



IFBB – POSTOJE (pózy) v kategórii MEN'S PHYSIQUE

Pozorne si pozrite, aké postoje (pózy) ste povinní predviesť (zaujať a demonštrovať) v základnom postoji a pri porovnávaní v jednotlivých štvrt' obratoch.




POSES : MEN ' S PHYSIQUE




HUNGARY
ORL...
MPION...
UNG... 2015.11.
KÓZI SZAK...
MOGATÁS...
WWW.IFFBBOKTASAS.HU
East Labs

POSE #1
FRONT
(right hand on hip)




BUD...
EST, HU...
HUNG... 2015.11.
ZETKÓZI S...
TÁMOGAT...
WWW.IFFBBOKTASAS.HU
East Labs

POSE #2
QUARTER TURN RIGHT
LEFT SIDE TO JUDGES
(left hand on left hip)




... AND SUSTAIN...
...
...
...
WWW.IFFBBOKTASAS.HU
East Labs

POSE #3
BACK
QUARTER TURN RIGHT



...
...
...
...
WWW.IFFBBOKTASAS.HU
East Labs

POSE #4
QUARTER TURN RIGHT
RIGHT SIDE TO JUDGES
(right hand on right hip)



...
...
...
...
WWW.IFFBBOKTASAS.HU
East Labs

POSE #5
FRONT
(left hand on hip)

Čelný postoj - pravá ruka v bok

Ľavá ruka na ľavom boku

Zadný postoj

Pravá ruka na pravom boku

Čelný postoj - ľavá ruka v bok