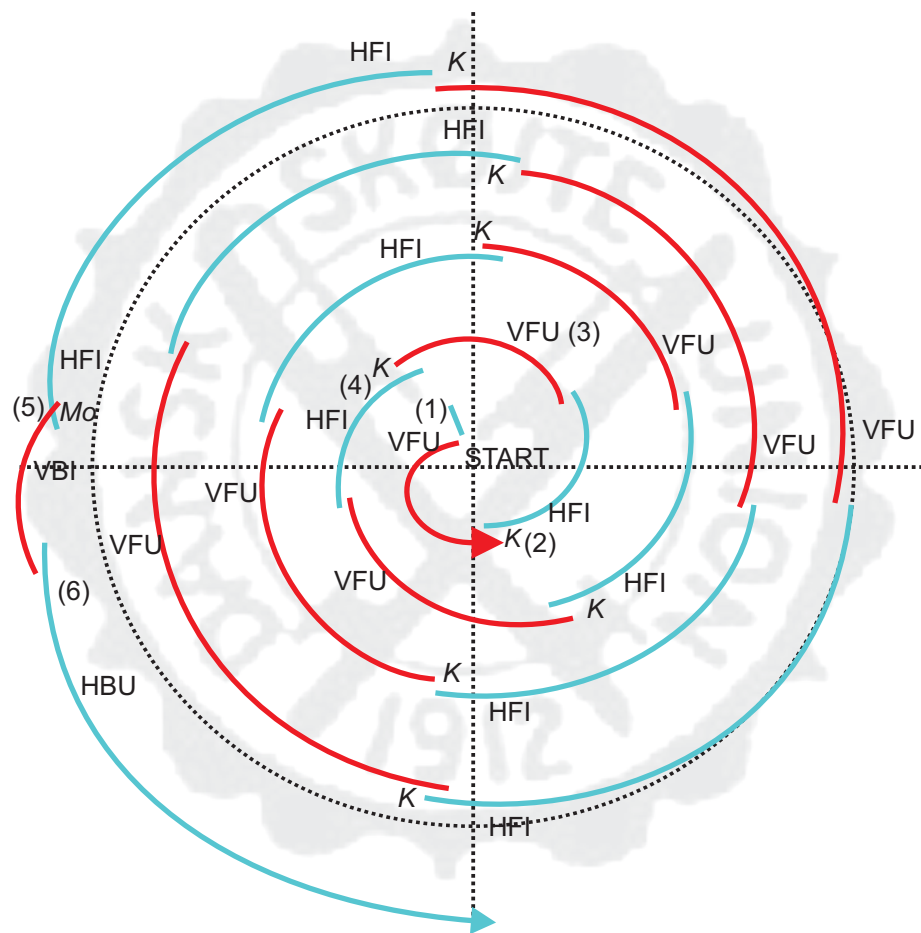


Basic I

Øvelse 1- (Mod uret)

Forlæns

Kryds på cirkel i "snegl"



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes fra stående position i midten af cirklen

1. Afsæt fra stående HFI til VFU
2. Kryds H frie fod over V til HFI bue
3. Placér V fod ved siden af H til afsæt
4. Fortsæt med 2. og 3., idet skærene holdes, cirklen bliver større og farten øges – indtil 5
5. HFI mohawk til VBI
6. H fod placeres ved siden af V til afsæt på HBU skær. Frit ben er strakt bagud, som afslutning på øvelsen

Generelt:

Der udføres mindst 8 kryds i alt.

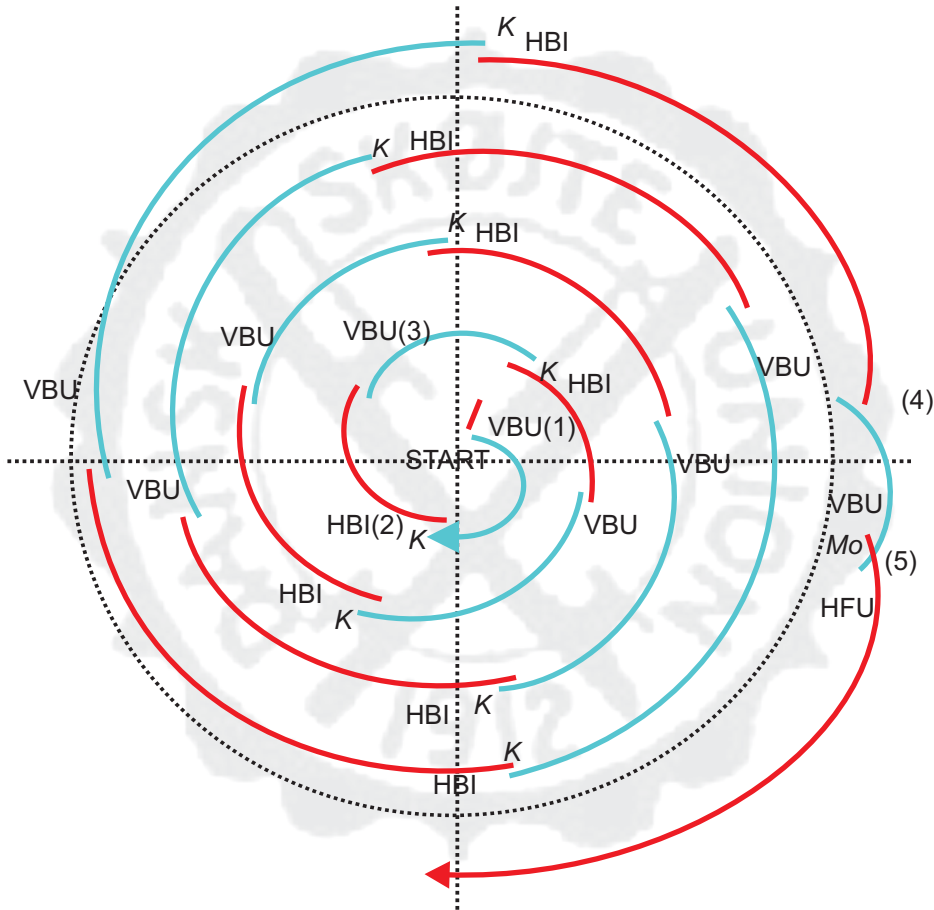
Mønstrrets størrelse afhænger af løberens størrelse og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 1 (Med uret)

Baglæns

Kryds på cirkel i "snegl"



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes fra stående position i midten af cirklen

1. Afsæt fra stående HBI til VBU
2. Kryds H frie fod over V til HBI bue
3. Placér V fod ved siden af H til afsæt
4. Fortsæt med 2. og 3., idet skærene holdes, cirklen bliver større og farten øges – indtil
5. VBU mohawk til HFU
6. Frit ben er strakt bagud, som afslutning på øvelsen

Generelt:

Der udføres mindst 8 kryds i alt.

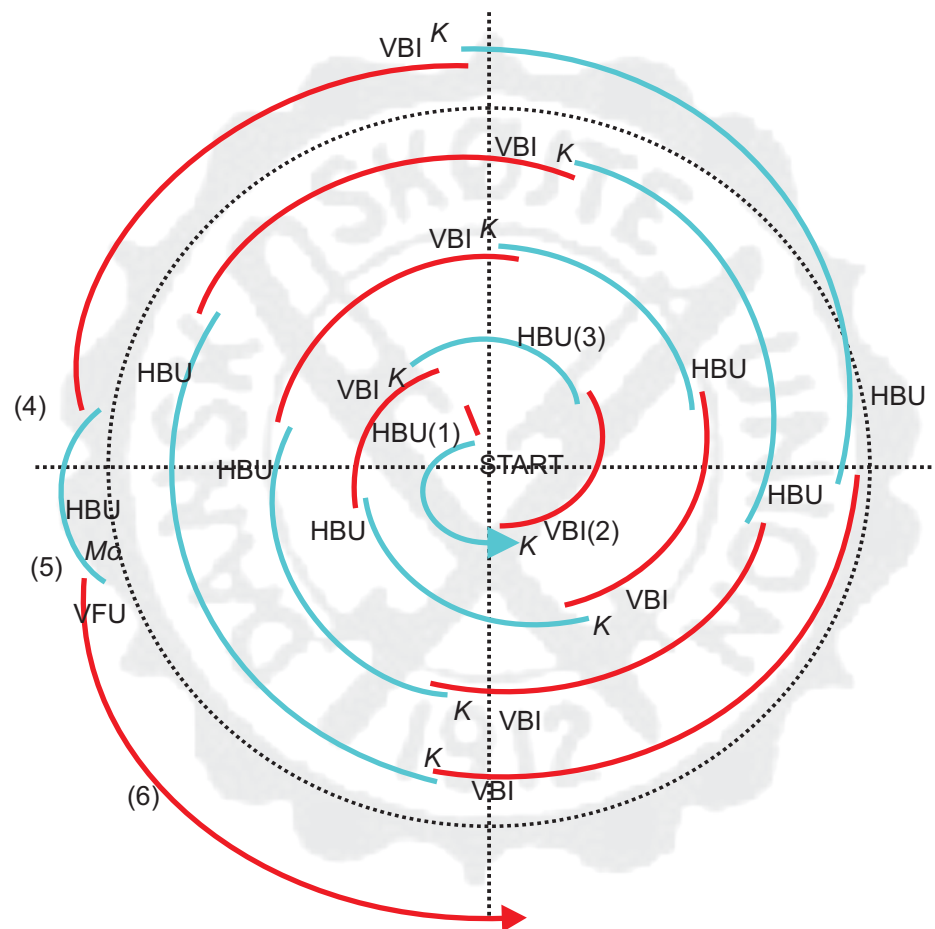
Mønstrrets størrelse afhænger af løberens størrelse og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 1- (Mod uret)

Baglæns

Kryds på cirkel i "snegl"



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes fra stående position i midten af cirklen

1. Afsæt fra stående VBI til HBU
2. Kryds V frie fod over H til VBI bue
3. Placér H fod ved siden af V til afsæt
4. Fortsæt med 2. og 3., idet skærene holdes, cirklen bliver større og farten øges – indtil 5
5. HBU mohawk til VFU
6. Frit ben er strakt bagud, som afslutning på øvelsen

Generelt:

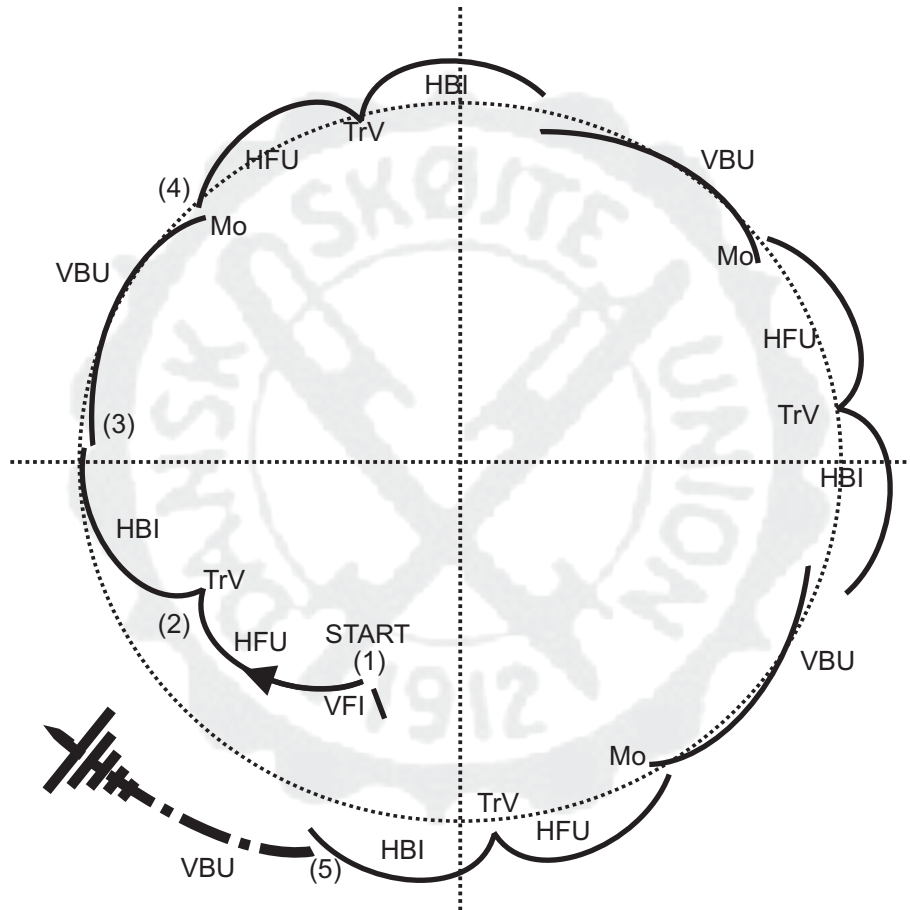
Der skal udføres mindst 8 kryds i alt.

Mønstrets størrelse afhænger af løberens størrelse og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 2

Valsetrin - med uret



Beskrivelse af øvelsen:

Accelererende valsetrin som afsluttes med baglæns brems

1. Afsæt fra stående – VFI til HFU
2. Tretal HFU til HBI
3. V. fod placeres ved siden af H til afsæt.
4. Mohawk fra VBU til HFU. Der gentages indtil dommeren giver tegn til at stoppe
5. Fra VBU skær kan der afsluttes med glidende baglæns T-stop

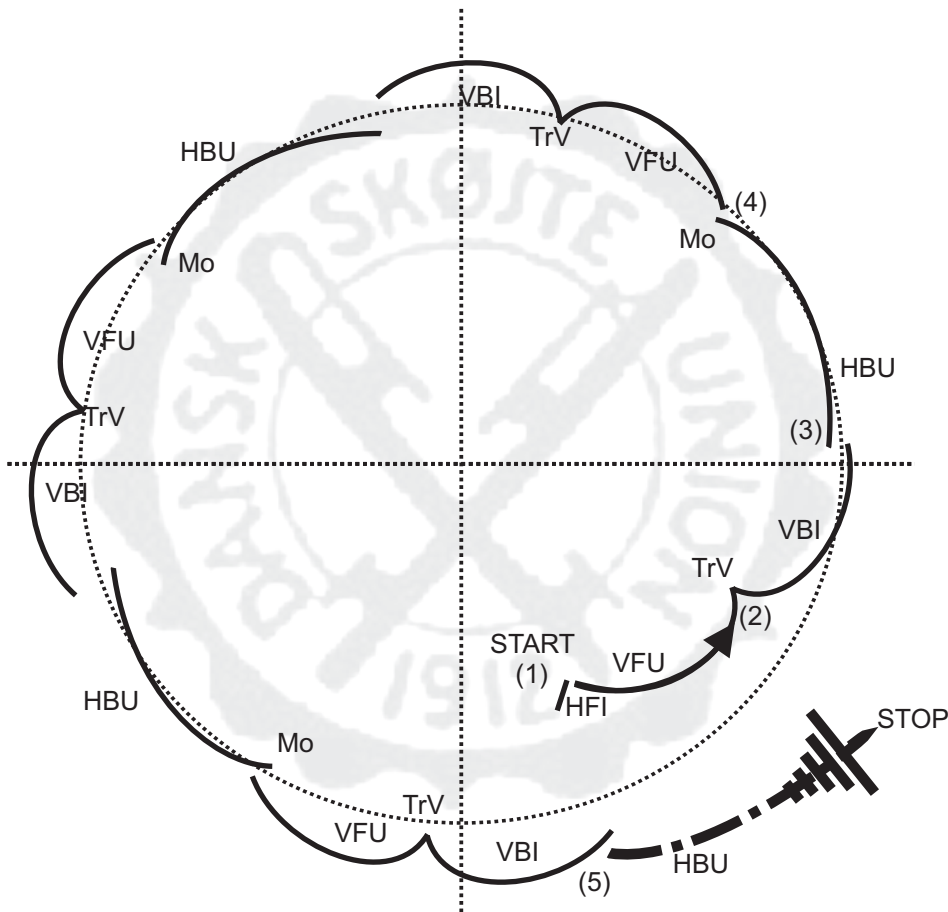
Generelt:

Cirklernes størrelse afhænger af løberens størrelse og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 2

Valsetrin - mod uret



Beskrivelse af øvelsen:

Accelererende valsetrin som afsluttes med baglæns brems

1. Afsæt fra stående – HFI til VFU
2. Tretal VFU til VBI
3. V. fod placeres ved siden af H til afsæt
4. Mohawk fra HBU til VFU. Der gentages indtil dommeren giver tegn til at stoppe
5. Fra HBU skær kan afsluttes med glidende baglæns T-stop

Generelt:

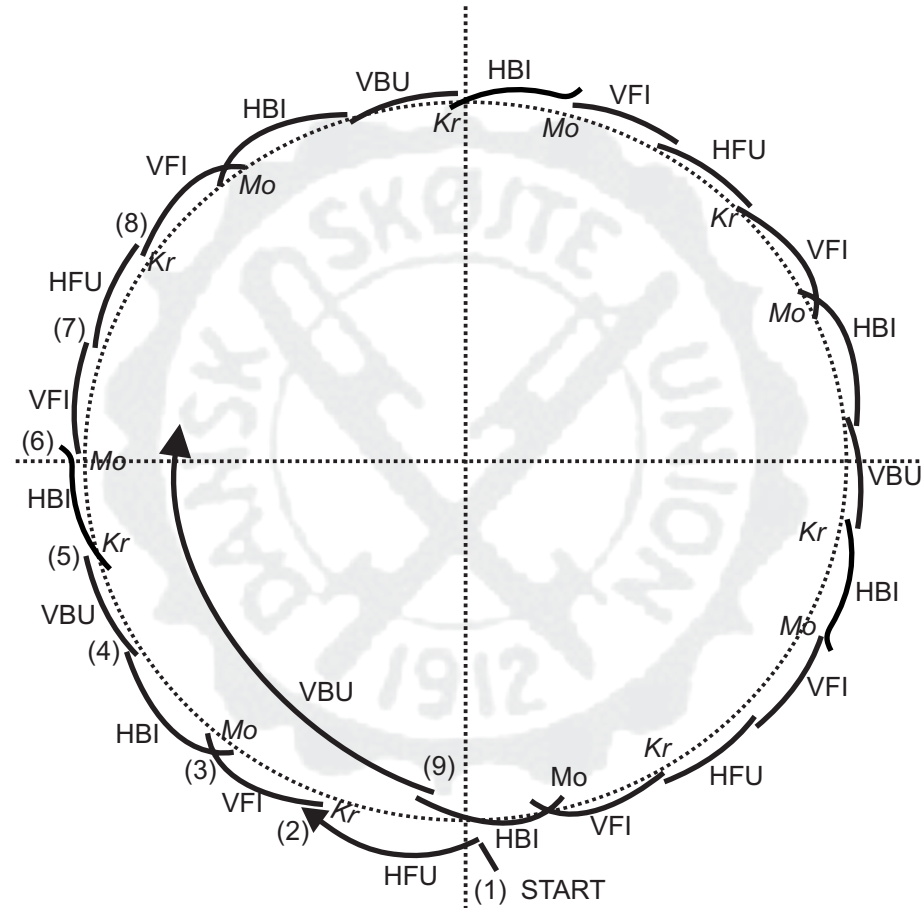
Cirklernes størrelse afhænger af løberens størrelse og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 3

Mohawkvendinger

Med uret



Beskrivelse af øvelsen:

Mohawkvendinger i cirklen

1. Afsæt fra stående VFI til HFU
2. Forlæns Kryds V over H til VFI
3. VFI til HBI Mohawk
4. Venstre fod placeres ved siden af højre til VBU
5. Baglæns Kryds H over V til HBI
6. HBI til VFI Mohawk
7. Højre fod placeres ved siden af venstre til HFU
8. Forlæns Kryds V over H til VFI som 2. og derefter trin 2 - 8 gentages indtil
9. Venstre fod placeres ved siden af højre og øvelsen afsluttes på VBU med fri ben strakt bagud

Generelt:

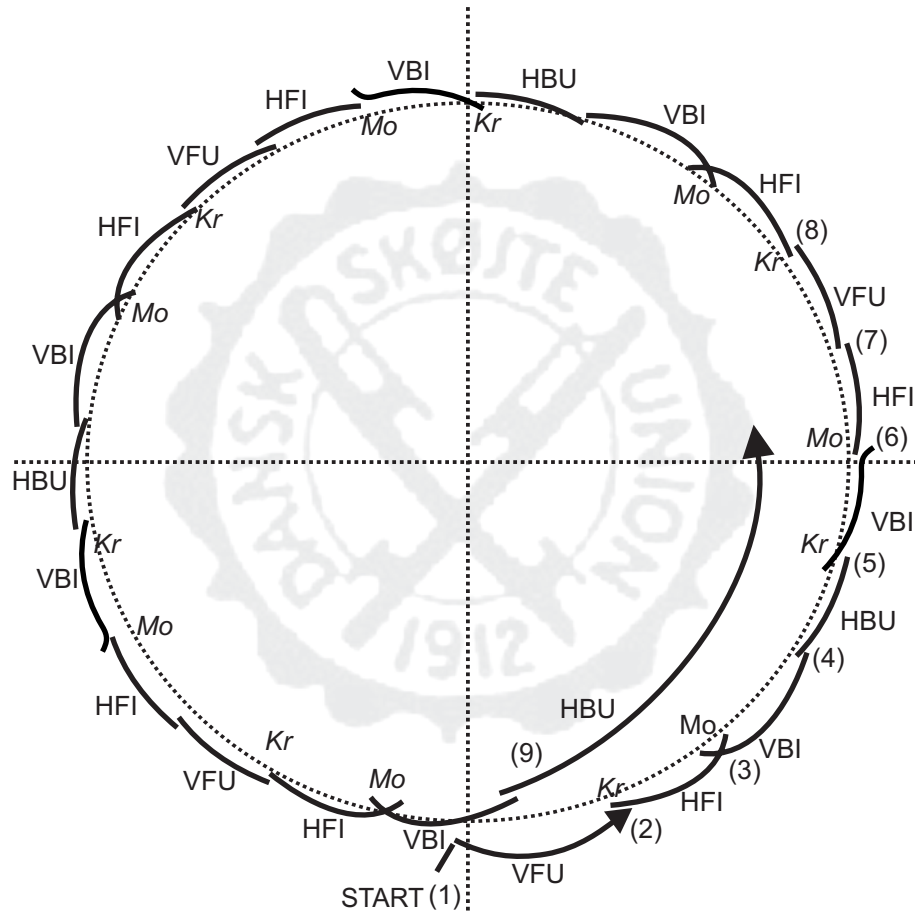
Der skal udføres 4 VFI-HBI mohawkvendinger i alt
Cirklerne størrelse afhænger af løberens alder og fysiske udvikling

Basic I

Øvelse 3

Mohawkvendinger

Mod uret



Beskrivelse af øvelsen:

Mohawkvendinger i cirklen

1. Afsæt fra stående HFI til VFU.
2. Forlæns Kryds H over V til HFI
3. HFI til VBI Mohawk
4. Højre fod placeres ved siden af venstre til HBU
5. Baglæns Kryds V over H til VBI
6. VBI til HFI Mohawk
7. Venstre fod placeres ved siden af højre til VFU
8. Forlæns Kryds H over V til HFI som 2. og derefter trin 2 - 8 gentages indtil
9. Højre fod placeres ved siden af venstre og øvelsen afsluttes på VBU med fri ben strakt bagud

Generelt:

Der skal udføres 4 HFI-VBI mohawkvendinger i alt
Cirklerne størrelse afhænger af løberens alder og fysiske udvikling