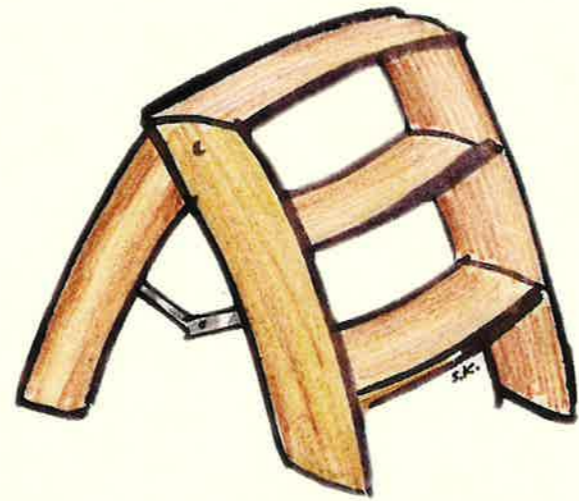
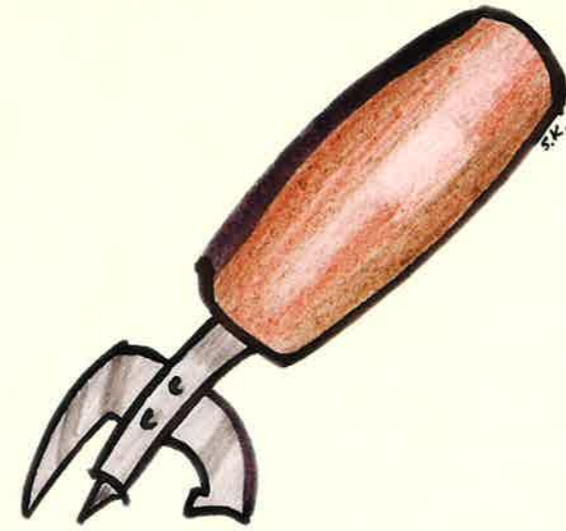


Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



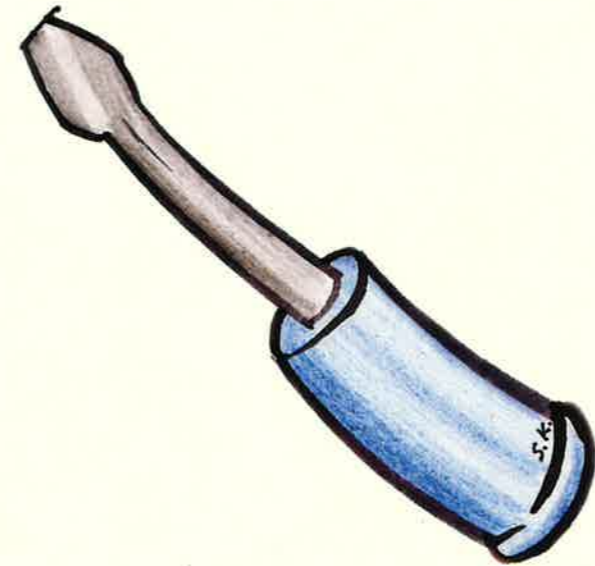
Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4



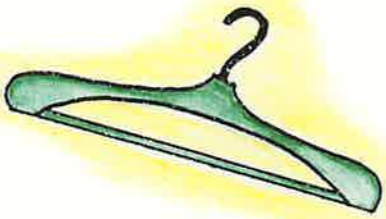
Tema 5 - Siman 1 - Les 4



Tema 5 - Siman 1 - Les 4

1. Corta e dos ruletanan na forma.
2. Lamina.
3. Hinca p.e. un splitpen cu flecha memey.
4. Ta hunga e ruletanan combina cu e blachi di ehercicio.





Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



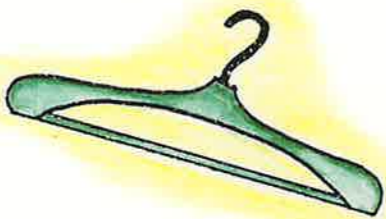
Tema 5 - Siman 2 - Les 1



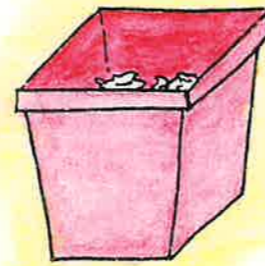
Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



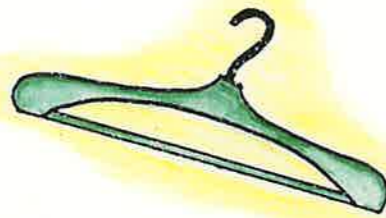
Tema 5 - Siman 2 - Les 1



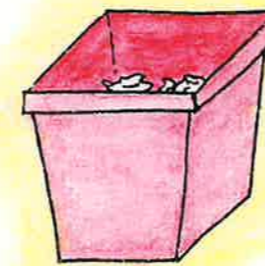
Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



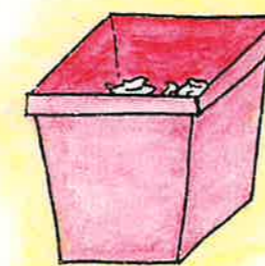
Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1



Tema 5 - Siman 2 - Les 1

