



NRW- Figurenläufer

Neue Inhalte	
1.	2x Chassé + 1 Übersetzer vorwärts, 2 Runden auf dem Kreis dann 2x Chassé + 1 Übersetzer rückwärts auf dem Kreis, 2 Runden re + li
2.	Schwungbögen ra mit oder ohne Übersetzer li + re auf der Längsseite
3.	Dreier ve + Schwungbogen va auf dem Kreis re + li
4.	Salchow
5.	Toeloop
6.	Sitzpirouette auf einem Bein mind. 3 Umdrehungen
7.	Flieger rückwärts auf dem Kreis mind. 6 sec.
8.	Bremsen auf allen Kanten