ΕΚΤΑΤΙΚΟΣ ΣΠΑΣΜΟΣ <https://www.youtube.com/watch?v=e-yYmB_ylHc>

ΧΙΑΣΤΗ ΕΚΤΑΣΗ <https://www.youtube.com/watch?v=KvLCm_J0fsM&t=52s>

ΠΑΛΑΜΙΑΙΑ ΣΥΛΛΗΨΗ <https://www.youtube.com/watch?v=IlbYFBEgpJI>

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣΗ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗ <https://www.youtube.com/watch?v=cla-YlooaCA>

GALANT – ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΗ ΚΟΡΜΟΥ <https://www.youtube.com/watch?v=bswn56Qg_XM>

MORO <https://www.youtube.com/watch?v=DfnomzlY01I>

TOΠΟΘΕΤΗΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ <https://www.youtube.com/watch?v=Ft-DY5SGXEg>

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ <https://www.youtube.com/watch?v=b0CLcNtOOEQ>