

# Läslapp Basic, Sportsman, Intermediate 2018

## BASIC

1. Roll
2. Hammerhead / Stall turn
3. ½ omvänd kuban (upp 45 först med halv roll)
4. Looping
5. Liggande humpty, upp 45 - pull runt till ner 45 med halv roll
6. Teardrop, upp 45 - pull till dyklinje med halv roll
7. 360° sväng (minst 60° bankning)
8. Humpty, upp 90 - pull över toppen och halv roll ner
9. Topproll / Immelman (halv loop + halv roll)
10. Spinn 1½ varv

## SPORTSMAN

1. Halv kuban som börjar med 2-moments roll, alt. 2-moments roll - loopa runt till 45 ner med halvroll
2. 2x4 moment + push halv loop (ta höjd för spinn)
3. 1½ varv spinn
4. Hajtand, pull till 45 bakåt med halvroll - push till dyklinje med 2x8 momentroll (höger eller vänster beroende på om man vill gå in eller ut) - pull ut cross
5. Humpty, upp 90 med halvroll - push över toppen - 3/4 roll på vägen ner (höger eller vänster beroende på program och val i man. 4) - pull ut rättvänt
6. Omvänd cuban, upp 45 med 2x4 moment - loopa runt med halvroll till inverterat på utgången
7. Looping, push halv loop - halvroll på toppen - halv loop
8. Hammerhead, inget på vägen upp - hel roll ner
9. Teardrop, upp 45 - loop till dyklinje med halv roll - pull ut rättvänt
10. Upp 90 med halv roll - push halv loop - pull ut med positiv kvickroll

## INTERMEDIATE

1. Z, pull 45 tillbaka - 2-momentsroll - push ut rättvänt
2. Spinn 1 3/4 varv + 1/4 roll samma håll - push ut inverterat
3. Omvänd cuban, push upp 45- 1/4 roll + 3/4 roll opposite - push runt och negativ kvickroll på utgången
4. Push looping med hel 4-moments roll på toppen
5. Hammerhead, push upp 90 med halv roll - hammer - 3/4 roll på nervägen - pull ut cross
6. Humpty, upp 90 med hel roll - pull över toppen och 3/4 roll på nervägen (riktning beroende på program och val i man. 5) - pull ut rättvänt
7. Hajtand, pull 45 tillbaka med halvroll + positiv kvickroll samma håll - push till dyklinje - push ut inverterat
8. Hel roll - push halv loop - halvroll + opposite negativ kvickroll
9. Pull till dyklinje med 2x8 momentroll - pull ut cross
10. 90° rollande sväng, en roll inåt