



NRW- Freiläufer

Neue Inhalte	
1.	Vorwärts Übersetzen auf dem Kreis re+li mit Auslauf va oder ve
2.	Rückwärts Übersetzen auf dem Kreis re+li mit Auslauf auf dem Kreis ra
3.	Dreierwalzer auf dem Kreis re+li
4.	Drehsprung von 2 Füßen auf dem Kreis: von vw auf rw
5.	Dreiersprung
6.	Standpirouette auf einem Bein mind. 3 Umdrehungen
7.	Flieger vorwärts auf dem Kreis mind. 6 sec.
8.	Bremsen

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



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