



Het begin

Je gewicht is gelijk verdeeld.

Aan de polsen komen de armen omhoog tot op schouderhoogte.

Breng eerst je ellebogen naar je toe. Zak dan door je knieën en duw iets naar beneden.

Gewicht op links en draai de rechervoet in de hoek, gewicht op rechts, rechterhand boven. Stap met links en verplaats je gewicht naar links.



En maak de afweer links.

Terug in rechts, houd de bal vast. Draai de linkervoet 45 graden naar binnen. Terug in links, maak een stap met rechts. Breng je gewicht op rechts. Kom tot afweer rechts



Draai iets door naar rechts, draai terug naar links en breng het gewicht op links. Dit is de rol-terug. Blijf met het gewicht op links en draai terug naar rechts.



Gewicht op rechts is de druk.

Kom helemaal terug op links en duw vanuit je achterste been. De armen blijven hierbij gebogen, eerst gewicht terug op links. Strek daarbij je armen.





Draai linksom en draai daarbij de rechervoet op de hak mee.
Gewicht terug in rechts, hou je rechterhand boven. Draai ver rechtsom, draai terug en strek de rechterarm en de linkerhak naar je toe.
Stap met links, weer af met links en duw. Enkelvoudige zweep.



Gewicht terug in rechts, draai de linkervoet 45 graden naar binnen. Kom terug in links. Maak de armen open.
Armen en rechervoet tegelijk naar binnen.
Speel de gitaar met rechts voor.
Trek je armen en de rechervoet naar je toe. Stap terug met rechts in de hoek. De linkerhand en de rechterelleboog.
Zet de linkervoet bij en de rechterhand omhoog. Witte ooievaar spreidt vleugels.



Draai rechtsom, rechterhand valt. Linkerhand komt op borsthoogte.
Stap met links, borstel de knie met links en duw met rechts.

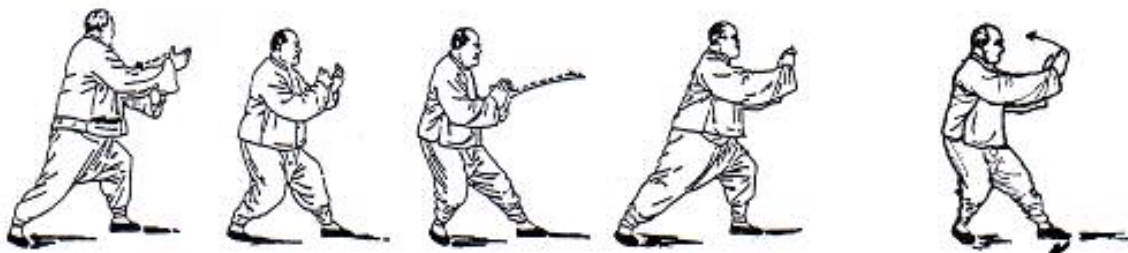


Halve stap naar voren met rechts. Gewicht terug in rechts. Speel de gitaar met links voor.
Draai weer naar rechts, rechterhand naar achteren, linkerhand op borsthoogte. Stap met links en voor de tweede keer borstel de knie met links en duw met rechts.

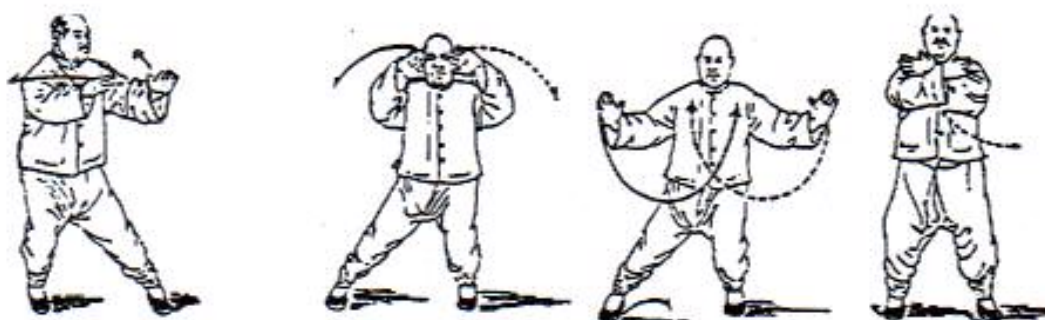




Gewicht terug in rechts, rechterhand naar beneden. Linkervoet in de hoek, gewicht in links, maak een stap met rechts. Cirkelslag met de rechtervuist, stap met links, en geef een stoot met rechts. Draai met de rechterarm in de linkerhoek.



, linkerhand komt achter de rechterelleboog. Gewicht terug in rechts, duw vanuit het rechterbeen naar voren. Gewicht terug in rechts, rechterhand naar rechts. Draai 90 graden in op de linkerhak.

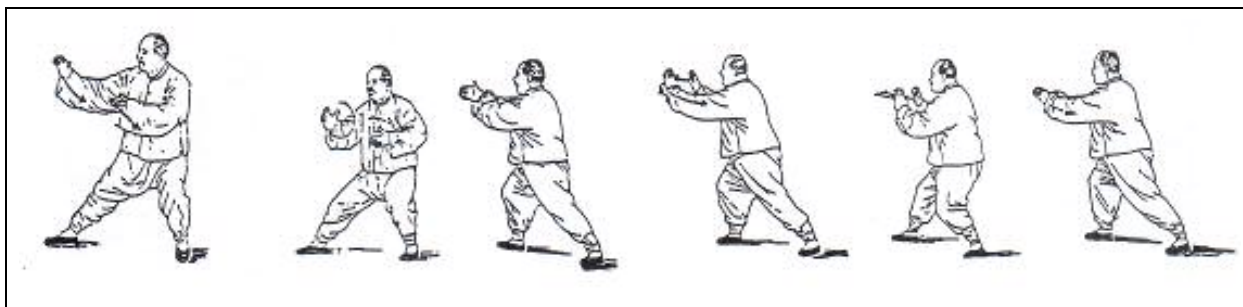


Ga terug in links, schuif de rechtervoet parallel en kruis je polsen. Gewicht weer in rechts, op de linkerhak 45 graden indraaien, terug in links, laat de handen vallen.

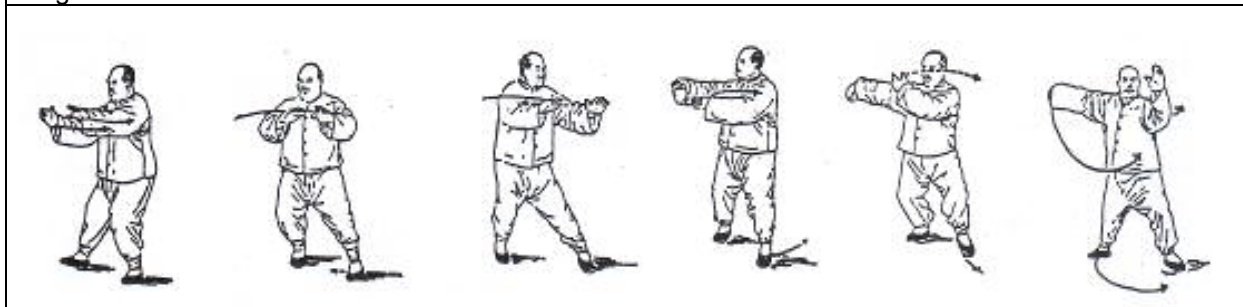


Stap schuin achter je met rechts. Breng de tijger naar de berg.

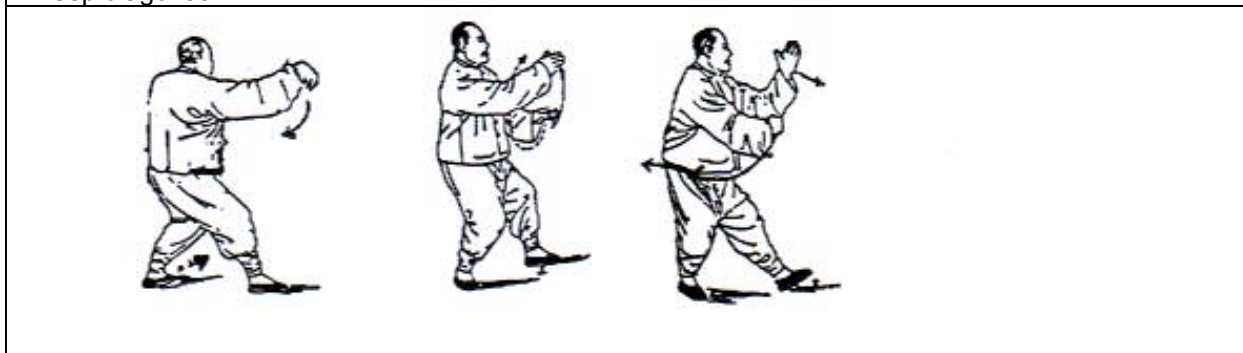




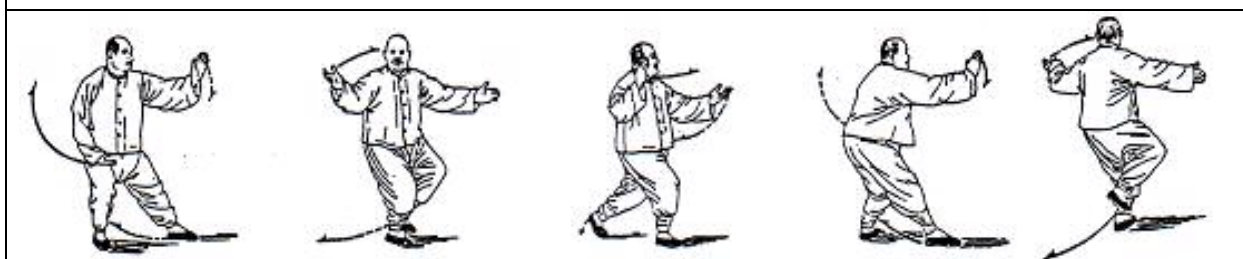
Draai terug en breng het gewicht op links. Dit is de rol-terug diagonaal, blij met je gewicht op links en draai terug naar rechts. Gewicht op rechts, kom terug in links, zitten op je linkerbeen en maak de duw diagonaal.



Kom helemaal terug op links, strek je armen. Draai linksom, draai de rechtervoet op de hak mee. Gewicht terug in rechts en rechterhand boven. Draai ver rechtersom, draai weer terug. Strek de rechterarm, draai de linkerhak naar je toe en stap met links, weer af met links en duw. Enkelvoudige zweep diagonaal.



Stap met rechts in dezelfde hoek, draai linksom, armen draaien mee. Dit is de vleermuisafweer. Lege stap met links, rechtervuist onder de linkerelleboog.



Draai naar rechts, rechterhand valt. Stap met links schuin achter je, zit op links en rechterhand komt naar voren. Dit is de eerste apenloop achteruit.
Tweede: draai naar links, stap met rechts naar achter en zit op rechts.





Derde draai naar rechts. Rechterhand valt, stap met links, zit op links



en voor de vierde keer: draai naar links, stap met rechts, zit op rechts.
Draai nu rechtsover, indraaien op de linkerhak.



De linkerhand is boven, terug in links en stap met rechts in de hoek: "Vogel in de vlucht spreidt vleugels".



Stap bij met rechts, terug in rechts, rechterhand naar beneden en stap voor de derde en laatste keer uit met links. Gewicht in links. Dit is "Wuivende handen als wolven".



Breng je linkerhand nu onder je rechterhand, stap met rechts naar voren, voet in de hoek, pluk een bloem.



Stap met links en kom tot de enkelvoudige zweep. Slang kruipt naar beneden, draai de rechervoet uit, linkervoet indraaien.



Linkerhand langs de linker en de rechterknie. Linkervoet terug, Rechervoet indraaien en steek over de rechterknie.



Stap schuin achter je, rechterhand valt en links steekt over de knie.
Stap weer schuin achter je, draai linksom op de rechterhak en draai terug op de rechtervoorvoet. Kruis je polsen en sla en schop met rechts.

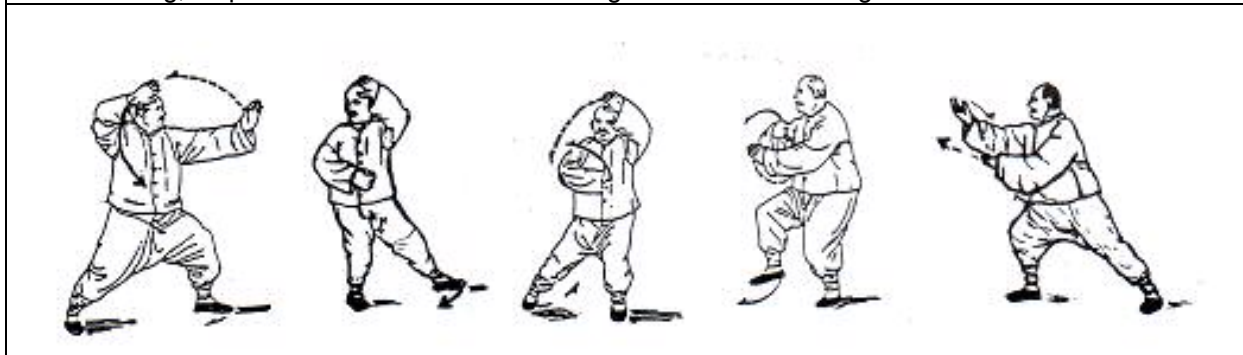


Stap voor de derde keer schuin achter je, draai rechtsom op de linkerhak, draai terug op je voorvoet. Kruis je polsen en sla en schop met links.





Stap met links naar voren, borstel de knie links en duw met rechts. Stap bij met rechts. Zak op je rechterbeen, linkerbeen is leeg: "naald naar de zeebodem". Kom omhoog, stap met links naar voren: "Waaier gestuurd vanuit de rug".



Gewicht terug in rechts, indraaien op de linkerhak, stoot met de rechterelleboog. Gewicht terug naar links, linkerarm valt. Stap met rechts naar voren, en met je rechterhand: "Slang steekt tong uit".



Gewicht blijft voor en "Kom terug met staart". Trek iets naar je toe, stap op met rechts en cirkelslag met de rechterarm.



Stap met links en stoot met rechts. Kom terug in rechts, rechterhand voor de linkerhand, draai de linkerhand in de hoek, gewicht in links.





Sla en schop met rechts horizontaal.
Stap naar voren, borstel de knie met rechts en duw met links.



Gewicht terug in links, rechervoet in de hoek draaien. Gewicht in rechts. Maak een stap met links, en borstel de knie links en slag naar beneden.



Gewicht terug, linkervoet in de hoek draaien, hou de bal vast met links boven.
Stap met rechts, afweer rechts. Draai terug, breng het gewicht op links, is de "Rol terug".



Gewicht op links houden, draai terug naar rechts en krijgen we de "Druk". Helemaal terug op links, de "Duw".





Dan eerst je gewicht terug op links, strek je armen. Draai linksom, rechtervoet op de hak. Meedraaien en gewicht in rechts. Rechterhand boven.
Maak dan een stap met links, krijgen we weer de "Enkelvoudige Zweep".



Draai rechtsom, gewicht komt in rechts, rechterhand is boven, linkervoet meedraaien. Terug in links, rechtervoet op de hak uitdraaien. Gewicht op rechts, stap met links in de eerste hoek.

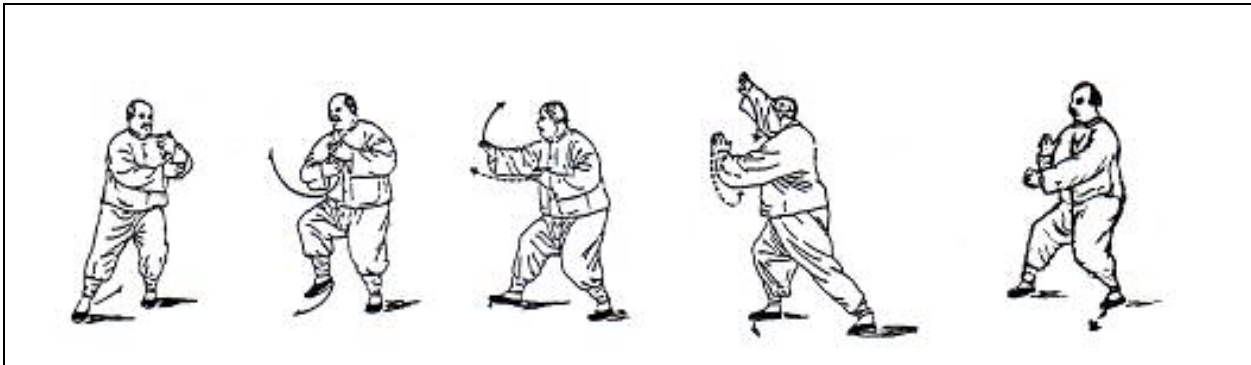


Gewicht terug in rechts, linkervoet indraaien, gewicht dan weer terug in links. Drie-kwart draai rechtsom.
Maak een stap met rechts, rechterhand omhoog, duw met links in de tweede hoek.

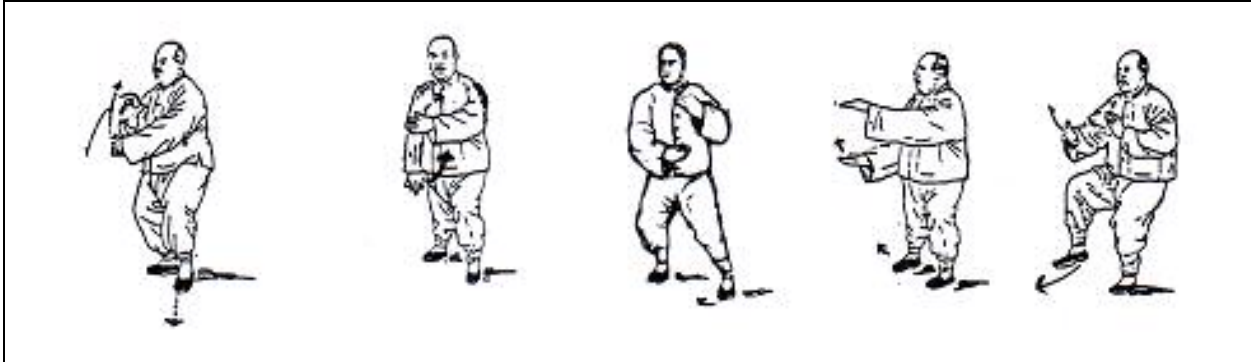


Terug in links, opstapje maken met rechts, stap met links in de derde hoek. Duw met rechts. Terug in rechts.

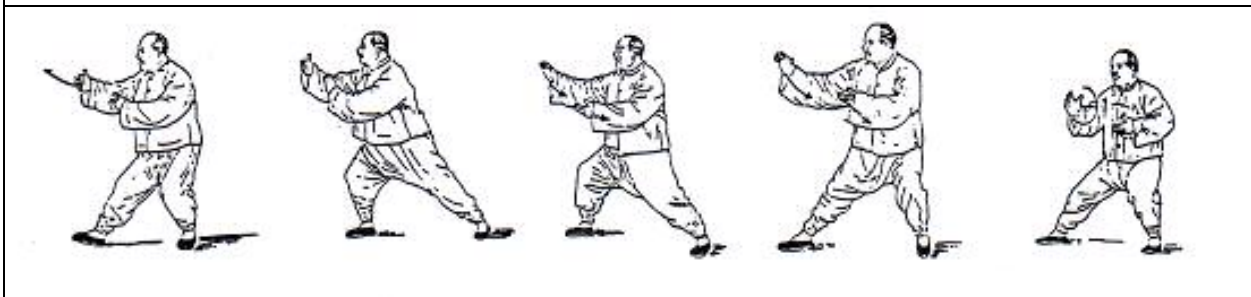




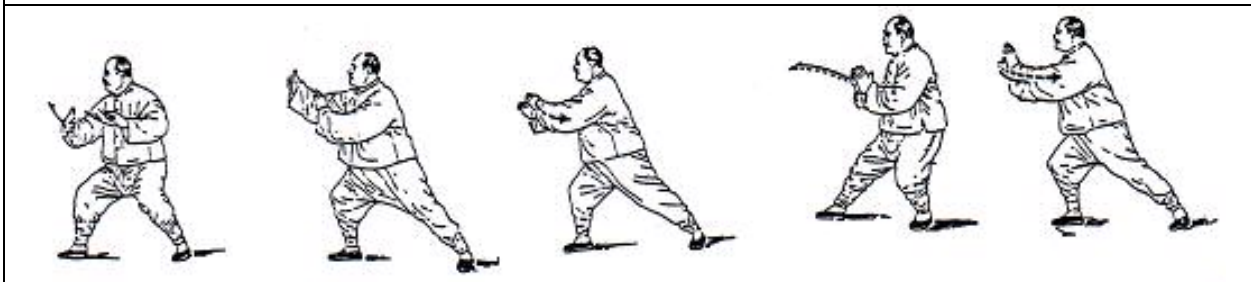
Indraaien op links, driekwart draai rechtsom, maak een stap met rechts.
 Voor de vierde keer, "Mooi meisje speelt met de spoel" in de hoeken.
 Terug in links, rechervoet indraaien, rechterhand is boven.



Terug in rechts, stap met links, kom tot afweer links.
 Terug in rechts, de linkervoet 45 graden indraaien, linkerhand is boven. Terug in links. Stap met rechts, kom tot de afweer rechts.

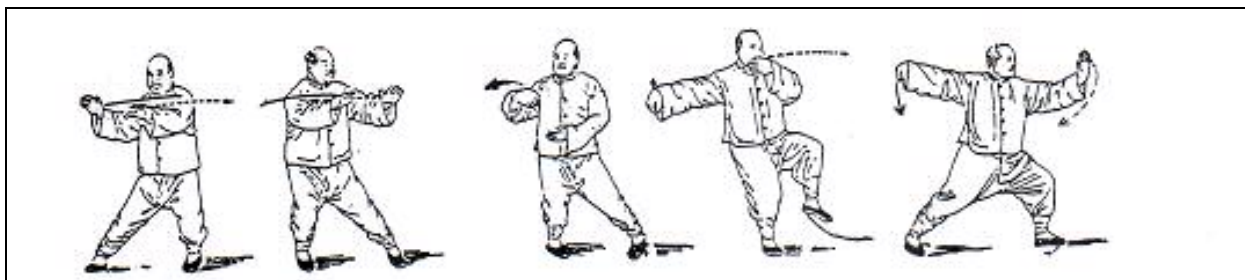


Weer iets opzij draaien, krijgen we de "Rol Terug". Op je achterste been, komen je handen tegen elkaar en druk.

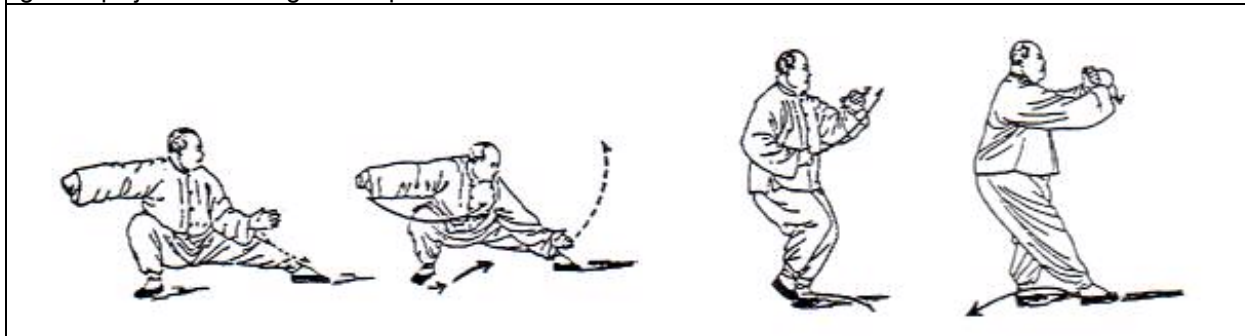


Zit op links, krijgen we de Duw.





Dan de Enkelvoudige Zweep. Indraaien op de hak. Terug in rechts houd je de bal vast. Stap met links goed opzij. Enkelvoudige Zweep.



Tweede keer "Slang kruipt naar beneden". Rechtervoet uitdraaien, links indraaien, linkerhand langs de knieën.
Linkervoet terugdraaien en dan de rechtervoet indraaien.
Lege stap met rechts. Polsen komen tot zeven sterren.



Terugstappen met rechts, gewicht op rechts, draai terug tot rijdende tijger.
Stap met links, kruislings achter je, draai rond en

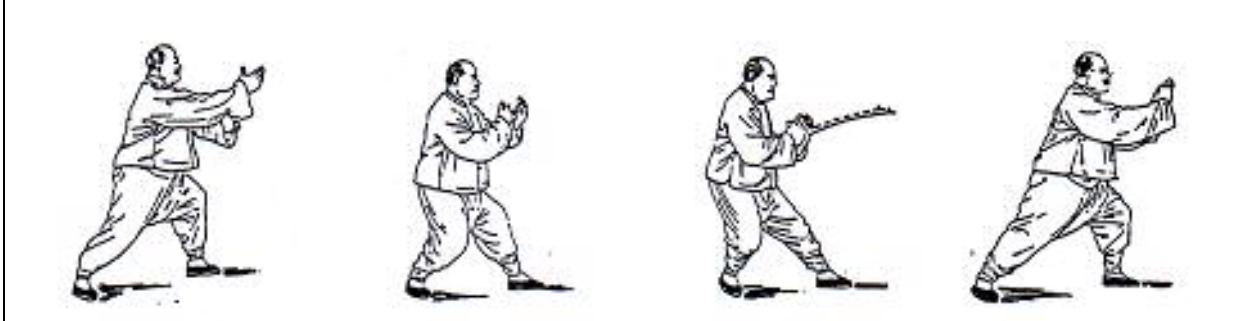


schop met je rechterbeen horizontaal. Zet de rechtervoet leeg voor je neer. Vuisten langs je rechterheup: Dubbele slag.

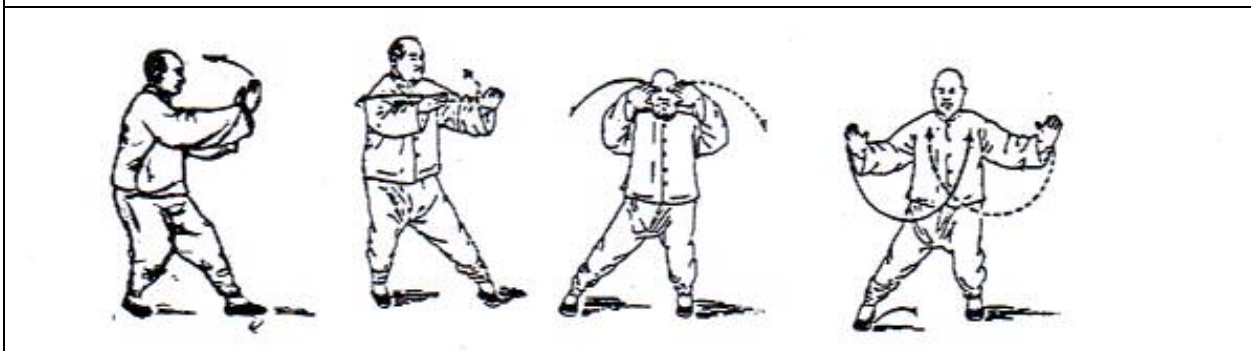




Gewicht terug in links. Trek iets naar je toe, stap op met rechts, cirkelslag met je rechtervuist. Stap met links en geef een vuiststoot met rechts.



Draai met de rechterhand in de linkerhoek. Linkerhand komt achter de rechter elleboog. Gewicht terug in rechts, duw vanuit het rechterbeen naar voren.



Gewicht terug in rechts, draai rechterhand naar rechts. Draai 90 graden in op de linkerhak, terug in links, schuif rechervoet parallel.



Kruis je polsen. Gewicht gelijk verdelen. Duw naar beneden.
Einde

