	Musik	AMP	ELEMENT	Trans/Link	"AKRO"	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Intro					Gå snurr (armar nerifrån och upp längs kroppen)							
2	Vers			NER		Hopp ner snurra till sitt							
3	Vers		Support			Support en fot i golvet							
4	Msp			UPP		Ben in		Stå upp					
5	Ref		Tuck jump			Tuck jump							
6	Ref	AMP 1				Slide åt vänster		Kick hö	Samla	Jogg vä	Jogg hö	Lunge hö	Samla
7	Ref+		Prep turn			Preperation		Passé position					Samla
8	Ref+	AMP 2				Jack ut	samla	Jack ut	samla	Jogg hö	Skip hö	Jogg vä	Skip vä
9	Ref+	AMP 3				Chassé sidan åt vä		Samla	Samla	Steg Vä	Knä snurr med hö	Landa bakåt	Samla
10	Ref+				Hjulning	(chassé) Hjula							
11	Ref+	AMP 4				Jogg hö	Samla	Jogg Vä	Samla	Chassé hö		Jack ut	Samla
12	Ref+			NER		Posé ner		Böjt handstående- ner till knä					
13	Msp		Push up			Push up						Vänd över till sitt	
14	Msp		Spagat x3			Spagat-split-spagat							
15	Msp			UPP		Samla ben	Dra ihop	Hoppa över				Stå upp, trumpet med armarna	
16	Ref+		Split jump 135°			Splitjump							
17	Ref+	AMP 5				Hopp	Landa	Steg vä	Dubbelknä hö vä		Skip hö	Skip vä	Samla
18	Ref+		Airturn 1/2			Airturn 1/2							
19	Ref+	AMP 6				Lunge hö	Vänd åt vänster	Chassé vä		Jack ut	Samla	Kick vä	Samla
20	Outro					Snurra ner till golvet				Arm upp	Arm upp	Kors	Posé