

Aanmelden	
Ontrollen in spiraalvorm	
Voorstellingen	12 (6 links en rechts)
Wiekslagen	12 (6 links en rechts)
Telloorzwaaien naast het lichaam	12 (6 links en rechts)
Horizontale platte acht	12 (6 links en rechts)
Rond het lichaam	6
Onder het voorwaarts geheven been	12 (6 links en rechts)
Rond het lichaam	3
Rond de dijen	3
Rond de onderbenen	3
Rond het rechter onderbeen	3
Rond de onderbenen	3
Rond het linker onderbeen	3
Rond de onderbenen	3
Rond de dijen	1
Rond eigen as draaien	1
Vlag op de voet	3
Rond eigen as draaien	1
Rond het lichaam	3(telkens versnellen)
Rond de hals	3
Rond het voorhoofd	3
Hoogdraaien	6
Met 1 hand boven het hoofd	5
Vlagwerpen	6 (3 links en rechts)
Telloorzwaaien boven het hoofd	6
Voorstellingen	12 (6 links en rechts)
Strijken	3
Afmelden	
Eindgroet	