



3D Aerobic Dance

26.03.2005 – 3D Aerobic-Convention
Stuttgart-Botnang



3D Aerobic: Let's dance

Block 1

1 step funky rechts hold 2 1 pas de boure links mit Drehung 90 Grad links 1 baby mambo rechts 1 Drehung 360 Grad rechts mit Sprung into
4 walk Halbkreis rechts 1 basic rechts mit Oberkörper-Drop
2 tap rechts 1 pas de boure rechts 2 tap links 1 pas de boure links
1 baby mambo rechts hinten 2 step touch (Arme: 1. reach, 2. push zur rechten Seite) 1 body roll

Block 2

2 walk vor 1 chachacha vor 1 Drehung links vor 1 chachacha vor
6 point baby mambo rechts und Drehung 360 Grad links mit Raumbewegung „nach hinten“
1 split hold 8 mit Oberkörper-Drop 2-4 ab, 5-8 langsam hoch
4 hold mit „Herzklopfen auf 1 und 3“ 1 slide nach rechts mit Armbewegung rechts großer Kreis

Block 3

1 chachacha rechts nach rechts 1 chachacha links vor mit Drehung 90 Grad links 2 walk mit Drehung 270 links twist elvis rechts 1 walk rechts nach rechts
1 box Stepp links mit Drehung 360 Grad links 1 chachacha links nach links 2 walk rechts links (cross, links) mit Sprung into
1 baby mambo rechts 1 chachacha rechts nach rechts 1 baby mambo links 1 chachacha links nach links
1 step knee rechts mit beiden Armen gestreckt 1 step kick links beginnend mit linkem Arm zum Kopf und Drehung 360 Grad links home

Internet: <http://www.3daerobic.de/>

Email: info@3daerobic.de