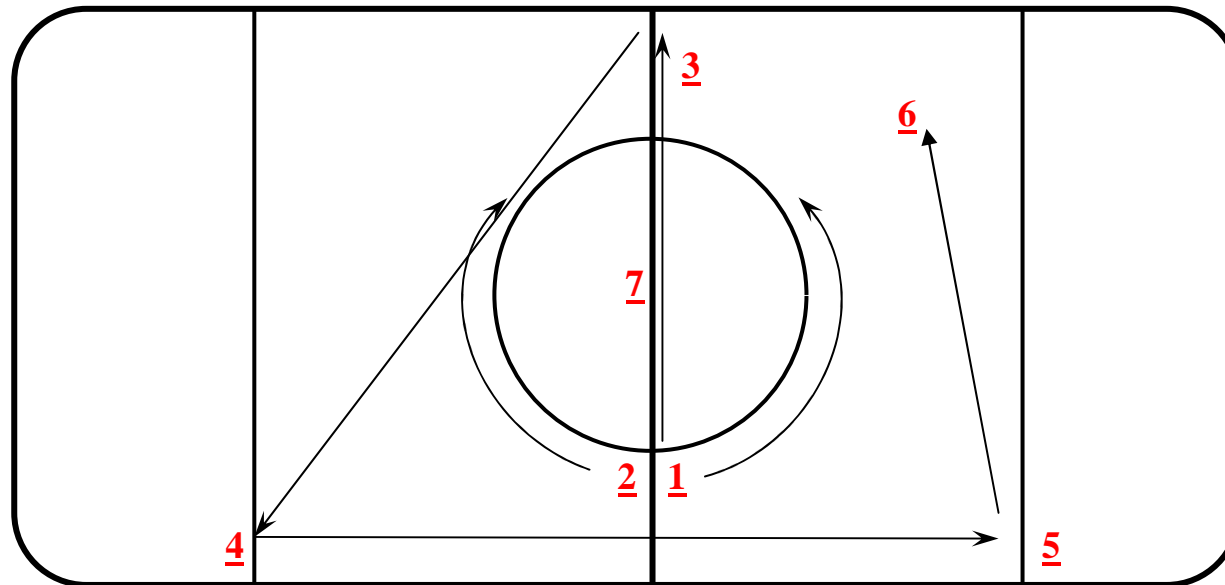




Eislaufverein Herisau
und Umgebung
Sportzentrum, Kasernenstrasse 71
CH - 9100 Herisau
www.skating.ch/evherisau

Sternliparcours



Legende :

Von 1 zu 2 und zurück zu 1

Von 1 zu 3

Von 3 zu 4

Von 4 zu 5

Von 5 zu 6

7

beidseitig vorwärts im Kreis übersetzen

Storch (fahren auf einem Bein)

Hocke

Flieger

Dreiersprung mit Landung auf einem oder zwei Füßen

Standpirouette auf einem oder zwei Beinen