

Cockles and Muscles

									2	-					1	2											
						3	-		4	4	4	4	4		4	3	4				3	3	4	4	4	-	
			5	5	5	5		5	6		6	7		6	5		5	5						6	-		
		8		8				8	8					8	8		8	8		8	7		7	8	7	8	8
					10			10				11					10	10		10	9		9			9	10
						12											12						11				11

										2	-		1	-	2	1	-	2									
						3	-		4	4		4		3	4	3	-		3	-		3		4			
5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	-		
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8
10													10						9			10		10	-		
12				12									12		11	12						12		12	-		

										2			1	2	1	2											
				-3	-			4	4	4	4		3	4	3		4	3			3		4				
5	5	5	5	5	-	5	5	6		6		6		5		6			5	5	5	6	5	-			
	8	-	8	-		8	8	8		8		8		8		8			7	8	8	8	8	-			
		10	10	-												10	9						10	-			
			12	-				11								12							12	-			