

270° Venstre rundt 6 **2**

225° højre 9 **7**

228 Indkald under gang med sideskift 6 **6**

Alm. gang 23 **3**

621 VAS gå fra **5**

Springvand 124 **4**

Synkron højre om 18 **15**

222 Løb 22 **8**

360° til venstre 15 **9**

Langsom gang 21 **1**

221 2 skridt til højre (kun venstrehandling) **16**

Alm. gang 23 **10**

START **1**

224 Cirkel i gang om højre - 50 (Højrehandling) **14**

215 3 skridt baglæns huden bakker **13**

226 Skift side bagved **12**

225° 10 venstre **11**



270° Højre rundt 5 **17**

1272 skridt baglæns huden bakker **18**

222 2 skridt til venstre (kun højre-handling) **20**

Synkron venstre om 19 **19**

Skilt nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Øvelse.nr.	21	6	23	124	129	228	9	22	15	23	10	226	215	224	18	221	5	127	19	222



9



H 4



5



7



6



15



H 3



H 2



14



8



10



16



H 1



11



13



H



12



17



18



19



2

Skilt nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Øvelse.nr.	306	320	324	321	307	18	19	301	20	122	300	124	323	227	200	319	225	215	325	