



## 3D Step Dance

14.12.2004 – Woman Pur Stuttgart



### 3D Aerobic Dance

#### Block 1

1 Step knee rechts into box Stepp rechts mit 360-Grad Drehung rechts  
1 Chassee links hinten cross turn home mit Drehung über links  
8 Marches (aufs Brett, links ab, aufs Brett, vorne cross aufs Brett, rechts ab aufs Brett ab ab)  
1 Chassee rechts (rechts oben am Brett, links ab) 1 reverse links

danach auf links

#### Block 2

1 Ball change jump rechts 1 walk links vorne cross aufs Brett 2 walk ab 1 baby mambo rechts auf 6  
1 6 point mambo links beginnend mit cross over rechts und zurück auf 3 beginnend  
1 Step knee links repeat 3 (elvis) ; 1 triple step rechts aufs Brett und ab 1 pivot turn aufs Brett  
rechts

danach auf links

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

**Email:** [info@3daerobic.de](mailto:info@3daerobic.de)