

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те сж по естество непрекъснати и плавни.

Ето защо, желателно е, оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, следъ което настоящиятъ текстъ ще му служи за припомняне.