

Trail at hand C

Klass 22

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

