Thunda clap

1. Het bovenlichaam leunt iets naar achter.

2. De benen een schouderbreedte uit elkaar en probeer iets te zakken door de knieën.

3. De linkerarm gaat schuin en gestrekt omhoog en de rechterarm blijft gebogen voor de borst.

4. De handen gaan naar elkaar toe en de armen gaan daarna langs elkaar heen, zodat de rechterarm nu gestrekt is en de linkerarm gebogen.

5. Herhaal stap 1 t/m 4 maar dan tegenovergesteld.