

- 1, 2 LF Schritt vorwärts und rechte Fußspitze hinter dem LF kreuzend auftippen
- 3, 4 RF neben LF absetzen und linke Ferse vorne auftippen
- 5, 6 LF nach vorne kicken und LF Schritt zurück
- 7, 8 RF neben LF absetzen und LF Schritt vorwärts