

1^η Για την πραγματοποίηση της άσκησης ποια μέσα (εργαλεία) απαιτούνται;
(σελ. 87)

2^η Ποια βήματα ακολουθούμε για την εκτέλεση της άσκησης; (σελ. 87-92)