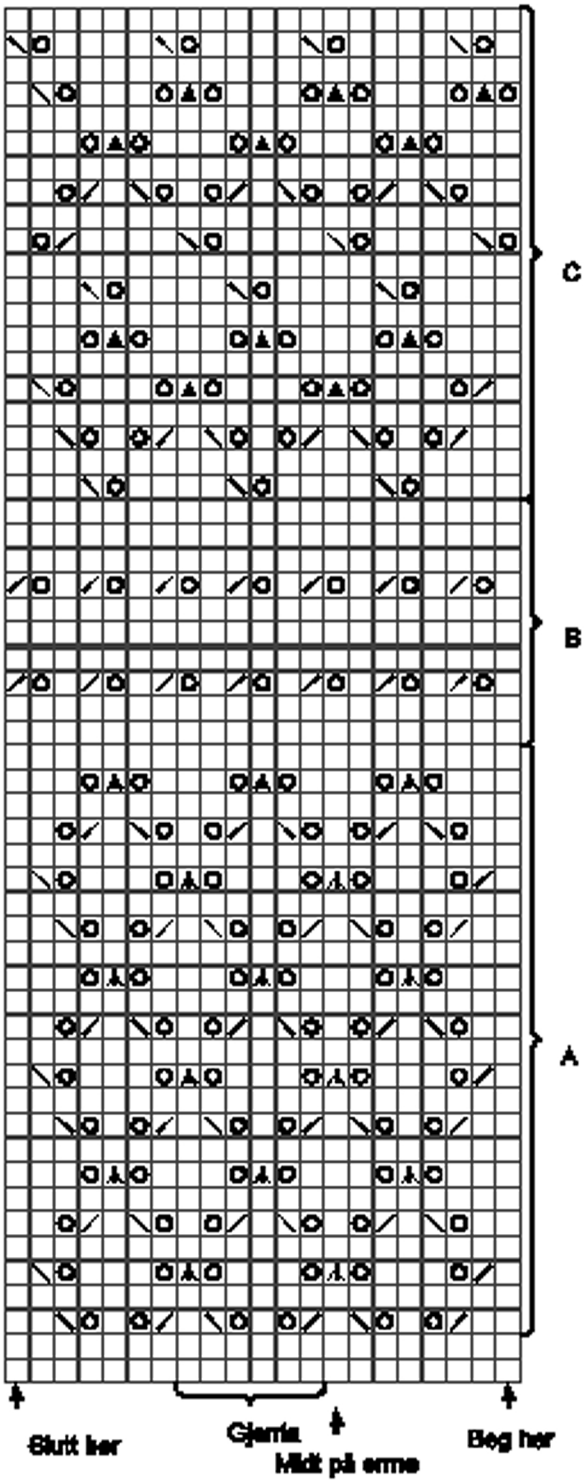- R på r-siden, vr på vr-siden
- Kast
- 2 r sm
- Ta 1 r løs av, 1 r, trekk den løse m over
- Ta 1 r løs av 2 ggr, 1 r, trekk de 2 løse m over
- Ta 1 r løs av, 2 r sm, trekk den løse m over