

Requisitos para venir a clase de Pole II





Requisitos para venir a clase de Pole II

Combinaciones necesarias

1. Mariposa y mariposa extendida - escorpión extendido - dragon fly
2. Dragon - arco y flecha
3. Invertir - crucifijo - mariposa
4. Jade - flower spin
5. Tijera - cuna - jamilla
6. Jamilla - Mariposa
7. Cupido - mariposa
8. Brass monkey - flight attendant - brass monkey bridge
9. Géminis - Superman
10. Cross ankle release - Iguana
11. Invertir arriba