

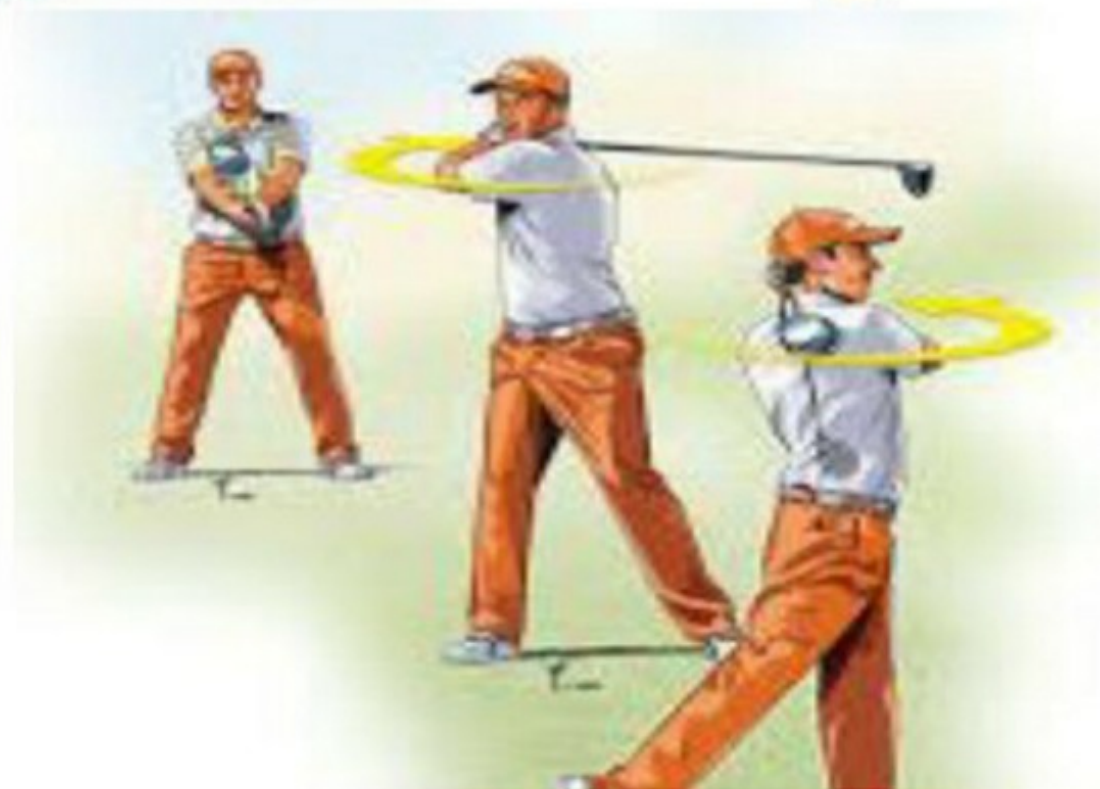
چرخیدن : حرکت بدن حول محوری ثابت




چرخاندن کمر



پیچیدن



وضعیت غزال 



وضعیت عقاب 