

# IMAC Sportsman 2020/2021

## 1. Teardrop

(Centralt)

- Stig i 45 grader + momentroll 2x4
- Loopdel
- Dyk vertikalt + halvroll
- och ut i planflykt

## 2. Hammerhead

- Stig i 90 grader + momentroll 2x4
- i vertikalen halv roll
- ut i planflykt

## 3. Looping

(Centralt)

- Looping + kvickroll på toppen

## 4. Immelman

- 2 punkts helroll
- Halv loop
- ut inverterat i planflykt

## 5. Humpty-Bumb

(Centralt)

- Från inverterat dyk vertikalt
- halv loop + stig vertikal + momentroll 2x4
- ut i planflykt

## 6. Spin

- Positiv spin 1 och  $\frac{3}{4}$  dels varv
- och ut i planflykt

## 7. Humpty

- Stig vertikalt
- halv loop
- dyk vertikalt + momentroll 2x8
- ut i planflykt

## 8. Goldfish

- Stig i 45 grader + halvroll
- loopdel
- stig i 45 grader + helroll
- ut i planflykt

## 9. Shark tooth

- Från planflykt dyk 45 grader (omvänt/tillbaka)
- momentroll 2x4
- ut i planflykt

## 10. Looping

(Centralt)

- Stig i 45 grader
- looping
- helroll och ut i planflykt
- END