προάσκηση για άλμα jete’

<https://www.youtube.com/watch?v=lIVOEptSXn0&ab_channel=IIBunHeadsII>

ασκήσεις ευλυγισίας για άλματα

<https://www.youtube.com/watch?v=FrFRGhqlZVY&ab_channel=LazyDancerTips>

<https://www.youtube.com/watch?v=jeWk3gs200c&ab_channel=StephKayCee>

άλματα …εν γένει

<https://www.youtube.com/watch?v=1tfkR8KhkxA&ab_channel=dancedeja>

αλτικές ασκήσεις…εν γένει

<https://www.youtube.com/watch?v=mfttqC7TYGY&ab_channel=dancedeja>

χορευτικά άλματα με εξαιρετική τεχνική

<https://www.youtube.com/watch?v=kx0-7B9pvm0&ab_channel=CourtneyEierman>