






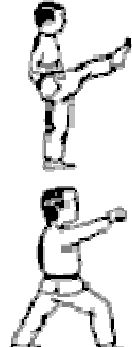








<p>Stap 1: Kijk links – Draai naar links(90'), linkerarm lage afweer – loopstand</p>	
<p>Stap 2: Rechtervoet voorwaarts – rechterarm stoot op borsthoogte - *lange stand*</p>	
<p>Stap 3: Kijk rechts – draai naar rechts(180'), rechterarm lage afweer – loop stand</p>	
<p>Stap 4: Linker voet voorwaarts – linkerarm stoot op borsthoogte - *lange stand*</p>	
<p>Stap 5: Kijk links – draai naar links(90'), rechterarm midden blok – loop stand</p>	
<p>Stap 6: Rechtervoet voorwaarts – linkerarm midden blok – loop stand</p>	
<p>Stap 7: Kijk links – draai naar links(90'), linkerarm lage afweer – loop stand</p>	
<p>Stap 8: Rechter voet voorwaartse trap gevolgd door een rechter stoot op het gezicht - *lange stand*</p>	

<p>Stap 9: Kijk rechts – draai naar rechts(180'), rechter arm lage afweer.</p>	
<p>Stap 10: Linker voet voorwaartse trap gevolgd door een linker stoot op het gezicht - *lange stand*</p>	
<p>Stap 11: Kijk links – draai naar links(90'), linker arm hoge afweer – loop stand</p>	
<p>Stap 12: Rechter voet voorwaarts – rechter arm hoge afweer – loop stand</p>	
<p>Stap 13: Kijk links – draai naar links(270'), rechter arm midden blok – loop stand</p>	
<p>Stap 14: Kijk rechts – draai naar rechts(180'), linker arm midden blok – loop stand</p>	
<p>Stap 15: Kijk links – draai naar links(90'), linker arm lage afweer – loop stand (plaatje afgebeeld van de achter zijde)</p>	