

# Kända sekvenser 2020-2021

(pull = dra höjdroder, push = tryck dykroder)

## BASIC

1. **Looping**
2. **½ kubansk åtta**
  - pull loop till 45° dyklinje
  - halv roll, pull ut
3. **Hammerhead**
  - upp 90°
  - hammerhead, pull ut
4. **360° sväng**
5. **Humpty bump med halvroll ner**
  - upp 90°
  - pull halv loop på toppen till dyklinje
  - halvroll ner, pull ut
6. **Omvänd hajtand**
  - upp 45° med halv roll
  - pull till dyklinje
  - pull ut
7. **Roll**
8. **45° humpty bump med halvroll ner**
  - upp 45°
  - pull halv loop till 45° dyklinje
  - halv roll, pull ut
9. **Topproll**
  - halv loop + halv roll
10. **1½ varv spinn, pull ut**

## SPORTSMAN

1. **Teardrop, 2x4 moment upp, halvroll ner**
  - upp 45° med 2x4 moment
  - push runt till dyklinje med halv roll
  - pull ut
2. **Hammerhead, 2x4 moment upp, halvroll ner**
  - upp 90° med 2x4 moment
  - hammerhead
  - halv roll ner, pull ut
3. **Avalanche,**
  - looping med positiv kvickroll på toppen
4. **2-moment roll + pull halv loop, ut inverterat**
5. **Hängande humpty, 2x4 moment upp**
  - pull till dyklinje
  - pull halv loop i botten till stigande
  - 2x4 moment upp, push ut rättvänt
6. **1 ¾ varv positiv spinn, pull ut cross**
7. **Humpty bump, 2x8 moment ner**
  - upp 90°
  - pull halv loop på toppen till dyklinje
  - 2x8 moment ner, pull ut
8. **Guldfisk, halvroll 1:a benet, hel roll 2:a benet**
  - upp 45° med halv roll
  - pull ¾ loop till stigande 45
  - hel roll, push ut
9. **Blade, 2x4 moment ner**
  - push till 45° dyklinje tillbaka
  - 2x4 moment, pull ut
10. **Q-loop, 45° upp, hel roll på utgång**
  - upp 45°
  - pull 7/8 loop
  - hel roll på utgången

## INTERMEDIATE

1. **Omvänd Q-loop**
  - 4x8 moment roll
  - pull 7/8 loop till stigande 45
  - negativ kvickroll, pull ut inverterat
2. **Dyklinje med 1½ roll**
  - push till dyklinje
  - 1½ roll
  - push ut inverterat
3. **Push looping med 4-moments roll på toppen**
4. **Hammerhead**
  - push upp till 90° stigande linje
  - 2-moments roll
  - hammerhead
  - ¾ roll ner, pull ut cross
5. **Humpty bump**
  - pull upp 90°
  - hel roll
  - pull halv loop på toppen
  - 2x8 moment ner, pull ut
6. **Z med hel roll**
  - pull till 45° stigande bakåt
  - hel roll
  - push ut
7. **Spinn 1 ¼ varv**
  - positiv spinn 1 ¼ varv
  - ¼ roll opposite
  - push ut inverterat
8. **Rollercoaster**
  - negativ kvickroll
  - push 5/8 loop till 45° dyklinje
  - 2-moments roll
  - pull 5/8 loop till planflykt
  - 2x4 moment roll
9. **Split S**
  - positiv kvickroll
  - push halv loop
  - 3x4 moment plus ¼ roll opposite
10. **Rollande sväng**
  - 90° rollande sväng, en roll inåt