SET 2 — YENİ BEDEN HAREKETLERİ

Ayaklarını yere vur



Omuzlarını kaldır



Ellerini beline koy



Kollarını öne uzat



Ellerini birleştir

2 saniye tut



Gövdeni yana eğ



Fotoğraf referansıyla yapay zekâ üretimi • Canlı modele yardımcı materyal • A4 / gerçek boyut