

- A-X Einfahren im Gebrauchstrab
- X Halten. Grüßen.
- X-C Anfahren im Gebrauchstrab,
linke Hand
- C-H-K Gebrauchstrab
- A Gebrauchstrab,
Gebrauchstrab,
A-C Schlangenlinien durch die
Bahn 3 Bögen
- C-H Gebrauchstrab
- H-K Tritte verlängern
- K-A Gebrauchstrab
- A-F Schritt
- F-X Im Schritt durch die ganze
Bahn wechseln
- X Halten. 10 Sekunden
Unbeweglichkeit
- X-H Schritt
- H-C Gebrauchstrab
- C-X-C Gebrauchstrab auf dem Zirkel
- C-M Gebrauchstrab
- M-X-K Durch die ganze Bahn
wechseln, dabei Tritte
verlängern
- K-A-X Gebrauchstrab
- X Halten. Grüßen.
Im Gebrauchstrab die Bahn
verlassen

