

Langkah Burung Semalau

Kedua-dua tangan diayunkan serentak di hadapan badan.

Kaki kiri dikejut lebih kuat daripada kaki kanan.



Langkah Bersilang

Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi.

Kaki kiri dibuka ke sisi kiri.

Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.

Kaki kanan dibuka ke sisi kanan.