

- 1 LV + RV hielen wijd
- 2 LV + RV hielen sluit

- 3 RV rechts opzij
- 4 RV zet terug
- 5 LV links opzij
- 6 LV zet terug
- 7 LV + RV tenen wijd
- 8 LV + RV tenen sluit

- 9 RV stap rechts voor)
- 10 RV hop voor met linker been vooruit)
- 11 LV sprong voor en til RV gekruist)
achter linkerbeen)
- 12 RV stap terug)
- 13 LV stap links voor)
- 14 LV hop voor met rechter been vooruit)
- 15 RV sprong voor en til LV gekruist)
achter rechterbeen)
- 16 LV stap terug)
) normaal actief

- 17 RV stap rechts voor)
- 18 RV hop voor met linker been vooruit)
- 19 LV sprong voor en til RV gekruist)
achter linkerbeen)
- 20 RV stap terug)
- 21 LV stap links voor)
- 22 LV hop voor met rechter been vooruit)
- 23 RV sprong voor en til LV gekruist)
achter rechterbeen)
- 24 LV stap terug)
)

- 25 RV trap opzij en spring terwijl op LV)
- 26 RV stap achter)
- 27 LV trap opzij en spring terwijl op RV)
- 28 LV stap achter)
) extra actief

- 29 RV trap opzij en spring terwijl op LV)
- 30 RV stap achter)
- 31 LV trap opzij en spring terwijl op RV)
- 32 LV stap achter)

- 33 RV stamp op plaats
- 34 RV stamp op plaats
- 35 RV rechts voor
- 36 RV zet terug

- 37 RV rechts voor
- 38 RV kruis voor LV en draai terwijl
een kwart naar links
- 39 RV schop voor
- 40 RV zet terug

1 LV + RV begin opnieuw

Muziek als voorbeeld:
titel: Walk of life
zang : Dire Straits

NO.: 63
BOCE PHUS

