



RETRO STEP / sarja 3

SPORT 2us®
www.sport2us.com

1 Taso

ALOITA				
8x	Polvi, polvi, polvi, marssi	o,v	Lattia	
8x	Polvi päädyistä, pujota pois	o,v	Päädystä pois	
OPETA A-OSIO				
4x	Polvi päädyistä, pujota pois	o,v	PP	
2x	Polvi päädyistä, pujota pois	o,v	PP	
1x	Polvi päätyyn, jää päätyyn polvi polvi.	o	PP	
1-8	Marssi penkillä	o	-	
5x	Marssi polvi penkillä	o,v	-	
5, 14	Marssi lattia	v	K	
	Marssi lattialla	v		
1x	Perusaskel	v	K	
2x	Perusaskel	v	K	
3x	Perus penkille, pistä vuoropistot sivulle penkillä, perus alas (1x8)	v	Näytä/katso	
TOISTA 4x				
OPETA B-OSIO " Katso ja tule mukaan."				
4x	Perusaskel	Penkin yli	v	K
4x	Mambo	3x Polvi pujota + 1x Mambo	v	K
YHDISTÄ A+ B- OSIOT				

2 Taso

ALOITA				
A	4x	Polvi päädyistä, pujota pois	o,v	PP
B	1x	Polvi päätyyn, jää päätyyn polvi polvi.	o	P
	3x	Marssi ja polvi	o,v	P
	5-8	Marssi lattia	v	K
	1-4			
	1x	Perus askel	v	K
C	2x	Perus askel	v	K
	3x	Perus penkille, pistä vuoropistot sivulle penkillä, perus alas (1x8)	v	K
D	4x	Penkin ylitys	v	Y
	3x	Polvi pujota	v	KY
	1x	Mambo	v	KY
Rullaa sarja 4x				

3Taso

ALOITA				
A	2x	Polvi päädyistä, pujota pois	o,v	PP
	1x	Polvi päätyyn, jää päätyyn polvi polvi.	o	P
	2x	Laukka penkin poikki ***	o,v	P
B	1x	Laukka penkin poikki ***	o	P
	5-8	Käytä edessä ja käytä takana. ***	v	PP
	1-4			
	1x	Perus askel	v	K
	2x	½ Perus penkille, pistä vuoropistot sivulle penkillä, perus alas (1x8)		K
C	4x	Penkin ylitys	v	Y
	3x	Polvi pujota	v	KY
	1x	Mambo	v	KY
Rullaa sarja 4x				

OPETA + MUUNNA

Marssi polvi *** → Laukka penkin poikki

Marssi lattia *** → Käytä paino edessä 5, marssi taakse 6-8, käytä paino takana 1, penkin eteen 2-4.

U = Ulos (penkin edessä) K= Koti (Penkin takana) P = Penkiltä/Penkin päältä KK = Kulmasta kulmaan PP = Päädyistä/- pois KY = Kylki o = oikea v = vasen Y = Ylitä