

Trail at hand D

Klass 20

1. Grind vänster hand
2. Skritta bom
3. Jog bom & serpentin
4. Jogga fyrkant
5. Skritta bro
6. Skritt in i fyrkant
7. Vänd $\frac{3}{4}$ varv höger – skritt in i L
8. Rygga – skritt ut rakt fram

