

1 Taso

ALOITA			
8x	Näpätä penkille	v	K
8x	Näpätä penkille	v	KK
4x	Tuplaveto marssi	v	KK
4x	Tuplaveto marssi auki	v	KK
OPETA B + C-OSIO			
4x	Tuplaveto marssia auki	o	KK
5x	Liikkuvapolvi (vuoro)	o	KK
58-14	Marssi lattialla	v	K
1x	Mambo	v	KY
4x	Mambo	v	KY
(2x	Tuplaveto marssia auki	v	KK)
RULLAA			
OPETA A-Osa → Katso ja jatka			
4x	Vee- askel	o	K
18/14	Marssi penkillä oikea pääty	o	P
1x (58/18/ 12)	2x Pistä päädyistä ulos oik.	o	PP
	5x Pistä päädyistä ulos oik.	o	PP
3-8	Peruta lattia ja marssi	o	K (3:lla peruttaa)
4x	Mambo	o	KY
Tee A- osa kaksi kertaa perän jälkeen (2x4x8) jataa B-osaan ja MUUNNA (tuplaveto...)			
4x	Tuplaveto marssia auki	o	KY
5x	Liikkuvapolvi (vuoro)	o	KY
58-14	Marssi lattialla	v	K
1x	Mambo	v	KY
2x	Mambo	v	KY
6x	Mambo tai sipaise	v	KY
OPETA A-osa vasemmalle puolelle ja tee 2x peräjälkeen.			
Tee B- osa ja C- osa			

4x	Tuplaveto marssia auki	v	KY
5x	Liikkuvapolvi (vuoro)	v	KY
58-14	Marssi lattialla	o	K
1x	Mambo	o	KY
2x	Mambo	o	KY
6x	Mambo tai sipaise	o	KY

2 Taso

LYHENNÄ				
A	2x	Vee-askel	o	K
	(18/14)	Marssi penkillä	o	K
	1x	3x pistä päädyistä ulos oik. pisto	o	P
	3-8	Peruta lattia ja marssi	o	K
B	4x	Tuplaveto + marssia auki	o	KY
C	3x	Liikkuvapolvi (vuoro)	o	KY
	58-14	Marssi lattia	v	KI
	3x	Mambo tai sipaise	v	KY
RULLAA				
MUUNNA Katso ja jatka				
A	2x	Vee-askel	o	K
	1x	½-vee + 3 pikkumambo laudalta	o	K
	1x	3x pistä päädyistä ulos oik.	o	P
	3-8	Peruta lattia ja marssi	o	K
B	4x	Tuplaveto + marssia auki	o	KY
C	3x	Liikkuvapolvi (vuoro)	o	KY
	58-14	Marssi lattia	v	KI
	3x	Mambo tai sipaise	v	KY
RULLAA				

3 Taso

MUUNNA				
A	2x	Vee- askel	o	K
	1x (1x8+4)	½ Vee + 3x pikkumambot alas laudalta	o	K
	1x (5-8+12)	Kolmen pisto penkin päädyistä	o	P
	3-8	Marssi lattia ja peruta	o	K
B	4x	Tuplaveto + marssia auki	o	KY
C	3x	Polvi pujota penkin yli päädyssä. **3	o	KY
	58-14	kierrä penkin pääty ja peruta **3	v	KI
	3x	Ponnista sipaise	v	KY
RULLAA VALMISTA SARJAA				

OPETA (Askelpolvi rullaa) **3				
Näytä yhden kierroksen aikana tuleva muutos =katso ja jatka.				
TAI OPETA pujotus erillisenä yksikkönä tempoon tai ½ tempoon.				
	7x	Liikkuvapolvi	o	
	58	Marssi lattia	v	
	14	Marssi lattia	v	
	3x	Mambo tai sipaise	v	
RULLAA Katso ja jatka				
	2x	Liikkuvapolvi	o	KK
	5x	Polvi pujota penkin yli päädyssä.	o	PY
	58	Kierrä penkin pääty	v	U/KI
	14	Peruta	v	PP
	3x	Mambo tai sipaise	v	KY
RULLAA				