Willie bounce

1. Beweeg het bovenlichaam op de plaats van links naar rechts.

2. Als het gewicht op links is, dan tikt je rechtervoet de grond aan.

3. Als het gewicht op rechts is, dan tikt je linkervoet de grond aan.

4. Voeg nu de armen toe door ze voor de borst te kruisen.

5. Als het gewicht op links is, dan is alleen de rechterarm voor de borst.

6. Als het gewicht op rechts is, dan is alleen de linkerarm voor de borst.

7. Herhaal stap 1 t/m 6.