



- ① トライアングル・ループ ・ウイズ ・ 1/2ロール、コンセクティブ ・ ツー ・ 1/4ロールズ、コンセクティブ ・ ツー ・ 1/4ロールズ、1/2ロール
- ② フィギュア8 ・ウイズ ・ コンセクティブ ・ ツー ・ 1/2ロールズ ・ イン ・ オホジツト ・ デイレクションズ、コンセクティブ ・ フォー ・ 1/8ロールズ
- ③ キューバン8 ・ウイズ ・ スナッフ ・ ロール、スナッフ ・ ロール
- ④ ハーフ・スクエア・ループ ・ウイズ ・ 1/2ロール
- ⑤ リバース・コブラ・ロール ・ウイズ ・ ロール、コンセクティブ ・ ツー ・ 1/4ロールズ
- ⑥ インバートット ・ スピン ・ウイズ ・ 2ターンス
- ⑦ フィギュア9 ・ウイズ ・ 1/2ロール
- ⑧ プッシュ・プッシュ・プッシュ・ハンパティバンプ ・ウイズ ・ コンセクティブ ・ ツー ・ 1/4ロールズ、コンセクティブ ・ ツー ・ 1/2ロールズ ・ イン ・ オホジツト ・ デイレクションズ
(オプション; ウイズ ・ 1/4ロール、コンセクティブ ・ 1/2ロール、1/4ロール ・ イン ・ オホジツト ・ デイレクションズ)
- ⑨ ストール・ターン ・ウイズ ・ ロール、コンセクティブ ・ スリー ・ 1/4ロールズ、3/4ロール
- ⑩ ハーフ・リバース・キューバン8 ・ウイズ ・ ロール
- ⑪ ナイフエッジ ・ フライト ・ウイズ ・ 1-1/4ロール、1-1/4ロール
- ⑫ インメルマン・ターン ・ウイズ ・ 1/2ロール
- ⑬ ループ ・ウイズ ・ ツー ・ 1/2ロールズ ・ インテグレートット
- ⑭ ハーフ・スクエア・ループ ・ オン・コーナー ・ウイズ ・ 1/2ロール
- ⑮ ダブル・キー ・ウイズ ・ ロール、1/2ロール、1/2ロール、ロール
- ⑯ ハーフ・キューバン8 ・ウイズ ・ コンセクティブ ・ ツー ・ 1/4ロールズ
- ⑰ スクエア・ループ ・ウイズ ・ 1/2ロール、1/2ロール、1/2ロール、1/2ロール