

Combinatie B-D5

1. Knietwist
2. Opdrukken bovenlichaam
3. Gekruiste benen
4. Cirkel met 2 benen
5. Zijwaartse kicks 0
6. Kicks naar voor 0
7. Kikker met 1 been 0
8. Zijwaarts ingetrokken kicks 0
9. Zijwaartse kicks 0
10. Benen buigen 0
11. Kicks naar achter 0
12. Geknielde kicks recht 0
13. Gekruiste kicks B
14. Zijwaartse kicks 0
15. Zijwaartse cirkel
16. Kicks naar voor 0