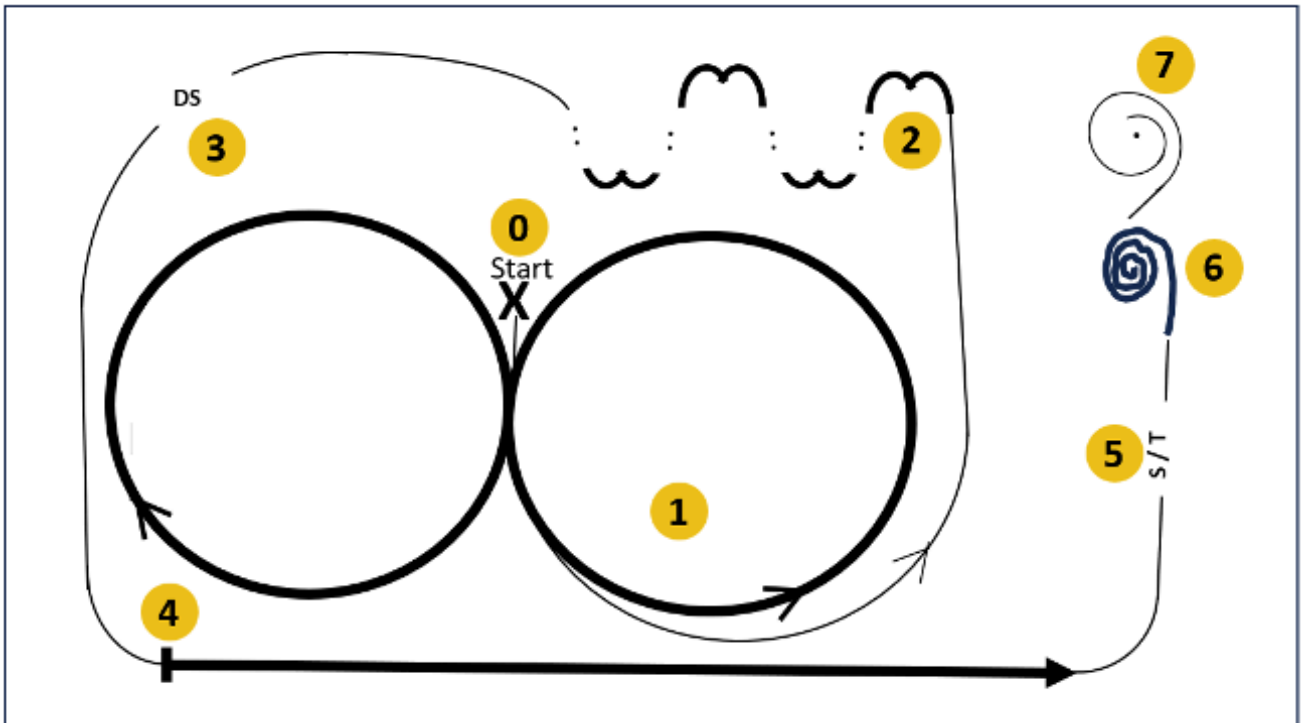
Goldene Kufe

Die Goldene Kufe soll in der Lage sein, **einfache Bögen, Drehungen und Elemente auf einem Fuß** zu laufen.

Teil 1: Elemente-Parkour



1. Schönes Einlaufen mit Bremsen va einbeinig
2. vw ÜS in der Acht
3. Dreier-Schrittfolge aus min. 4 va Dreiern im Wechsel (Verbindungsschritt erlaubt): Englischerdreier-Hüpf L+R
4. Dreiersprung
5. Storch-Fechter Kombination a 3 Sek. (ohne Verbindungselementen)
6. Salchow oder Toeloop
7. Standpirouette Einbeinig (min. 5U)
8. Zirkel ra

Teil 2: Elemente 8-12 werden Stichproben mäßig getestet

9. Halbe Bögen ra aus einem Chasséschritt L+R
10. Dreierschritt va – 1x ÜS v – Mohawk e – Auslauf ra – 1x ÜS v (beide Seiten)
11. Sprung der zuvor nicht gezeigt wurde - Toeloop o. Salchow
12. Flieger va + 3 ÜS v + Flieger ve + Dreier va + 2 ÜS r+ ra Arabesque L +R (jede Spirale muss mind. 3 Sek. gehalten werden)