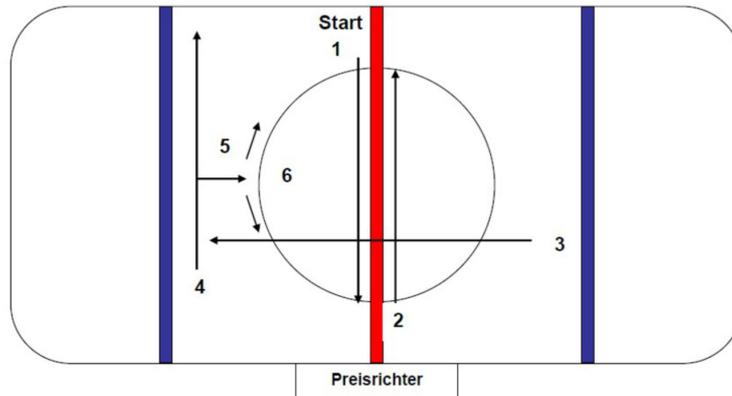




Eislauf-Club Kloten

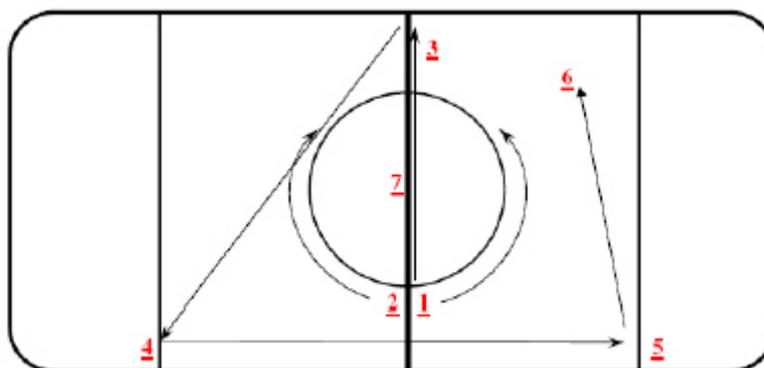
Elemente Parcours „ohne Stern“



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 |

Elemente Parcours 1*



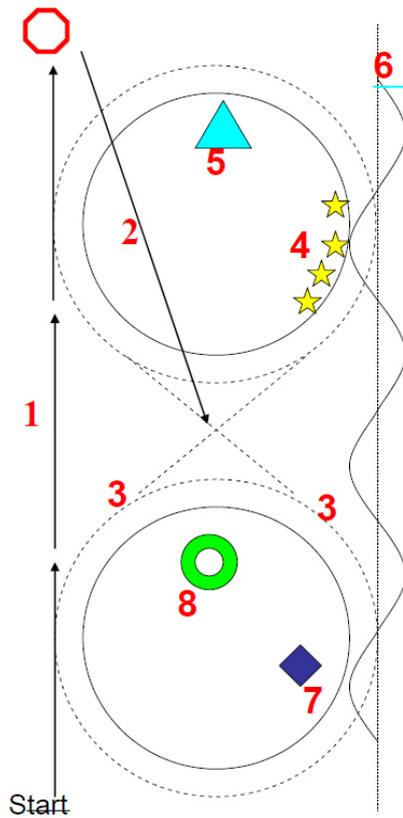
Legende:

- | | |
|----------------------------|--|
| Von 1 zu 2 und zurück zu 1 | Beidseitig <u>vorwärts</u> oder <u>rückwärts</u> übersetzen |
| Von 1 zu 3 | Fahren auf einem Bein (Storch) |
| Von 3 zu 4 | Hocke |
| Von 4 zu 5 | Flieger vorwärts R oder L |
| Von 5 zu 6 | Dreiersprung (Landing auf einem Fuss oder zwei Füßen) |
| 7 | Standpirouette (auf einem Bein oder zwei Beinen) |



Eislauf-Club Kloten

Elemente Parcours 2*



Legende:

- | | |
|---|--|
| 1 | Vorwärts fahren - Flieger |
| 2 | Schleifer |
| 3 | Rückwärts übersetzen in Achterform |
| 4 | Aw. Dreier R oder L (3x) |
| 5 | Dreiersprung |
| 6 | Vorwärts ew. Bogen mit einem Übersetzer (2xR/ 2xL) |
| 7 | Offener Mohawk (3x) |
| 8 | Standpirouette |

Musik

Der Parcours wird ohne individuelle Musik gelaufen. Der Organisator behält sich vor, eine Hintergrundmusik abzuspielen.