



3D Aerobic Dance

27.10.2004 – Fitness Company
Stuttgart



3D Aerobic Dance

Block 1

1 Mambo rechts 1 Drehung links vor 2 March außen
1 Pas de boure rechts 1 Lift links 4 March im Halbkreis home
1 Double Step touch rechts 2 march am Platz 1 Drehung nach links
1 Elvis links 1 Drehung nach rechts 1 eingesprungener Square rechts

Block 2

2 Hüftshake langsam, Oberkörper ab, Kopf hoch
1 Pase de boure links mit 90-Grad Drehung nach links 1 Kick ball change rechts 1 Pivot turn home
1 Chassee rechts vor 2 March vor 1 Chassee links vor 1 Baby mambo rechts
1 Drehung rechts hinter 1 Lift rechts 1 pas de boure gerade rechts 1 March links 1 Drehung links vor

Block 3

8 Hüftkreisen sexy mit Armen am Oberkörper ab
4 Takte stehen mit „Herzklopfen“ auf 1 und 3, 2 March halbes Tempo nach rechts
1 Sprung nach rechts 3 March links rechts links 1 Box Step rechts mit Drehung 360 Grad rechts
3 Chassee rechts hinter links 1 Drehung links vor – Pose!

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