



## NRW- Kunstläufer

Neue Inhalte	
1.	Ausfallschritt re aus je einem Übersetzer re + li
2.	Schlangenbogen Dreier ve; re + li über die Längsseite
3.	Englischer Dreier + Übersetzer rückwärts re + li
4.	Rittberger
5.	Spreizsprung +Toeloop
	Flip
6.	Waagepirouette mind. 3 Umdrehungen
7.	Fliegervariation vorwärts+ rückwärts mind. 4 sec., Anfassen erlaubt