

Slinga 3

Moment: Flygskär 5 meter, saxning framåt/bakåt i åtta, cross-rolls bakåt, ytterskärsbågar framåt 4 stycken med tripp-steg, treavals 3 stycken och valfritt hopp/hoppkombination, piruett på 1 fot.

På denna tredjedelen av isbanan tränar man innan man blir uppropad att visa upp slingan.

