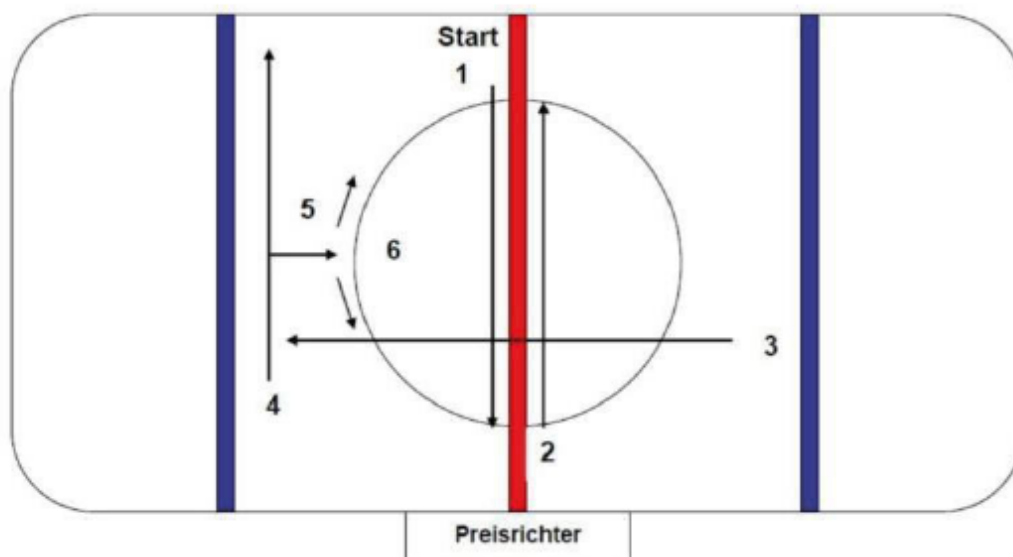




## ELEMENTE „PARCOURS“ OHNE STERN



### Legende:

- 1 Vorwärts fahren, bremsen
- 2 Rückwärts fahren, bremsen
- 3 Storch R oder L
- 4 2- Fusssprünge vorwärts auf einer Geraden oder ein 2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis
- 5 Vorwärts übersetzen R und L
- 6 Standpirouette auf zwei Füßen, Einlauf individuell

Element	Beschreibung	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3	+4	+5
1	Vorwärts fahren, bremsen	VwBr	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
2	Rückwärts fahren, bremsen	RwBr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
3	Storch R oder L	Sto	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
4	2- Fusssprünge vorwärts auf einer Geraden	JuA	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
	2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis	JuB	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
5	Vorwärts übersetzen R und L	UebVw	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
6	Standpirouette auf zwei Füßen, Einlauf individuell	Pi2	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25

Components: Skating Skills

Faktor 2.5