

4-Way Co-ordination - #4 Doubles starting with Left

#1																
Count	1				2				3				4			
	■				■				■				■			
Hands	L				L				R				R			
	■				■				■				■			
Feet	R				L				R				L			
#2																
Count	1		+		2		+		3		+		4		+	
	■		■		■		■		■		■		■		■	
Hands	L		L		R		R		L		L		R		R	
	■				■				■				■			
Feet	R				L				R				L			
#3																
Count	1	e	+	a	2	e	+	a	3	e	+	a	4	e	+	a
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Hands	L	L	R	R	L	L	R	R	L	L	R	R	L	L	R	R
	■				■				■				■			
Feet	R				L				R				L			

