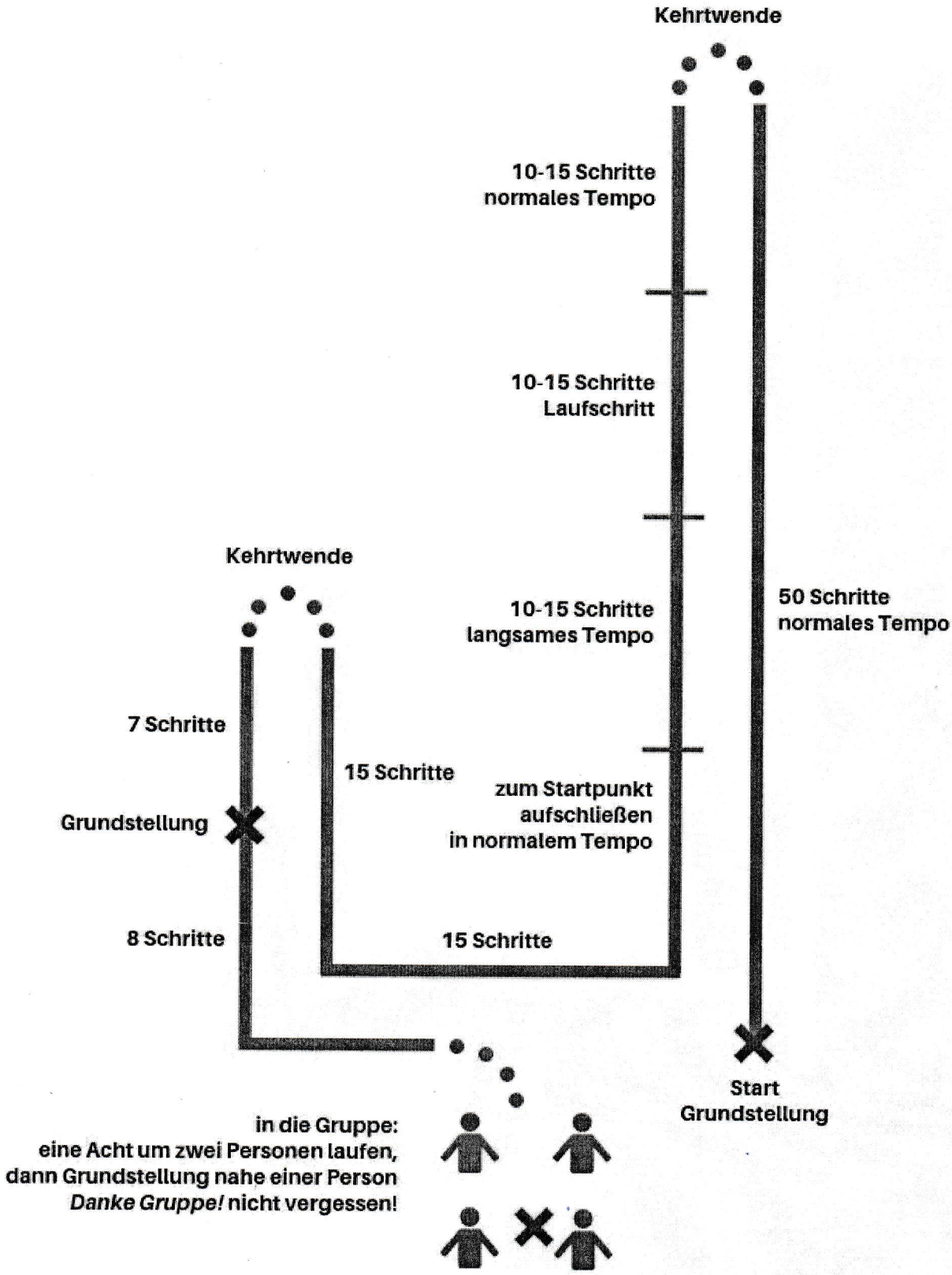
Kehrtwende
10-15 Schritte
normales Tempo
10-15 Schritte
Laufschritt
10-15 Schritte
langsames Tempo
50 Schritte
normales Tempo
Kehrtwende
7 Schritte
15 Schritte
Grundstellung
zum Startpunkt
aufschließen
in normalem Tempo
8 Schritte
15 Schritte
Start
Grundstellung
in die Gruppe:
eine Acht um zwei Personen laufen,
dann Grundstellung nahe einer Person
Danke Gruppe! nicht vergessen!