

# Trail at hand D

1. START - Skritta in i fyrkant – vänd ett varv höger – skritt ut
2. Grind vänster hand
3. Jogga liten volt m bommar in mellan bommar
4. Rygga
5. Jogga serpentin m bom
6. Skritta bro
7. Skritta bommar och fyrkant - SLUT

