Step 3

1. Blijf op de plek en beweeg de voeten op de hielen van links naar rechts. Het lichaam leunt naar de kant waar de voeten naartoe wijzen.

2. Als het lichaam naar rechts leunt, dan is de rechterarm gebogen en horizontaal voor de borst. De linkerarm is op dezelfde hoogte als de rechterarm, ook gebogen en horizontaal naast het lichaam.

3. Als het lichaam naar links leunt, dan is de linkerarm gebogen en horizontaal voor de borst. De rechterarm is op dezelfde hoogte als de linkerarm, ook gebogen en horizontaal naast het lichaam.

4. Herhaal stap 1 t/m 3, maar dan met het lichaam voorover gebogen.

5. Stap uit met rechts en spreid de armen.

6. Het lichaam leunt voorover naar rechts en de armen kruisen voor het lichaam. De knieën zijn gebogen en de linkervoet tikt de grond aan.

7. Stap uit met links en spreid de armen.

8. Het lichaam leunt voorover naar links en de armen kruisen voor het lichaam. De knieën zijn gebogen en de rechtervoet tikt de grond aan.

9. Herhaal stap 5 t/m 8.

10. Stap uit met rechts op de tenen en draai het lichaam een kwart naar links. De linkerarm is horizontaal gebogen voor de borst.

11. Zak door de rechterknie, sta met rechts nog steeds op de tenen en leun met het lichaam naar achteren (dus naar ‘rechts’). De linkerarm steekt gestrekt uit naar voren (naar ‘links’).

12. Herhaal stap 10 en 11, maar dan tegenovergesteld.