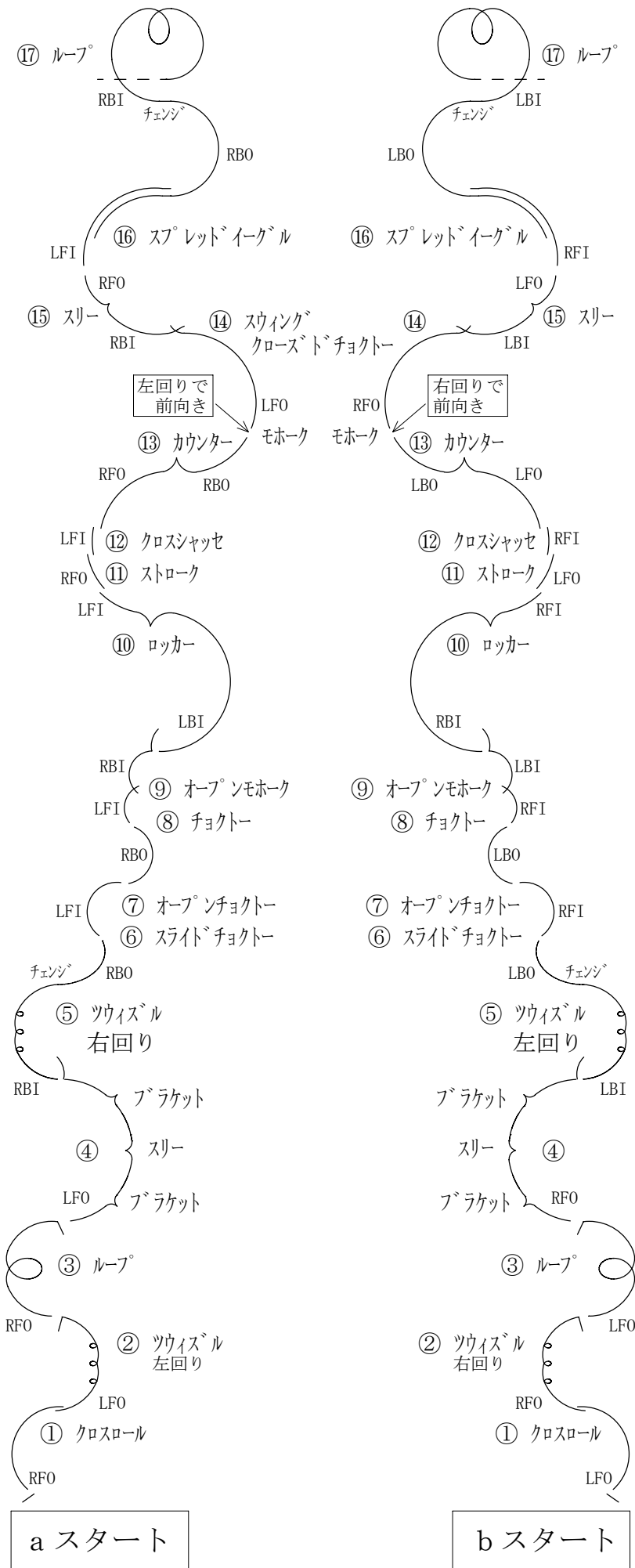


5級 テクニカル・ステップ



ポイント

- 注：終了はどのような形でもOK
- ：⑩イーグルはロープの少なくとも半分以上は行う
- ：⑬と⑭の間のB0からF0に向きをかえるモホークは正確なエッジで移れる事
- ×：⑬カウンターターン前がストレートになるのはNG
- 注：⑬カウンター後しっかりのる事
- ×：⑩ロッカーターン前がストレートになるのはNG
- 注：⑩しっかりカーブにのる事
- ×：⑨モホークは、フラットはNG
- 注：⑧はオープンでもクローズでも良い
- 注：④腰が回らないように注意する
- ×：③⑩ループを出した後すぐに足をつくはNG
- ×：②⑤ツイズルを出した後すぐに足をつくのはNG
- 注：①正確なクロスロールをする

⑩～⑭
ターンとステップの混合
注：グライドとフローを心がける

- ⑩～⑭
- ⑭イーグル
- ⑬スリー
- ⑫スウィングクロスチョクトー (SwClCho)
- ⑪カウンター (Ctr)
- ⑩クロスシャッセ (XCh)
- ⑨ストローク
- ⑧ロッカー (Rk)

⑥～⑨
ステップを中心に構成
注：両足滑走、フラットにならず、正確なエッジワークで滑る事

- ⑥～⑨
- ⑨オープンモホーク (OpMo)
- ⑧チョクトー (Cho)
- ⑦オープンチョクトー (OpCho)
- ⑥スライドのチョクトー (SlCho)

①～⑤
ターン中心に構成
注：ターン前後のカーブが、ワブルにならず正しいエッジにのる事

- ①～⑤
- ⑤ツイズル (Tw)
- ④ブラケットスリー (Br3)
- ③ループ
- ②ツイズル (Tw)
- ①クロスロール (CR)