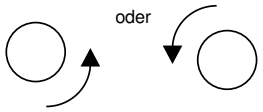
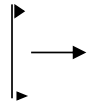
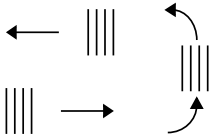
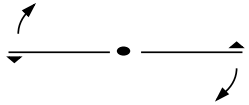
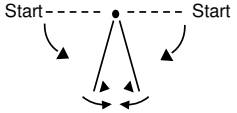
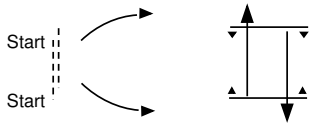
Swiss Ice Skating - Synchronized Skating Test (Erste Hilfe)

8 - 16 Läufer

im August 2015

	Element		Haltung	Schritt	diverses
1	**Circle** von vorw. auf rückw.		Hand (Blick in den Kreis)	Uebersetzer od. Chassés Wechsel von vorw. auf rückw. mit Dreier oder Mohawk (sauber auf 1 Fuss)	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt ca. je 1-2 Kreise v + r Laufrichtung L od. R
2	**Line** vorw.		Schulter	L/R Schritte Uebersetzer, Chassés, Crossrolls	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt mind. 1/2 Eisbahnlänge davon 75 % gerade
3	**Block** vorw. oder vorw./rückw.		Schulter	L/R Schritte mit Uebersetzer	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt mind. 1/2 Eisbahnlänge dann 1 Armwechsel, dann nochmals 1/2 der Eisbahnlänge
4	**2 Spoke Wheel** rückw.		Schulter	Uebersetzer od. Chassés (8 Einlaufschritte erlaubt)	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt mind. 2 Max. 4 Umdrehungen
5 A	**V-Intersection** vorw.		Schulter bis Ellbogen	Uebersetzer od. Chassés	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt 2 Intersections, die Hälfte der Läufer durchkreuzt die andere Hälfte
5 B	**Line-Intersection** vorw.		Schulter bis Ellbogen	4-6 Uebersetzer rückw. 2-4 Schritte vorw. Pi auf 1 Bein vorw.	Musik: 2/4 oder 4/4 Takt 1 Intersection, die Hälfte der Läufer durchkreuzt die andere Hälfte