

1 Taso

ALOITA			
8x (2x8)	Askelviereen lattialla	o	K
8x (2x8)	Polvi polvi lattialla	o	K
LYHENNÄ JA LISÄÄ			
4x	Mambo	o	KY
4x	Liikkuvapolvi	o,v	KK
1½x	Liikkuvapolvi (laske 2) (oik. astuu alas 78, vasen polvi ylös 78,	o	K
1x (1x8)	4 polvi polvi... polvi polvi polvi (vas. astuu auki 12, oik polvi ylös 12	v,o	K
4x	Mambo	v	KY
RULLAA			
LYHENNÄ JA LISÄÄ			
3x	Mambo	o	KY
3½x	Liikkuvapolvi (laske4)	o,v	KK
1x	(3) polvi polvi polvi (34.56,78)	v,o	K
2x	Mambo (näytä mambo peruta)	v	KY
3x	Mambo peruta	v	KY
RULLAA			
LYHENNÄ JA LISÄÄ			
3x	Mambo	o	KY
3½x	Liikkuva polvi (laske 4)	o,v	KK
1x	(3) polvi polvi polvi	v,o,v	K
2x	Mambo peruta	v	KY
2x8	Marssi laudalla vasemmassa päädyssä.	v	P
5x	Mambo penkiltä päädyssä	v	P
58	marssi lattia (astu ulos)	v	P
2x	Mambo	v	PP
6x	Potku tsatsaa (Mambo)	v	Ky
2x	Perus	v	K

2 Taso

VOIT OPETA tulevat heiluri erikseen lattia tai ohjelman yhteydessä laudalla.

LYHENNÄ				
A	3x	Mambo	o	KY
	3½x	Liikkuva polvi	o,v	KK
	1x	(3) polvi polvi polvi	v,o,v	K
B	2x	Mambo peruta	v	KY
	2x8	Marssi laudalla vasemmassa päädyssä.	v	P
C	2x	Mambo penkiltä päädyssä	v	P
	14	Marssi lattia (astu alas peruta)	v	P
	4x	Potku tsatsaa	v	Ky
	1x	Perus	v	K
RULLAA				
MUUNNA Katso ja jatka				
A	2x	Mambo **1	o	KY
	1x	Mambo päädyssä ulos		
	4x	Liikkuva polvi päädyssä	o,v	PT
	1x	(3) polvi polvi polvi HAARAAN	v,o,v	K
B	Pidä B-osio normaalina TAI OPETA heilurit eteenpäin penkiltä			
	4x	Hidas heiluri penkin päällä	v	P
	2x	Nopea heiluri 1,1,jää	v	P
C	Pidä C-osa normaalina			
RULLAA				

3Taso

MUUNNA ja Katso ja jatka				
A	2x	Mambo	o	KY
	1x	Mambo päädyssä ulos		
	4x	Liikkuva polvi päädyssä polvi polvi polvi HAARAAN	o,v v,o,v	PT H
B	2x	Mambo peruta	v	KY
	4x	Hidas heiluri penkin päällä	v	P
	2x	Nopea heiluri 1,1,jää	v	P
C	2x	Mambo penkiltä (Ulos)	v	PK/U
	14	Marssi lattia (astu ulos/käännä nopea)	v	U
	4x	Potku tsatsaa	v	Ky/U
	1x	Ylitä	v	K
	RULLAA VALMIS SARJA			