



1) Askellus eteenpäin seuraavaan väliin. Etenemä vuorojaloin, seuraava jalka samaan väliin, väliaskel. Käsien käyttö mukana!



2) Askellus sivuttain seuraavaan väliin. Etenemä vuorojaloin, seuraava jalka samaan väliin, väliaskel. Käsien käyttö mukana!



3) Askelhyppy sivuttain seuraavaan väliin. Yksi jalka samassa välissä kerrallaan, väliaskel. Käsien käyttö mukana!



4) Yhden jalan hyppy sivuttain seuraavaan väliin. Yksi jalka samassa välissä kerrallaan, Käsien vastaliike! (Käännökset, suunnat)



5) Tasajalkahyppy eteenpäin, yksi jalka sisällä, yksi ulkona. Ulkojalka tekee "välitömytyksen" maahan, tasajalkahyppy seuraavaan (takaperin)



6) Tasajalkahyppy eteenpäin, Haara-perushyppy. Kädet mukaan, vastaliike, pyöritus, auki, eteen (takaperin)