.123. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral stânga, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.124. Culcat lateral stânga, piciorul stâng înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.125. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.126. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte

Culcat lateral dreapta, piciorul drept înainte



Fig.4.3.127. Culcat lateral dreapta, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte



Fig.4.3.128. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte



Fig.4.3.129. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.4.3.130. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.131. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.132. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
înapoi jos



Fig.4.3.133. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.134. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.135. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.136. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.137. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.138. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.139. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.140. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.141. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.142. Culcat lateral stânga, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.143. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.144. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.145. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.146. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.147. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.148. Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.149. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.150. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.151. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.152. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.153. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.154. Culcat lateral stânga, piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.155. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.156. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.157. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.158. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.159. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, piciorul drept
înapoi îndoit



Fig.4.3.160. Culcat lateral stânga,
piciorul drept înapoi îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.3.161. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
înapoi îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.3.162. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept înapoi
îndoit

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
înapoi îndoit



Fig.4.3.163. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng înapoi îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.3.164. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
înapoi îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.3.165. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng înapoi
îndoit

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos
sprijinit



Fig.4.3.166. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos sprijinit



Fig.4.3.167. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos
sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos sprijinit



Fig.4.3.168. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte jos
sprijinit



Fig.4.3.169. Culcat lateral dreapta, piciorul drept îndoit, piciorul stâng înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte jos sprijinit



Fig.4.3.170. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul drept îndoit, piciorul stâng înainte jos sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte jos sprijinit



Fig.4.3.171. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng înainte jos sprijinit

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.172. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.173. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos



Fig.4.3.174. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.175. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.176. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte jos



Fig.4.3.177. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.178. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.179. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte sprijinit



Fig.4.3.180. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.181. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.182. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte sprijinit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte sprijinit



Fig.4.3.183. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte sprijinit

Culcat lateral stânga, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.184. Culcat lateral stânga, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.185. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.186. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.187. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte



Fig.4.3.188. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte



Fig.4.3.189. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.190. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.191. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral jos



Fig.4.3.192. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral jos

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.193. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.194. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral jos



Fig.4.3.195. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral jos

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral



Fig.4.3.196. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral



Fig.4.3.197. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral



Fig.4.3.198. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.199. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral



Fig.4.3.200. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral



Fig.4.3.201. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral sus



Fig.4.3.202. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral sus

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral sus



Fig.4.3.203. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral sus

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral sus



Fig.4.3.204. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral sus

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral sus



Fig.4.3.205. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral sus

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral sus



Fig.4.3.206. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral sus

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral sus



Fig.4.3.207. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral sus

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.208. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.209. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi jos



Fig.4.3.210. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.211. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.212. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.4.3.213. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi



Fig.4.3.214. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi



Fig.4.3.215. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi



Fig.4.3.216. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi



Fig.4.3.217. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi



Fig.4.3.218. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi



Fig.4.3.219. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi

Culcat lateral stânga, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.220. Culcat lateral stânga,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte jos



Fig.4.3.221. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebrăț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte jos



Fig.4.3.222. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte jos

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.223. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos



Fig.4.3.224. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte jos



Fig.4.3.225. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte jos

Culcat lateral stânga, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte



Fig.4.3.226. Culcat lateral stânga,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte



Fig.4.3.227. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte



Fig.4.3.228. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.229. Culcat lateral dreapta, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.230. Culcat lateral dreapta, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte



Fig.4.3.231. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte

Culcat lateral stânga, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.232. Culcat lateral stânga,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi jos



Fig.4.3.233. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi jos



Fig.4.3.234. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi jos

Culcat lateral dreapta, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.235. Culcat lateral dreapta,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi jos



Fig.4.3.236. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi jos



Fig.4.3.237. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi jos

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte îndoit la
90°



Fig.4.3.238. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.239. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înainte îndoit la
90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.240. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înainte îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte îndoit la
90°



Fig.4.3.241. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.242. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte îndoit la
90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte îndoit la 90°



Fig.4.3.243. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.244. Culcat lateral stânga, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.245. Culcat lateral stânga, sprijin pe antebraț, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.246. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte îndoit
peste 90°



Fig.4.3.247. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.248. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înainte îndoit
peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înainte îndoit peste 90°



Fig.4.3.249. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înainte îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral îndoit la
90°



Fig.4.3.250. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.251. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral îndoit la
90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.252. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral îndoit la
90°



Fig.4.3.253. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral îndoit la 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.254. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral îndoit la
90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral îndoit la 90°



Fig.4.3.255. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral îndoit la 90°

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral îndoit
peste 90°



Fig.4.3.256. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.257. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept lateral îndoit
peste 90°

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.258. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral îndoit
peste 90°



Fig.4.3.259. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.260. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng lateral îndoit
peste 90°

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
lateral îndoit peste 90°



Fig.4.3.261. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng lateral îndoit peste 90°

Culcat lateral stânga, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.3.262. Culcat lateral stânga,
piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe
antebraț, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi îndoit



Fig.4.3.263. Culcat lateral stânga,
sprijin pe antebraț, piciorul stâng
îndoit, piciorul drept înapoi îndoit

Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit, piciorul drept
înapoi îndoit



Fig.4.3.264. Culcat lateral stânga, sprijin pe palmă, piciorul stâng îndoit,
piciorul drept înapoi îndoit

Culcat lateral dreapta, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.3.265. Culcat lateral dreapta,
piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe
antebraț, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi îndoit



Fig.4.3.266. Culcat lateral dreapta,
sprijin pe antebraț, piciorul drept
îndoit, piciorul stâng înapoi îndoit

Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit, piciorul stâng
înapoi îndoit



Fig.4.3.267. Culcat lateral dreapta, sprijin pe palmă, piciorul drept îndoit,
piciorul stâng înapoi îndoit

Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă



Fig.4.3.268. Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă

Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț



Fig.4.3.269. Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț

Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă



Fig.4.3.270. Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă

Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț



Fig.4.3.271. Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț

Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.272. Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept înainte sprijinit

Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept înainte sprijinit



Fig.4.3.273. Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept înainte sprijinit

Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.274. Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng înainte sprijinit

Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng înainte sprijinit



Fig.4.3.275. Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng înainte sprijinit

Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept înapoi sprijinit



Fig.4.3.276. Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept înapoi sprijinit

Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept înapoi sprijinit



Fig.4.3.277. Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept înapoi sprijinit

Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng înapoi sprijinit



Fig.4.3.278. Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng înapoi sprijinit

Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng înapoi sprijinit



Fig.4.3.279. Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng înapoi sprijinit

Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.280. Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept lateral jos

Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept lateral jos



Fig.4.3.281. Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept lateral jos

Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.282. Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng lateral jos

Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng lateral jos



Fig.4.3.283. Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng lateral jos

Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept lateral



Fig.4.3.284. Sprijin culcat lateral stânga, pe palmă, piciorul drept lateral

Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept lateral



Fig.4.3.285. Sprijin culcat lateral stânga, pe antebraț, piciorul drept lateral

Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.286. Sprijin culcat lateral dreapta, pe palmă, piciorul stâng lateral

Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng lateral



Fig.4.3.287. Sprijin culcat lateral dreapta, pe antebraț, piciorul stâng lateral

CAPITOLUL 5

**Poziția - Atârnat și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

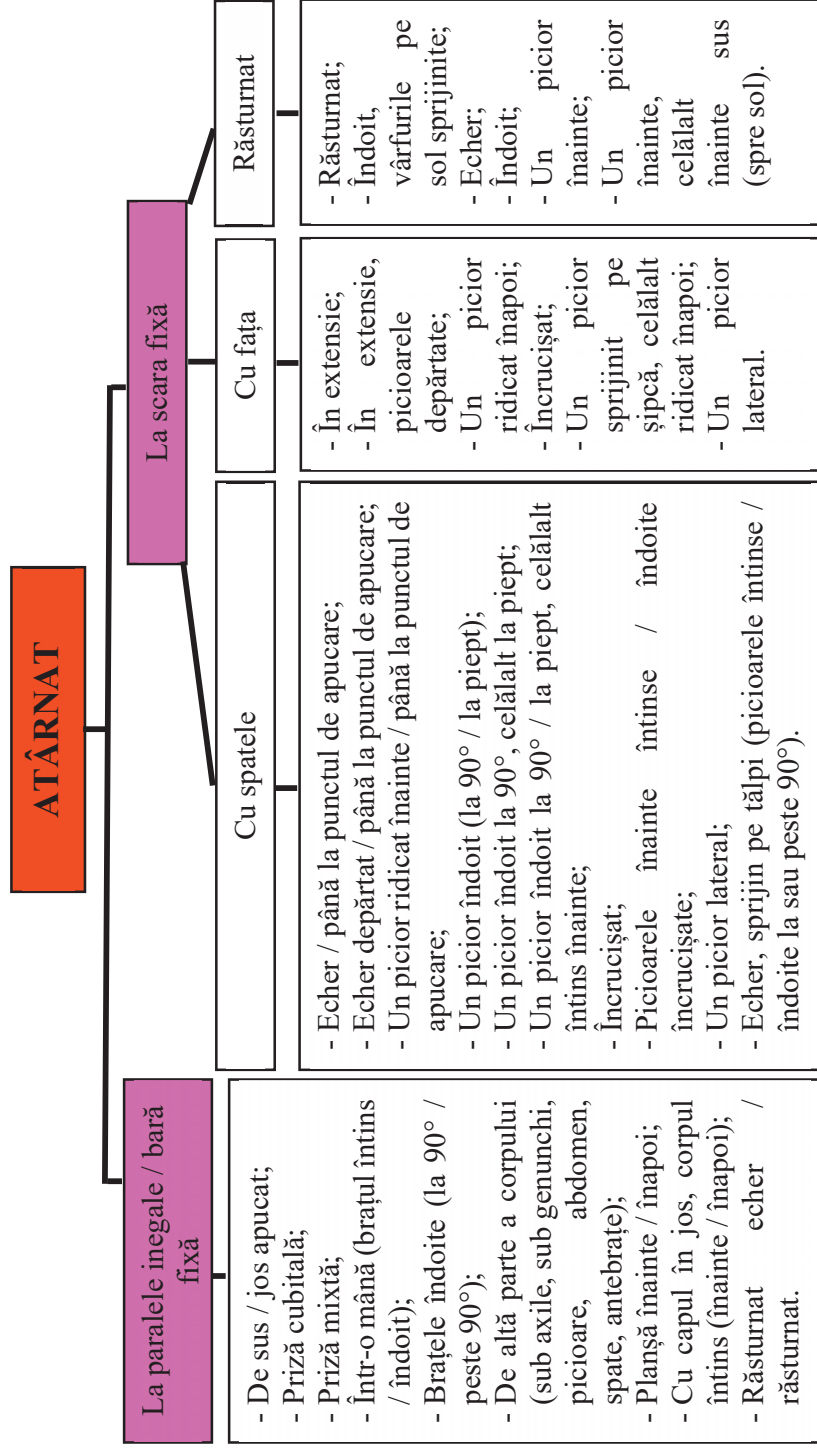


Fig.5.1. Schema pozițiilor din Atârnat și derivatele acesteia

Atârnat, de sus apucat (la bara fixă)



Fig.5.2. Atârnat, de sus apucat (la bara fixă)

Atârnat, de sus apucat (la paralele inegale)



Fig.5.3. Atârnat, de sus apucat (la paralele inegale)

Atârnat, de jos apucat (la bara fixă)



Fig.5.4. Atârnat, de jos apucat (la bara fixă)

Poziția - Atârnat, de jos apucat (la paralele inegale)



Fig.5.5. Atârnat, de jos apucat (la paralele inegale)

Atârnat, priză cubitală (la bara fixă)



Fig.5.6. Atârnat, priză cubitală (la bara fixă)

Atârnat, priză cubitală (la paralele inegale)



Fig.5.7. Atârnat, priză cubitală (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat (la bara fixă)



Fig.5.8. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat (la paralele inegale)



Fig.5.9. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat (la bara fixă)



Fig.5.10. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat (la paralele inegale)



Fig.5.11. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă răsucită (la bara fixă)



Fig.5.12. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă răsucită (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă răsucită (la paralele inegale)



Fig.5.13. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă răsucită (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă răsucită (la bara fixă)



Fig.5.14. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă răsucită (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă răsucită (la paralele inegale)



Fig.5.15. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă răsucită (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de jos apucat, mâna dreaptă răsucită (la bara fixă)



Fig.5.16. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de jos apucat, mâna dreaptă răsucită (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de jos apucat, mâna dreaptă răsucită (la paralele inegale)



Fig.5.17. Atârnat, priză mixtă, mâna stângă de jos apucat, mâna dreaptă răsucită (la paralele inegale)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de jos apucat, mâna stângă răsucită (la bara fixă)



Fig.5.18. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de jos apucat, mâna stângă răsucită (la bara fixă)

Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de jos apucat, mâna stângă răsucită (la paralele inegale)



Fig.5.19. Atârnat, priză mixtă, mâna dreaptă de jos apucat, mâna stângă răsucită (la paralele inegale)

Atârnat în mâna stângă, brațul întins



Fig.5.20. Atârnat în mâna stângă,
brațul întins

Atârnat în mâna stângă, brațul îndoit



Fig.5.21. Atârnat în mâna stângă,
brațul îndoit

Atârnat în mâna dreaptă, brațul întins



Fig.5.22. Atârnat în mâna dreaptă,
brațul întins

Atârnat în mâna dreaptă, brațul îndoit



Fig.5.23. Atârnat în mâna dreaptă,
brațul îndoit

Atârnat, brațele îndoite, la 90°



Fig.5.24. Atârnat, brațele îndoite, la 90°

Atârnat, brațele îndoite, peste 90°



Fig.5.25. Atârnat, brațele îndoite, peste 90°

Atârnat de sub axilă, înainte



Fig.5.26. Atârnat de sub axilă, înainte

Atârnat de sub axilă, înapoi



Fig.5.27. Atârnat de sub axilă, înapoi

Atârnat de sub genunchi



Fig.5.28. Atârnat de sub genunchi

Atârnat de picioare



Fig.5.29. Atârnat de picioare

Atârnat de abdomen



Fig.5.30. Atârnat de abdomen

Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară de sus apucat



Fig.5.31. Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară de sus apucat

Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară de jos apucat



Fig.5.32. Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară de jos apucat

Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară mixt apucat (mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat)



Fig.5.33. Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară mixt apucat (mâna dreaptă de sus apucat, mâna stângă de jos apucat)

Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară mixt apucat (mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat)



Fig.5.34. Atârnat de abdomen, cu mâinile de bară mixt apucat (mâna stângă de sus apucat, mâna dreaptă de jos apucat)

Atârnat pe spate (trunchiul în extensie pe bară)



Fig.5.35. Atârnat pe spate (trunchiul în extensie pe bară)

Atârnat, brațele îndoite, pe antebrate sprijinit



Fig.5.36. Atârnat, brațele îndoite, pe antebrate sprijinit

Atârnat din forță – planșă înainte



Fig.5.37. Atârnat din forță – planșă înainte

Atârnat din forță – planșă înapoi



Fig.5.38. Atârnat din forță – planșă înapoi

Atârnat, corpul întins, capul în jos (înainte)



Fig.5.39. Atârnat, corpul întins, capul în jos (înainte)

Atârnat, corpul întins, capul în jos (înapoi)



Fig.5.40. Atârnat, corpul întins, capul în jos (înapoi)

Atârnat răsturnat îndoit



Fig.5.41. Atârnat răsturnat îndoit

Atârnat răsturnat



Fig.5.42. Atârnat răsturnat

Atârnat echer



Fig.5.43. Atârnat echer

Atârnat echer, vârfurile la punctul de apucare



Fig.5.44. Atârnat echer, vârfurile la punctul de apucare

Atârnat echer depărtat



Fig.5.45. Atârnat echer depărtat

Atârnat echer depărtat, vârfurile la punctul de apucare



Fig.5.46. Atârnat echer depărtat, vârfurile la punctul de apucare

Atârnat, piciorul stâng ridicat înainte



Fig.5.47. Atârnat, piciorul stâng ridicat înainte

Atârnat, piciorul stâng ridicat înainte, până la punctul de apucare



Fig.5.48. Atârnat, piciorul stâng ridicat înainte, până la punctul de apucare

Atârnat, piciorul drept ridicat înainte



Fig.5.49. Atârnat, piciorul drept ridicat înainte

Atârnat, piciorul drept ridicat înainte, până la punctul de apucare



Fig.5.50. Atârnat, piciorul drept ridicat înainte, până la punctul de apucare

Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte,
la 90°



Fig.5.51. Atârnat, piciorul stâng
îndoit înainte, la 90°

Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte,
la piept



Fig.5.52. Atârnat, piciorul stâng
îndoit înainte, la piept

Atârnat, piciorul drept îndoit înainte,
la 90°



Fig.5.53. Atârnat, piciorul drept
îndoit înainte, la 90°

Atârnat, piciorul drept îndoit înainte,
la piept



Fig.5.54. Atârnat, piciorul drept
îndoit înainte, la piept

Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la 90°, piciorul drept îndoit înainte, la piept



Fig.5.55. Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la 90°, piciorul drept îndoit înainte, la piept

Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la 90°, piciorul stâng îndoit înainte, la piept



Fig.5.56. Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la 90°, piciorul stâng îndoit înainte, la piept

Atârnat, genunchii îndoiți la 90°



Fig.5.57. Atârnat, genunchii îndoiți la 90°

Atârnat, genunchii îndoiți la piept



Fig.5.58. Atârnat, genunchii îndoiți la piept

Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la 90°, piciorul drept înainte



Fig.5.59. Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la 90°, piciorul drept înainte

Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la piept, piciorul drept înainte



Fig.5.60. Atârnat, piciorul stâng îndoit înainte, la piept, piciorul drept înainte

Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la 90°, piciorul stâng înainte



Fig.5.61. Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la 90°, piciorul stâng înainte

Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la piept, piciorul stâng înainte



Fig.5.62. Atârnat, piciorul drept îndoit înainte, la piept, piciorul stâng înainte

Atârnat, picioarele încrucișate,
stângul peste dreptul



Fig.5.63. Atârnat, picioarele încrucișate, stângul peste dreptul

Atârnat, picioarele încrucișate,
dreptul peste stângul



Fig.5.64. Atârnat, picioarele încrucișate, dreptul peste stângul

Atârnat, picioarele înainte încrucișate,
stângul peste dreptul



Fig.5.65. Atârnat, picioarele înainte încrucișate, stângul peste dreptul

Atârnat, picioarele înainte încrucișate,
dreptul peste stângul



Fig.5.66. Atârnat, picioarele înainte încrucișate, dreptul peste stângul

Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate, stângul peste dreptul



Fig.5.67. Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate, stângul peste dreptul

Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate, dreptul peste stângul



Fig.5.68. Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate, dreptul peste stângul

Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate la nivelul gleznelor, stângul peste dreptul



Fig.5.69. Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate la nivelul gleznelor, stângul peste dreptul

Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate la nivelul gleznelor, dreptul peste stângul



Fig.5.70. Atârnat, picioarele înainte îndoite încrucișate la nivelul gleznelor, dreptul peste stângul

Atârnat, piciorul stâng lateral



Fig.5.71. Atârnat, piciorul stâng lateral

Atârnat, piciorul drept lateral



Fig.5.72. Atârnat, piciorul drept lateral

Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng lateral



Fig.5.73. Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng lateral

Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng lateral



Fig.5.74. Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng lateral

Atârnat cu fața la scara fixă, în extensie



Fig.5.75. Atârnat cu fața la scara fixă, în extensie

Atârnat cu fața la scara fixă în extensie, picioarele depărtate



Fig.5.76. Atârnat cu fața la scara fixă în extensie, picioarele depărtate

Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng ridicat înapoi



Fig.5.77. Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul stâng ridicat înapoi

Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul drept ridicat înapoi



Fig.5.78. Atârnat cu fața la scara fixă, piciorul drept ridicat înapoi

Atârnat cu fața la scara fixă,
picioarele încrucișate, stângul peste
dreptul



Fig.5.79. Atârnat cu fața la scara fixă,
picioarele încrucișate, stângul peste
dreptul

Atârnat cu fața la scara fixă,
picioarele încrucișate, dreptul peste
stângul



Fig.5.80. Atârnat cu fața la scara fixă,
picioarele încrucișate, dreptul peste
stângul

Atârnat, piciorul stâng sprijinit pe
șipcă, piciorul drept ridicat înapoi



Fig.5.81. Atârnat, piciorul stâng
sprijinit pe șipcă, piciorul drept
ridicat înapoi

Atârnat, piciorul drept sprijinit pe
șipcă, piciorul stâng ridicat înapoi



Fig.5.82. Atârnat, piciorul drept
sprijinit pe șipcă, piciorul stâng
ridicat înapoi

Atârnat echer, sprijin pe tălpi



Fig.5.83. Atârnat echer, sprijin pe tălpi

Atârnat, picioarele întinse înainte, sprijin pe tălpi



Fig.5.84. Atârnat, picioarele întinse înainte, sprijin pe tălpi

Atârnat, picioarele îndoite la 90°, sprijin pe tălpi



Fig.5.85. Atârnat, picioarele îndoite la 90°, sprijin pe tălpi

Atârnat, picioarele îndoite peste 90°, sprijin pe tălpi



Fig.5.86. Atârnat, picioarele îndoite peste 90°, sprijin pe tălpi

Atârnat răsturnat (la scara fixă)



Fig.5.87. Atârnat răsturnat (la scara fixă)

Atârnat răsturnat îndoit, vârfurile pe sol sprijinite



Fig.5.88. Atârnat răsturnat îndoit, vârfurile pe sol sprijinite

Atârnat răsturnat echer



Fig.5.89. Atârnat răsturnat echer

Atârnat răsturnat îndoit



Fig.5.90. Atârnat răsturnat îndoit

Atârnat răsturnat, piciorul stâng înainte



Fig.5.91. Atârnat răsturnat, piciorul stâng înainte

Atârnat răsturnat, piciorul drept înainte



Fig.5.92. Atârnat răsturnat, piciorul drept înainte

Atârnat răsturnat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înainte sus (spre sol)



Fig.5.93. Atârnat răsturnat, piciorul stâng înainte, piciorul drept înainte sus (spre sol)

Atârnat răsturnat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înainte sus (spre sol)



Fig.5.94. Atârnat răsturnat, piciorul drept înainte, piciorul stâng înainte sus (spre sol)

CAPITOLUL 6

**Poziția - Sprijin și pozițiile
derivate ale acestei poziții**

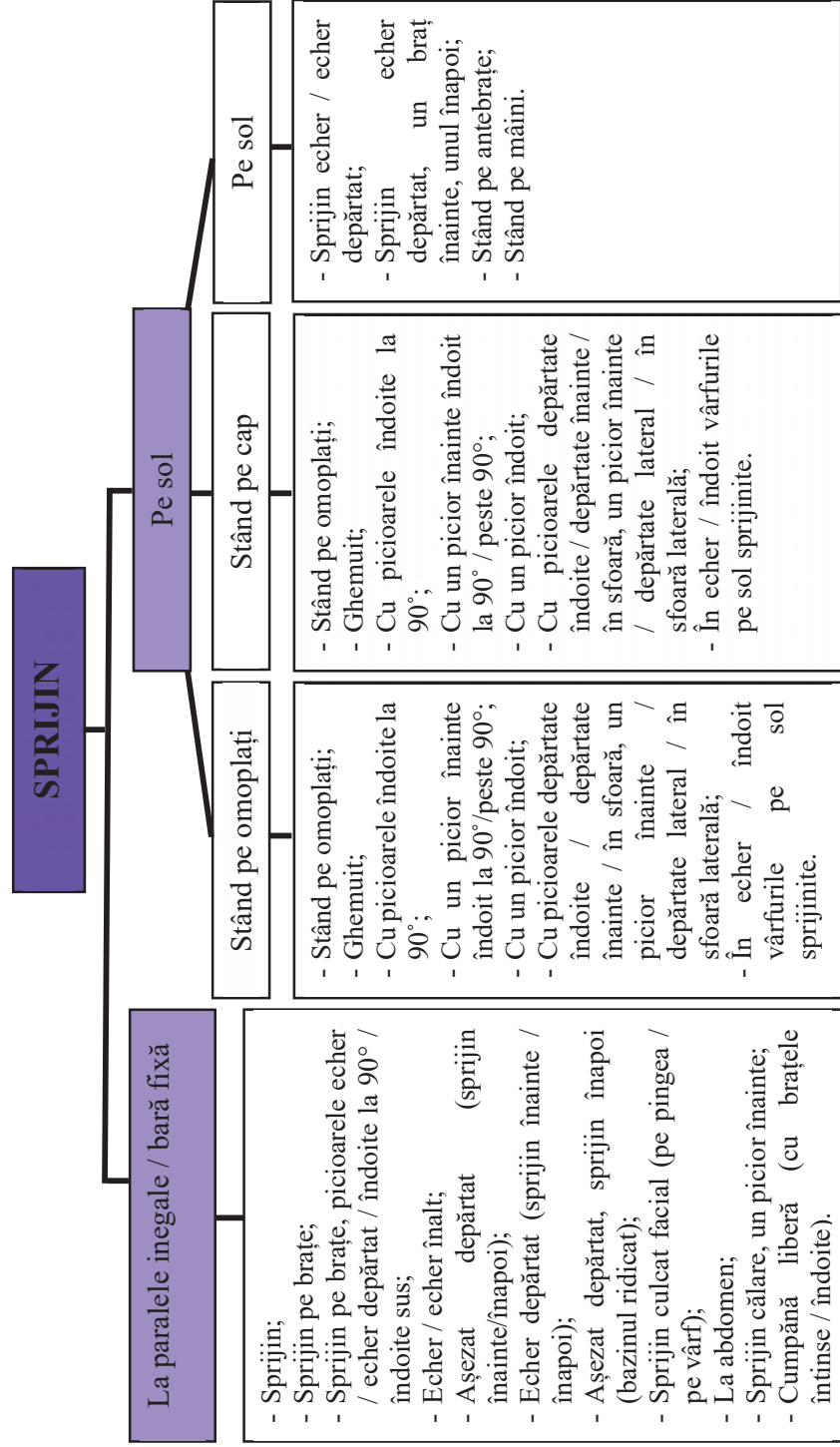


Fig.6.1. Schema pozițiilor din Sprijin și derivatele acesteia

Sprijin, la paralele



Fig.6.2. Sprijin, la paralele

Sprijin pe brațe, la paralele



Fig.6.3. Sprijin pe brațe, la paralele

Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate în echer



Fig.6.4. Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate în echer

Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate în echer depărtat



Fig.6.5. Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate în echer depărtat

Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate și îndoite înainte
(la 90°)



Fig.6.6. Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate și îndoite înainte
(la 90°)

Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate și îndoite sus



Fig.6.7. Sprijin pe brațe, la paralele,
picioarele ridicate și îndoite sus

Sprijin echer apropiat



Fig.6.8. Sprijin echer apropiat

Sprijin echer înalt



Fig.6.9. Sprijin echer înalt

Așezat depărtat, pe paralele, sprijin
înapoi



Fig.6.10. Așezat depărtat, pe paralele,
sprijin înapoi

Așezat depărtat, pe paralele, sprijin
înainte



Fig.6.11. Așezat depărtat, pe paralele,
sprijin înainte

Sprijin echer depărtat, sprijin înapoi



Fig.6.12. Sprijin echer depărtat,
sprijin înapoi

Sprijin echer depărtat, sprijin înainte



Fig.6.13. Sprijin echer depărtat,
sprijin înainte

Sprijin culcat facial, pe paralele
(sprijin pe pingea)



Fig.6.14. Sprijin culcat facial, pe paralele (sprijin pe pingea)

Sprijin culcat facial, pe paralele
(sprijin pe vârf)



Fig.6.15. Sprijin culcat facial, pe paralele (sprijin pe vârf)

Așezat depărtat, pe paralele, sprijin
înapoi (bazinul ridicat)



Fig.6.16. Așezat depărtat, pe paralele, sprijin înapoi (bazinul ridicat)

Sprijin, la paralele inegale / bară fixă



Fig.6.17. Sprijin, la paralele inegale / bară fixă

Sprîjin călare, de sus apucat, piciorul stîng înainte



Fig.6.18. Sprîjin călare, de sus apucat, piciorul stîng înainte

Sprîjin călare, de sus apucat, piciorul drept înainte



Fig.6.19. Sprîjin călare, de sus apucat, piciorul drept înainte

Sprîjin călare, de jos apucat, piciorul stîng înainte



Fig.6.20. Sprîjin călare, de jos apucat, piciorul stîng înainte

Sprîjin călare, de jos apucat, piciorul drept înainte



Fig.6.21. Sprîjin călare, de jos apucat, piciorul drept înainte

Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de sus, mâna dreaptă de jos), piciorul stâng înainte



Fig.6.22. Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de sus, mâna dreaptă de jos), piciorul stâng înainte

Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de sus, mâna dreaptă de jos), piciorul drept înainte



Fig.6.23. Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de sus, mâna dreaptă de jos), piciorul drept înainte

Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de jos, mâna dreaptă de sus), piciorul stâng înainte



Fig.6.24. Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de jos, mâna dreaptă de sus), piciorul stâng înainte

Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de jos, mâna dreaptă de sus), piciorul drept înainte



Fig.6.25. Sprijin călare, mixt apucat (mâna stângă de jos, mâna dreaptă de sus), piciorul drept înainte

Sprijin echer



Fig.6.26. Sprijin echer

Sprijin echer depărtat



Fig.6.27. Sprijin echer depărtat

Sprijin echer depărtat, brațul stâng înainte, brațul drept înapoi



Fig.6.28. Sprijin echer depărtat, brațul stâng înainte, brațul drept înapoi

Sprijin echer depărtat, brațul drept înainte, brațul stâng înapoi



Fig.6.29. Sprijin echer depărtat, brațul drept înainte, brațul stâng înapoi



Fig.6.30. Stând pe omoplați

Stând pe omoplați ghemuit



Fig.6.31. Stând pe omoplați,
picioarele îndoite la piept

Stând pe omoplați, picioarele îndoite
la 90°



Fig.6.32. Stând pe omoplați,
picioarele îndoite la 90°

Stând pe omoplați, piciorul stâng înainte îndoit la 90°



Fig.6.33. Stând pe omoplați, piciorul stâng înainte îndoit la 90°

Stând pe omoplați, piciorul drept înainte îndoit la 90°



Fig.6.34. Stând pe omoplați, piciorul drept înainte îndoit la 90°

Stând pe omoplați, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°



Fig.6.35. Stând pe omoplați, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°

Stând pe omoplați, piciorul drept înainte îndoit peste 90°



Fig.6.36. Stând pe omoplați, piciorul drept înainte îndoit peste 90°

Stând pe omoplați, piciorul stâng
îndoit



Fig.6.37. Stând pe omoplați, piciorul stâng
îndoit

Stând pe omoplați, piciorul drept
îndoit



Fig.6.38. Stând pe omoplați, piciorul
drept îndoit

Stând pe omoplați depărtat,
picioarele îndoite, cu stângul înainte



Fig.6.39. Stând pe omoplați depărtat,
picioarele îndoite, cu stângul înainte

Stând pe omoplați depărtat,
picioarele îndoite, cu dreptul înainte



Fig.6.40. Stând pe omoplați depărtat,
picioarele îndoite, cu dreptul înainte

Stând pe omoplați depărtat, cu stângul înainte



Fig.6.41. Stând pe omoplați depărtat, cu stângul înainte

Stând pe omoplați depărtat, cu dreptul înainte



Fig.6.42. Stând pe omoplați depărtat, cu dreptul înainte

Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară, cu stângul înainte



Fig.6.43. Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară, cu stângul înainte

Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară, cu dreptul înainte



Fig.6.44. Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară, cu dreptul înainte

Stând pe omoplați depărtat lateral



Fig.6.45. Stând pe omoplați depărtat lateral

Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară laterală



Fig.6.46. Stând pe omoplați depărtat, picioarele în sfoară laterală

Stând pe omoplați, în echer



Fig.6.47. Stând pe omoplați, în echer

Stând pe omoplați îndoit, vârfurile pe sol sprijinite



Fig.6.48. Stând pe omoplați îndoit, vârfurile pe sol sprijinite

Stând pe cap



Fig.6.49. Stând pe cap

Stând pe cap ghemuit











Fig.6.50. Stând pe cap ghemuit

Stând pe cap, picioarele îndoite la 90°



Fig.6.51. Stând pe cap, picioarele îndoite la 90°

<p>Stând pe cap, piciorul stâng înainte îndoit la 90°</p>	<p>Stând pe cap, piciorul drept înainte îndoit la 90°</p>
	
<p>Fig.6.52. Stând pe cap, piciorul stâng înainte îndoit la 90°</p>	<p>Fig.6.53. Stând pe cap, piciorul drept înainte îndoit la 90°</p>
<p>Stând pe cap, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°</p>	<p>Stând pe cap, piciorul drept înainte îndoit peste 90°</p>
	
<p>Fig.6.54. Stând pe cap, piciorul stâng înainte îndoit peste 90°</p>	<p>Fig.6.55. Stând pe cap, piciorul drept înainte îndoit peste 90°</p>

Stând pe cap, piciorul stâng îndoit	Stând pe cap, piciorul drept îndoit
	
Fig.6.56. Stând pe cap, piciorul stâng îndoit	Fig.6.57. Stând pe cap, piciorul drept îndoit
Stând pe cap depărtat, picioarele îndoite, cu stângul înainte	Stând pe cap depărtat, picioarele îndoite, cu dreptul înainte
	
Fig.6.58. Stând pe cap depărtat, picioarele îndoite, cu stângul înainte	Fig.6.59. Stând pe cap depărtat, picioarele îndoite, cu dreptul înainte

Stând pe cap depărtat, cu stângul înainte



Fig.6.60. Stând pe cap depărtat, cu stângul înainte

Stând pe cap depărtat, cu dreptul înainte



Fig.6.61. Stând pe cap depărtat, cu dreptul înainte

Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară, cu stângul înainte



Fig.6.62. Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară, cu stângul înainte

Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară, cu dreptul înainte



Fig.6.63. Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară, cu dreptul înainte

Stând pe cap depărtat lateral



Fig.6.64. Stând pe cap depărtat lateral

Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară laterală



Fig.6.65. Stând pe cap depărtat, picioarele în sfoară laterală

Stând pe cap, în echer



Fig.6.66. Stând pe cap, în echer

Stând pe cap îndoit, vârful pe sol sprijinite



Fig.6.67. Stând pe cap îndoit, vârful pe sol sprijinite

Stând pe antebrațe



Fig.6.68. Stând pe antebrațe

Stând pe mâini



Fig.6.69. Stând pe mâini

Sprijin pe orizontală, cu brațele întinse – Cumpănă liberă²



Fig.6.70. Sprijin pe orizontală, cu brațele întinse – Cumpănă liberă

Sprijin pe orizontală, cu brațele îndoite – pe ambele brațe³



Fig.6.71. Sprijin pe orizontală, cu brațele îndoite – pe ambele brațe

² <https://ro.pinterest.com/pin/325736985521604678/> [accesat: 29.09.2024, 12:30]

³ <https://ro.pinterest.com/pin/589267932516310547/> [accesat: 29.09.2024, 12:33]

Bibliografie

- Băiașu, N.G. (1969). Gimnastica de bază și acrobatică în școală. Editura Consiliului Național de Educație Fizică și Sport, București
- Corlaci, I. (2014). Gimnastică de bază. Editura Discobolul, București
- Corlaci, I. (2022). Gimnastică de bază: Curs pentru învățământ cu frecvență redusă. Editura Discobolul, București
- Damian, M. (2002). Gimnastica de bază. Editura Ovidius University Press, Constanța
- Dina, L., & Niculescu, G. (1999). Gimnastica de bază. Editura ANEFS, București
- Dobrescu, T., & Constantinescu, E. (2006). Gimnastica – Concepte teoretice și aplicații practice. Editura Tehnopress, Iași
- Gavojdea, A.M. (2018). Aterizările în Gimnastica Artistică Feminină. Editura Discobolul, București
- Grigore, V. (2003). Gimnastica – Manual pentru cursul de bază. Editura Bren, București
- Hidi, I.L. (1999). Gimnastică. Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive: note de curs pentru studenții cursului F.F., colegiu de antrenori. Editura ANEFS, București
- Moraru, C.E. (2013). Gimnastică de bază. Editura PIM, Iași
- Podlaha, R., & Stroescu, A. (1974). Terminologia gimnasticii. Editura Stadion, București
- Podlaha, R., Hidi, I., Bedo, C., Solomon, M., Popescu, G., & Grigore, V. (1989). Curs de Gimnastică. Partea I – Gimnastică de bază. Uz intern, București
- Popescu, G. (2005). Gimnastica: pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale. Editura Elisaveros, București
- Solomon, M., Grigore, V., & Bedo, C. (1996). Gimnastica. Uz intern, București
- Stroescu, A. (1968). Gimnastica. Editura Didactică și Pedagogică, București
<https://ro.pinterest.com/pin/325736985521604678/>
<https://ro.pinterest.com/pin/589267932516310547/>
<https://www.liveabout.com/gymnastics-center-split-1715054>

