ESEMPI

Presa a stretta di mano

Presa per i polsi

Variazione mano nella mano: braccia in alto

Variazione mano nella mano: Braccia a contatto di gomito

Braccia incrociate a canestro

Presa con ingresso frontale

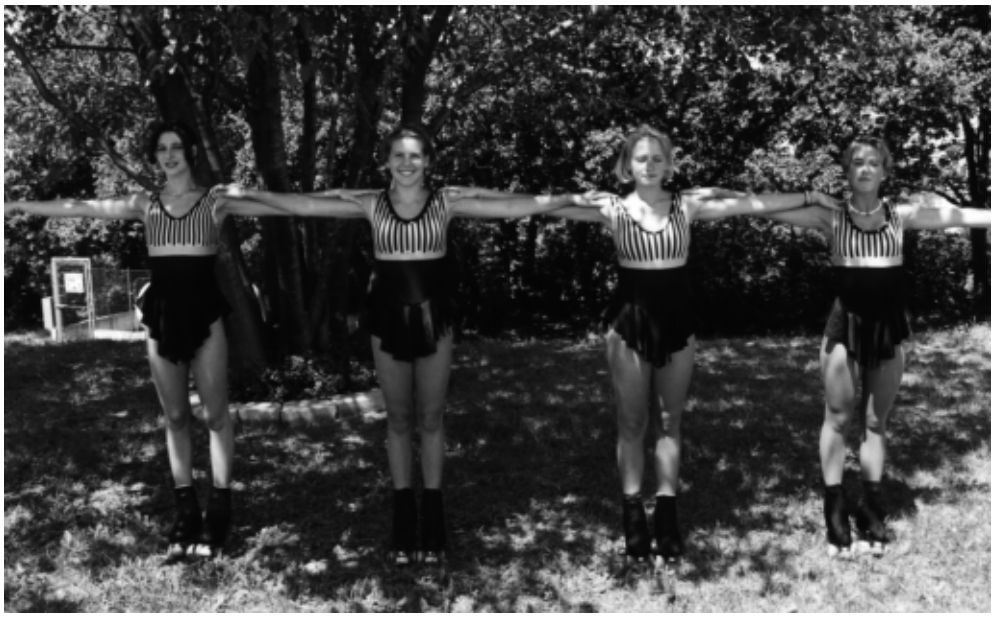
Presa a canestro Avanti/indietro

Presa Choo Choo

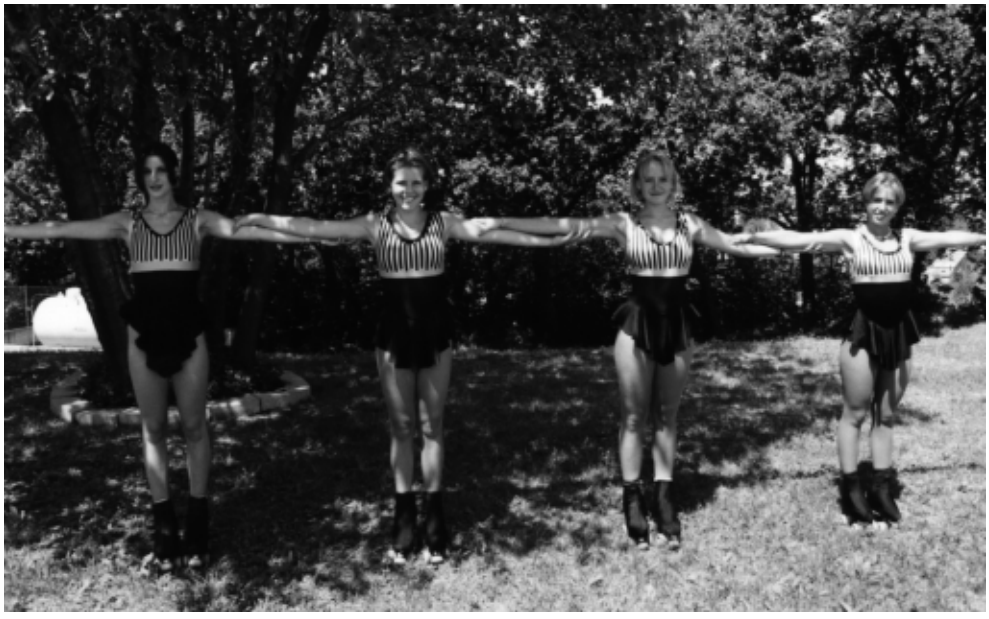
Presa per la vita

Presa Choo Choo su spalla

Variazione Presa Choo Choo



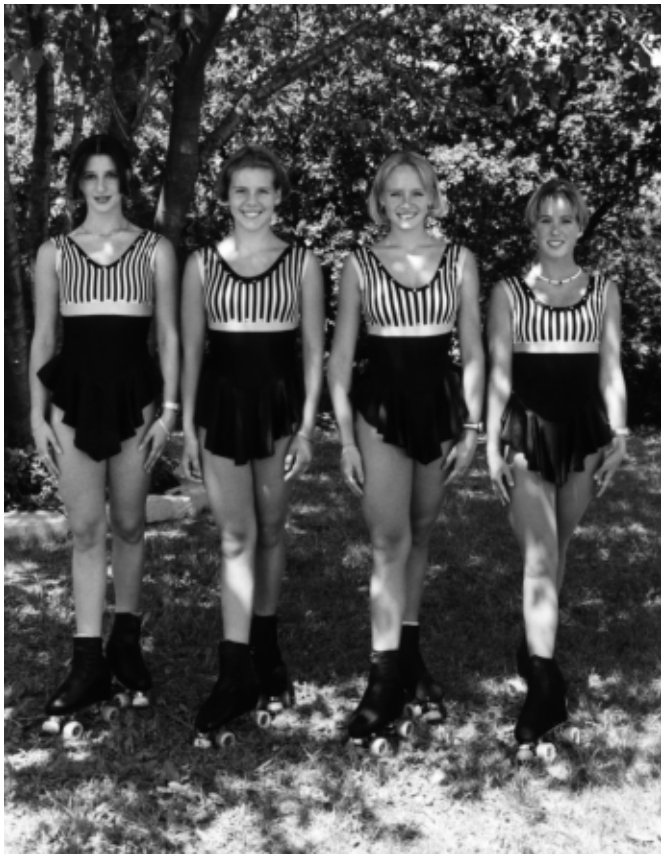
Presa Spalla a Spalla



Presa braccio disteso - gomito disteso

Presa braccio disteso - gomito piegato

Presa gomito a gomito



Nessuna presa

GRADI DI DIFFICOLTA' NEL MOVIMENTO DI FORMAZIONE

Difficoltà minori

1. Movimento semplice in avanti (passo di marcia)
2. Cerchio con chassé (senza contatto reciproco)
3. Movimento semplice in cerchio (senza contatto reciproco)
4. Cerchio semplice (movimento in avanti con contatto)
5. Movimento di piedi in avanti (chassé con cambio di ritmo)
6. Movimento di blocco in avanti
7. Due o tre mulini allineati in movimento in avanti
8. Mulino semplice in movimento in avanti
9. Due cerchi omologhi in movimento (stesso senso di rotazione)
10. Passi sul posto
11. Due ali che passano attraverso un varco
12. Bilancia in avanti in cerchio senza contatto reciproco
13. Pistola (Cannone) in cerchio, movimento in avanti

Difficoltà di medio livello

1. Cambio di movimento all'indietro nel cerchio (cerchio chiuso)
2. Passi complessi nel cerchio (cerchio chiuso)
3. Movimento allineato in fila / interruzioni consecutive (chassé). Variazione con ondeggiamento.
4. Mulino a quattro ali con movimento in avanti o indietro
5. Mulino rovesciato semplice con movimento in avanti.
6. Serpente in avanti aperto
7. Mulino a T in avanti con contromovimento.
8. Blocco con movimento circolare
9. Layover a cerchio chiuso
10. Pistola (Cannone) con movimento indietro
11. Blocco aperto. freccia, quadrato o cerchio con formazione a blocco
12. Mulini paralleli con stesso senso di rotazione.
13. Passaggio di un partner nel cerchio o attraverso la linea.
14. Due cerchi in movimento opposto.
15. Rosa.
16. Bilancia trascinata in cerchio o arco.
17. Croce a quattro braccia dove due pattinatori di volta in volta vengono sollevati.

Difficoltà di alto livello

1. Linea costantemente diritta.
2. Cerchio assolutamente rotondo.
3. Perfetta armonia di passi e posizione della testa nei movimenti accostati.
4. Tutti i mulini, i cerchi, le ruote o le freccie in movimento sulla superficie.
5. Bilancia in movimento aperto indietro o senza variazione della presa di mano (Choo-Choo) nel cambio in avanti.
6. Blocco in movimento sulla superficie con cambio di direzione (almeno 3 cambi di direzione).
7. Mulini, ruote e cerchi in alternanza con passi.
8. Mulini a "S" in avanti / o con passi.
9. Tutti i mulini con movimento avanti o indietro eseguiti a ritmo elevato.
10. Tutti gli elementi eseguiti con cambio veloce.
11. Tutti gli elementi combinati eseguiti con cambio veloce.
12. Elementi triangolari (freccia chiusa)
13. Mulini che si incrociano reciprocamente.
14. Due mulini in movimento parallelo (pattinatori con sguardo nella stessa direzione) di fronte o di spalle.
15. Ogni mulino rovesciato o fila che si incrocia indietro.
16. Blocchi che si intersecano attraverso varchi con cambio di direzione collegamento di passi.