

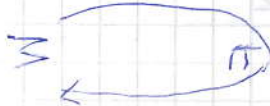
Bossa

(M) — — (F)

- 1) 8 Schritte Vorwärts
- 2) 4 Schritte Rückwärts

← (Σ) (Π) →

- 3) Hände klatschen lang lang kurz
- 4) Füße aufstellen
- 5) 8 Schritte auseinander waden



- 6) 4 Schritte mit Einbeinen aufeinander zu und drehen

↓
wider Pumpenwelly