

- 1, 2 LF Schritt vorwärts (RF etwas anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF zum LF heranziehen, LF Schritt zurück
- + 5 RF zum LF heranziehen und LF Schritt zurück
- + 6 RF zum LF heranziehen und LF Schritt vorwärts
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts