Step 2

1. Beginpositie: de benen een schouderbreedte uit elkaar en iets zakken door de knieën.

2. Het gewicht op de benen wisselt van links naar rechts.

3. Als het gewicht op rechts is, dan zijn de armen uit elkaar naast het lichaam.

4. Als het gewicht op links is, dan kruisen de armen naar beneden en gestrekt voor het lichaam.

5. Herhaal stap 1 t/m 4.

6. Draai het lichaam een kwart naar rechts en stap met de rechtervoet uit. De armen zijn gebogen en gaan horizontaal omhoog.

7. Trek de linkervoet bij, kruis de armen naar beneden en gestrekt voor het lichaam.

8. Draai het lichaam om en stap met de linkervoet uit. De armen zijn gebogen en gaan horizontaal omhoog.

9. Trek de rechtervoet bij, kruis de armen naar beneden en gestrekt voor het lichaam.

10. Herhaal stap 6 t/m 9.

11. Stap uit naar rechts, het lichaam leunt iets naar voren, de linkerarm steekt gekruist uit voor het lichaam. De rechterarm is naast het lichaam.

12. Sleep de linkervoet bij en ‘trek’ met de linkerarm het lichaam mee.

13. Herhaal stap 11 en 12, maar dan tegenovergesteld.