

Patternbook:

LK1 / 2 A/B	RR	# 18/2018
Q LK 1 / 2 A/B	RR	# 1/2018
LK 3 A / B	RR	# 9/2018 LK 3
LK 4 / 5 A / B	RR	# 8/2018 LK4-5

LK1 / 2 A/B	RN	# 4
Q LK 1 / 2 A/B	RN	# 5
LK 3 A / B	RN	# 6
LK 4 A / B	RN	# 14

LK1 / 2 A/B	WR	# 4
Q LK 1 / 2 A/B	WR	# 4
LK 3 A / B	WR	# 6

LK1 / 2 A	SuHo	# 3
LK 1 / 2 B	SuHo	# 3
Q LK 1 / 2 A / B	SuHo	# 7

JUNGPFERDE		
4jährig	TH	# 4
5jährig	TH	# 5
4jährig	BA	# 3
5jährig	BA	# 1
4jährig	RN	# 3
5jährig	RN	# 3

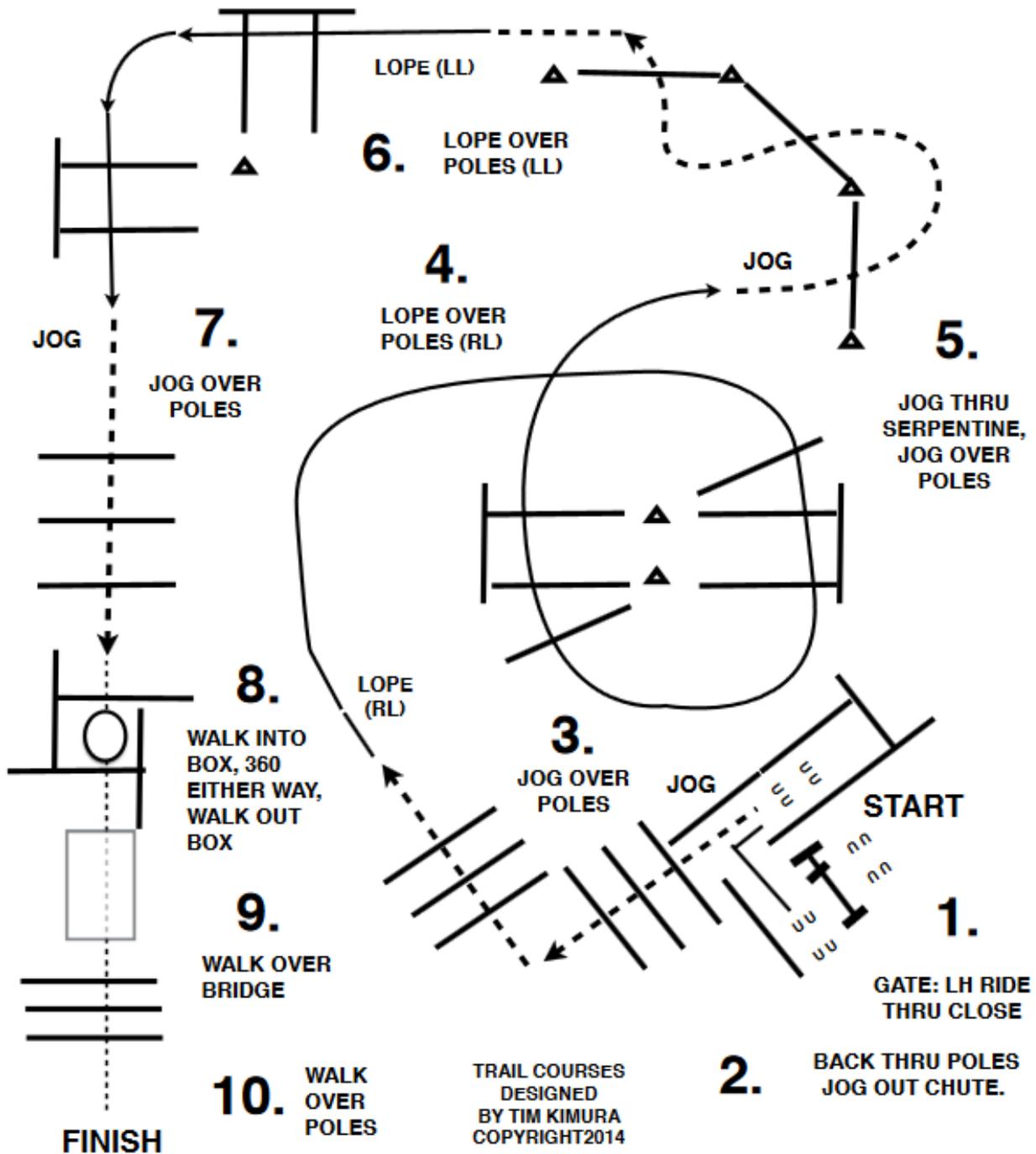
JUNIOR		
Trail	TH	# 1.1
Q-Trail	TH	# 1.2
Ranchriding	RR	# 9/2018 jun
Q- Ranchriding	RR	# 6/2018 jun
Reining	RN	# 13
Q-Reining	RN	# 11
Westernriding	WR	# 8
Q-Westernr.	WR	# 6

YOUNGSTARS		
Challenge	CH	# 1
Reining	RN	# 8

Q- TH LK 1/2 A + LK 1/2 B SENIOR

Pattern 6

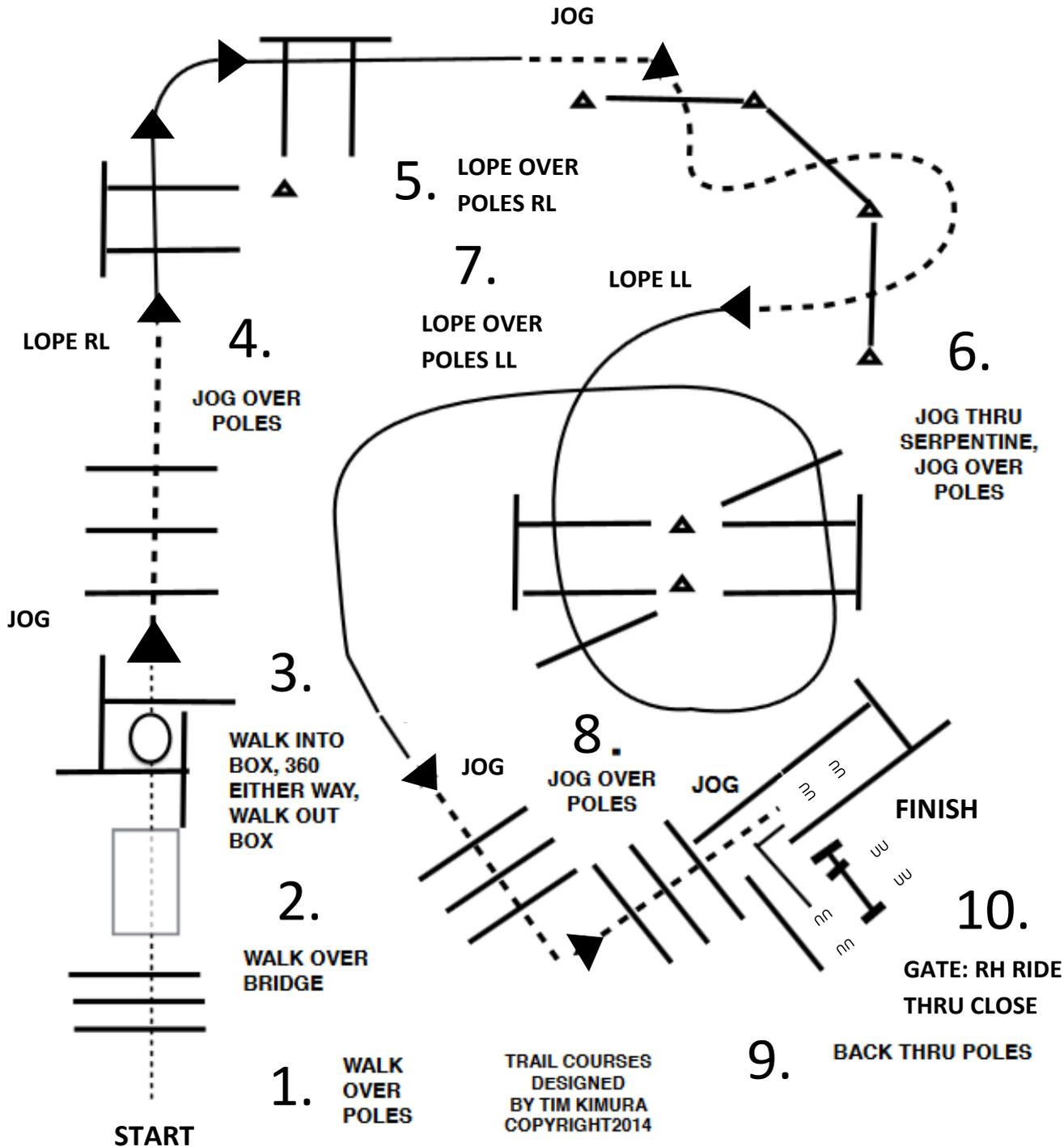
**TRAIL
SENIOR HORSE**



TH LK 1/2 A + LK 1/2 B

Pattern 6.2

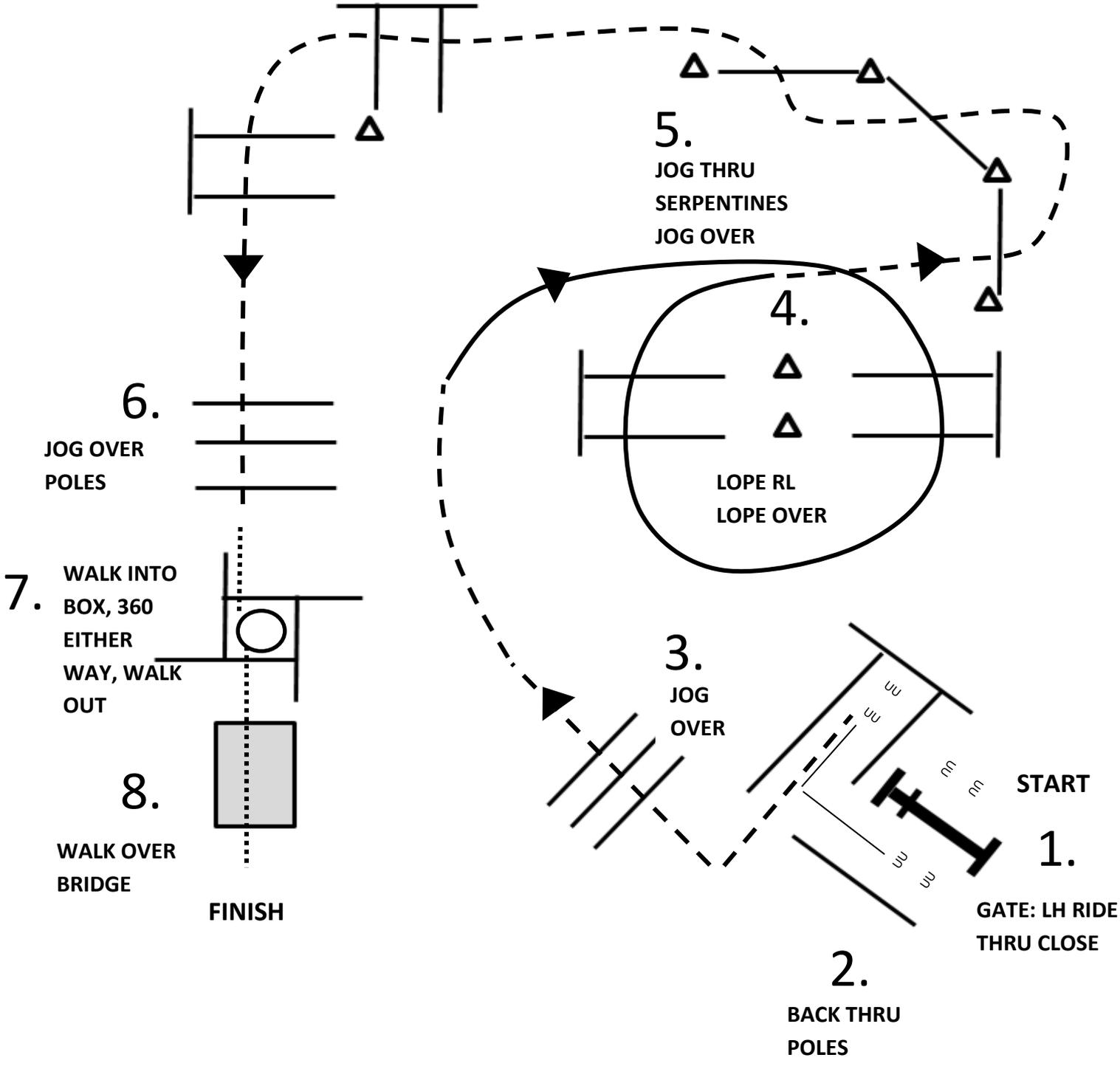
TRAIL
SENIOR HORSE



TH LK 3 A + B

Pattern 6.3

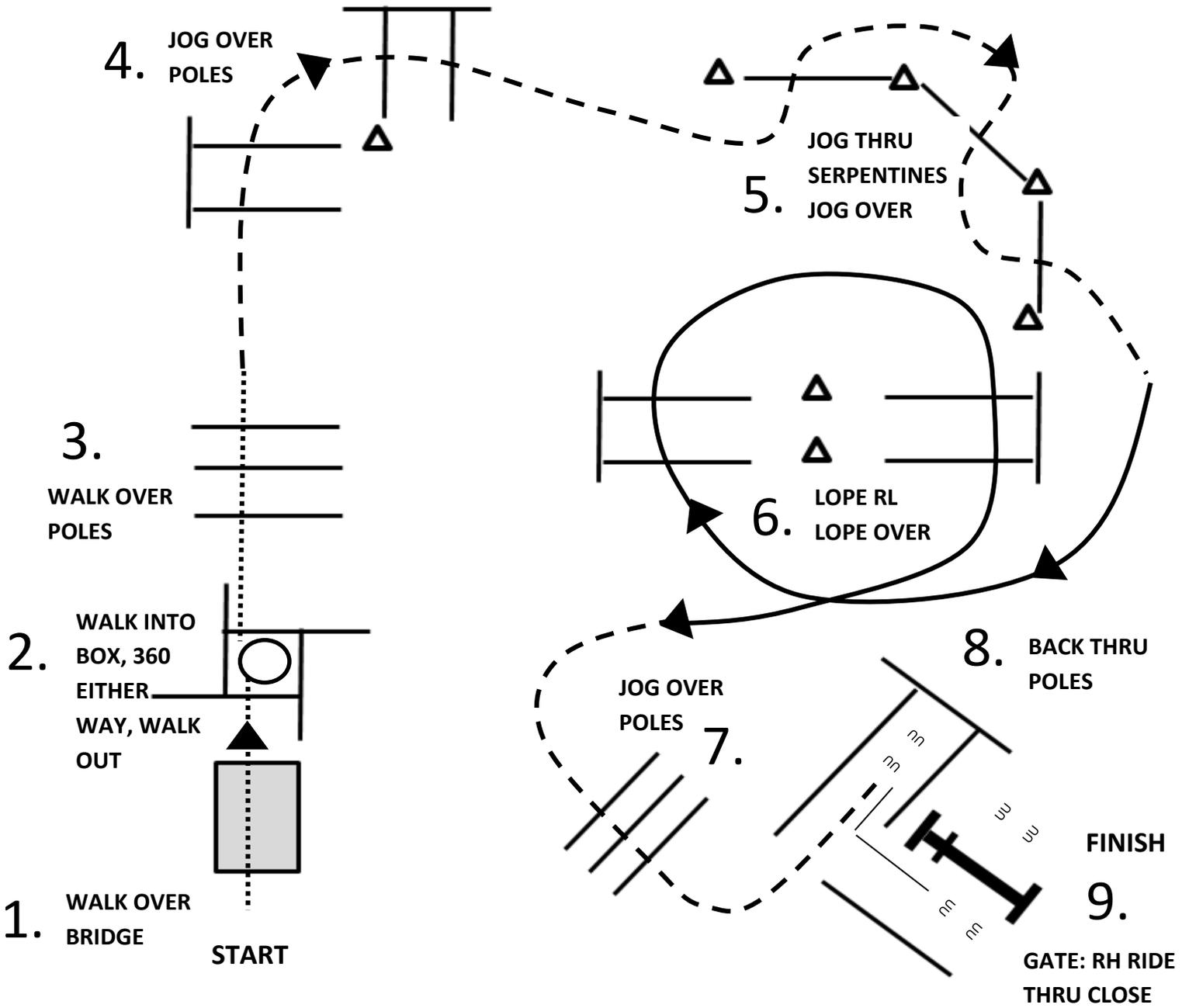
TRAIL



TH LK 4/5 A + B

Pattern 6.4

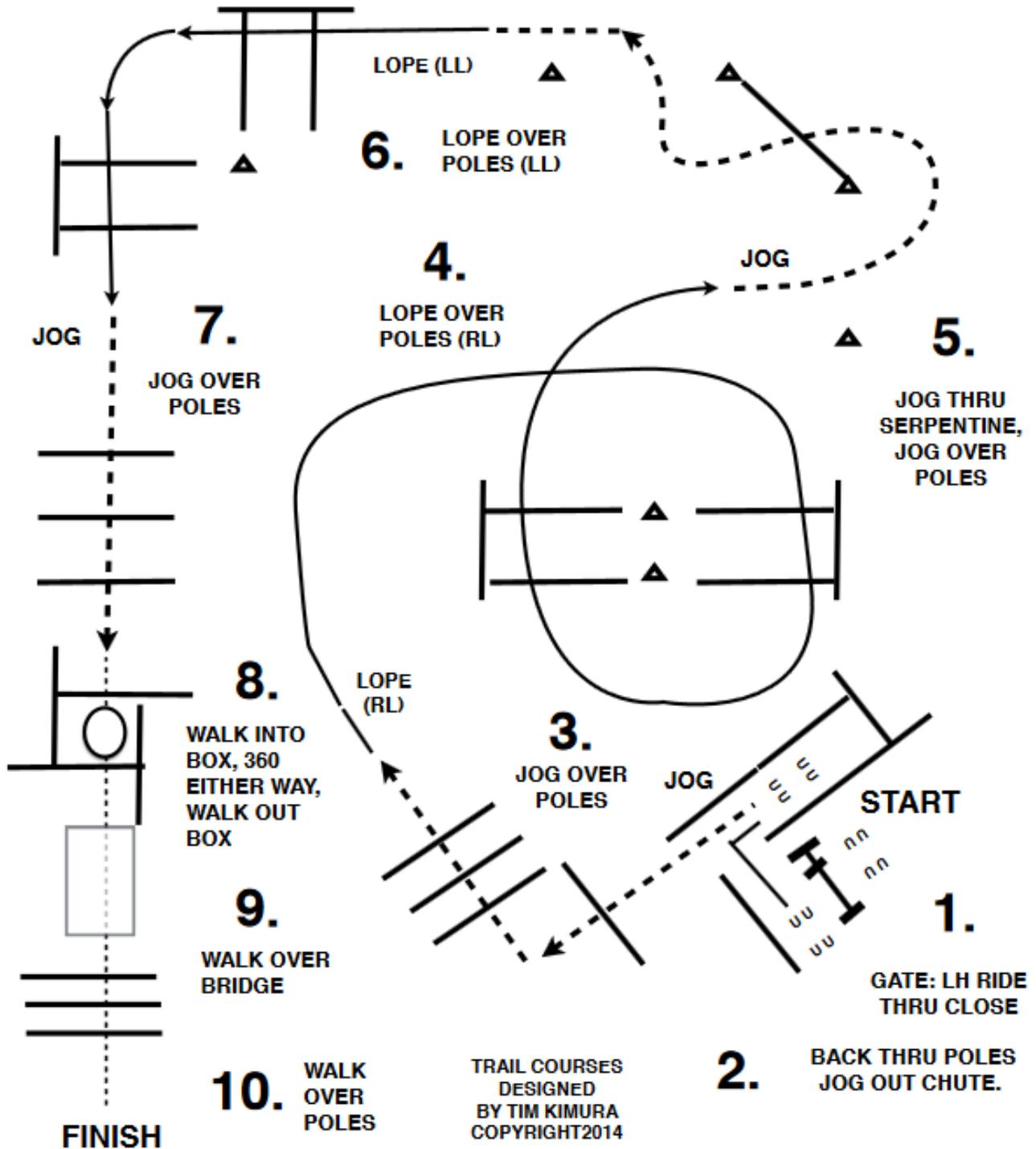
TRAIL



Q TH LK 1/2 A + B JUNIOR

Pattern 1

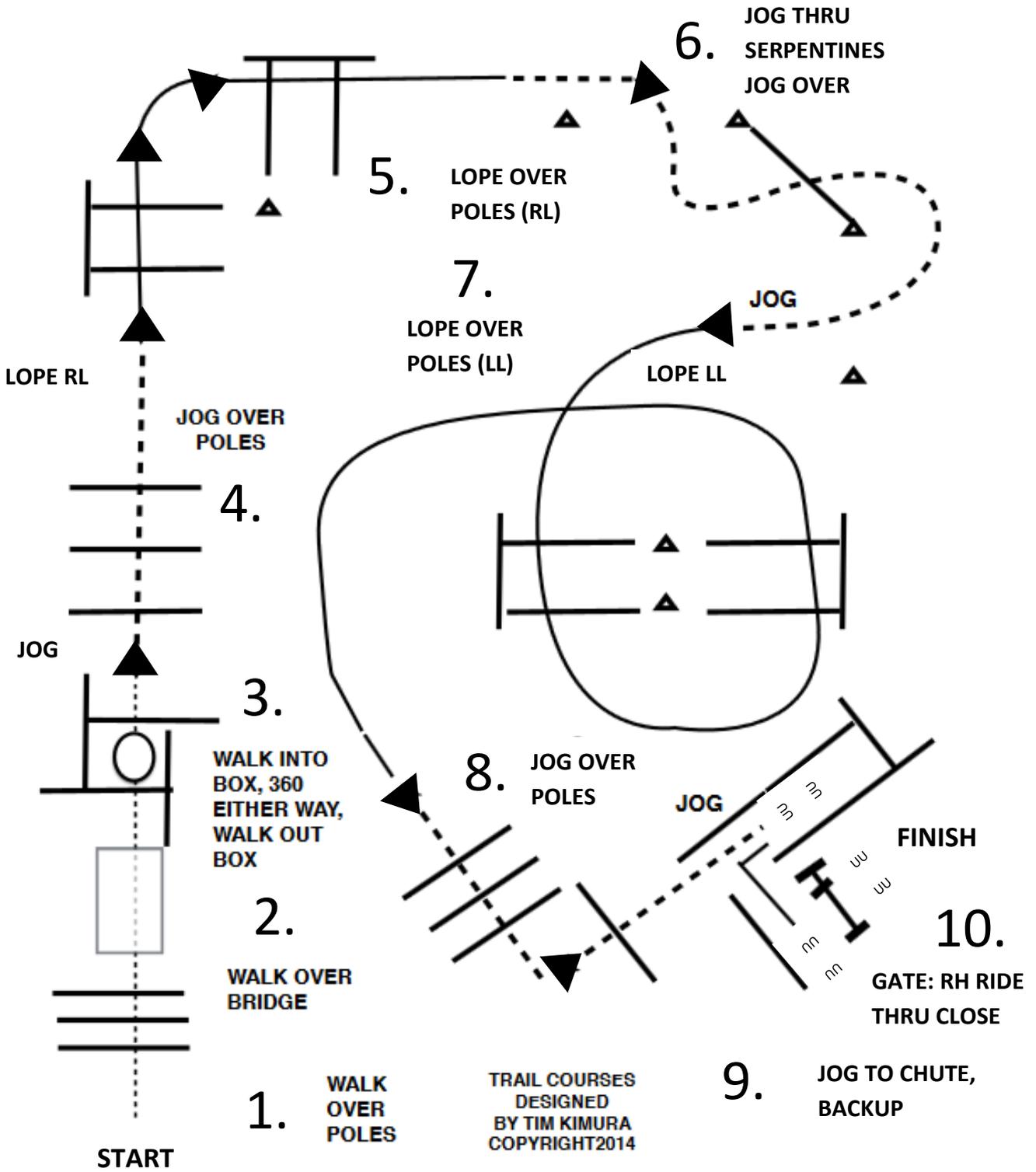
**TRAIL
JUNIOR HORSE**



TH LK 1/2 A + B JUNIOR

Pattern 1.2

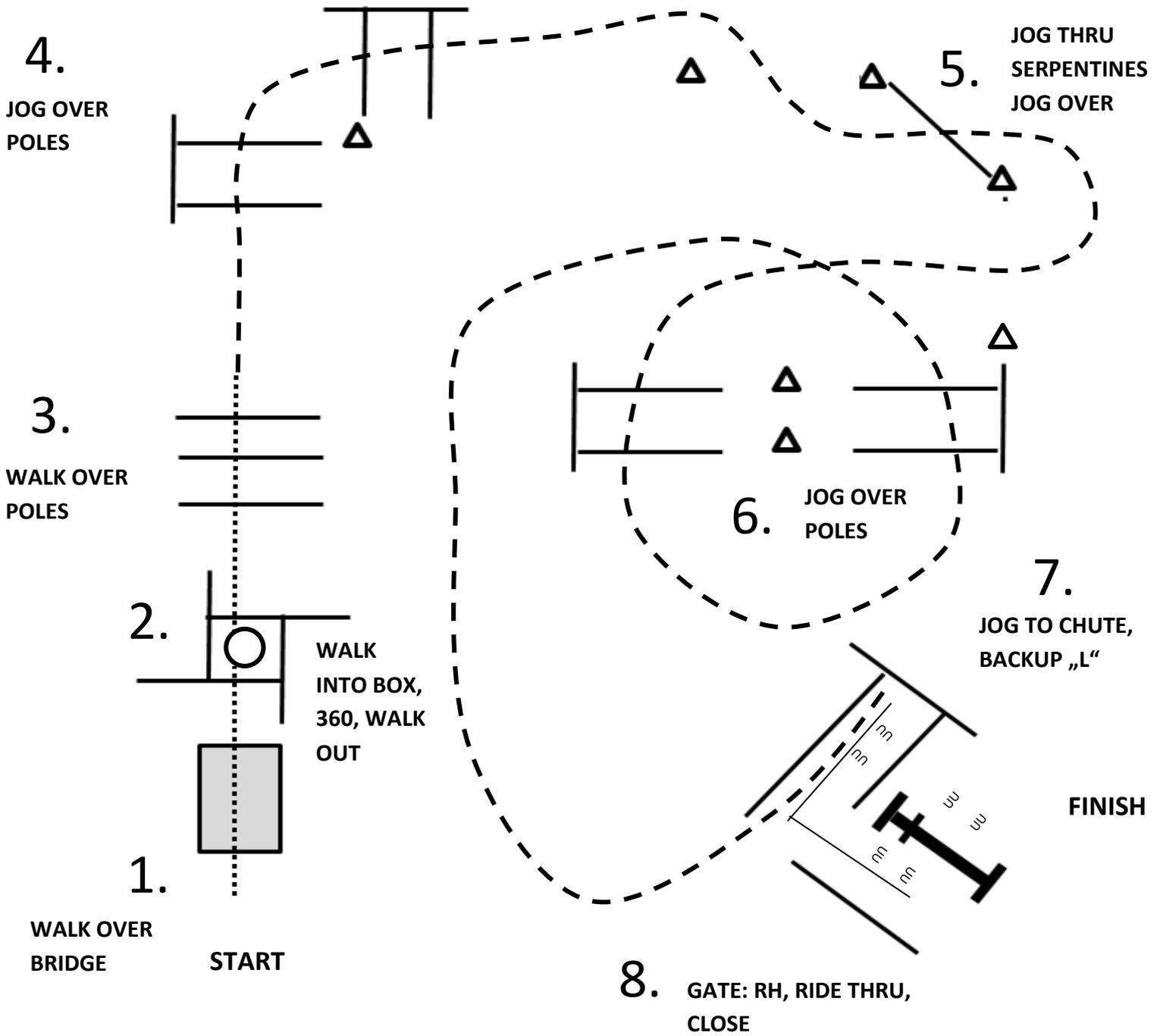
TRAIL JUNIOR HORSE



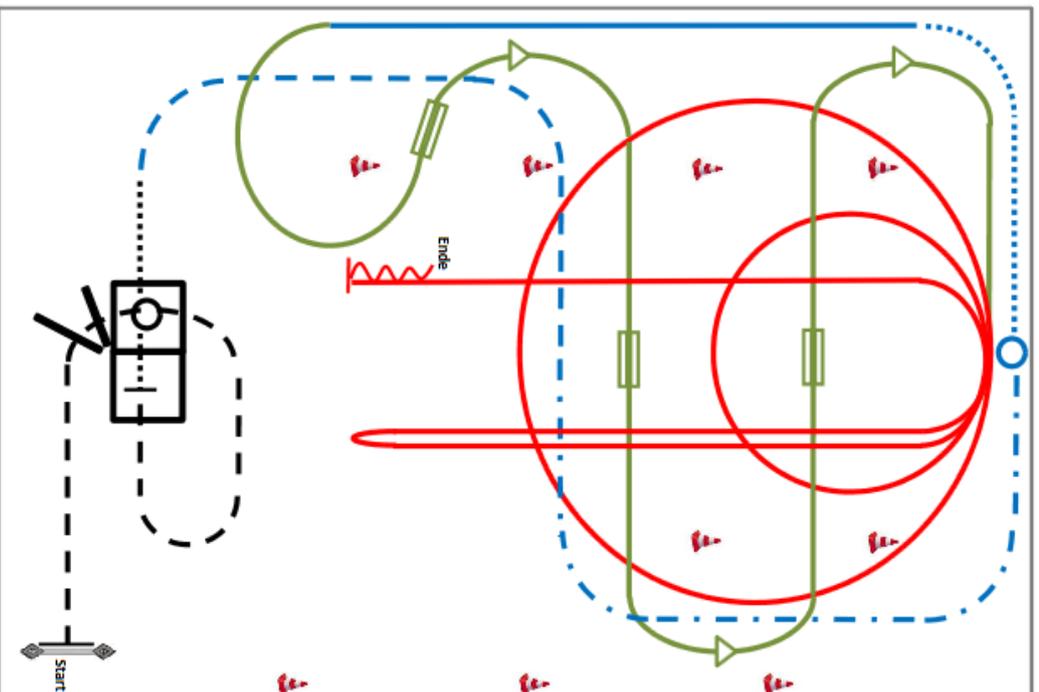
TH WALK TROT

Pattern 6.5

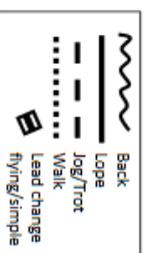
TRAIL
WALK TROT



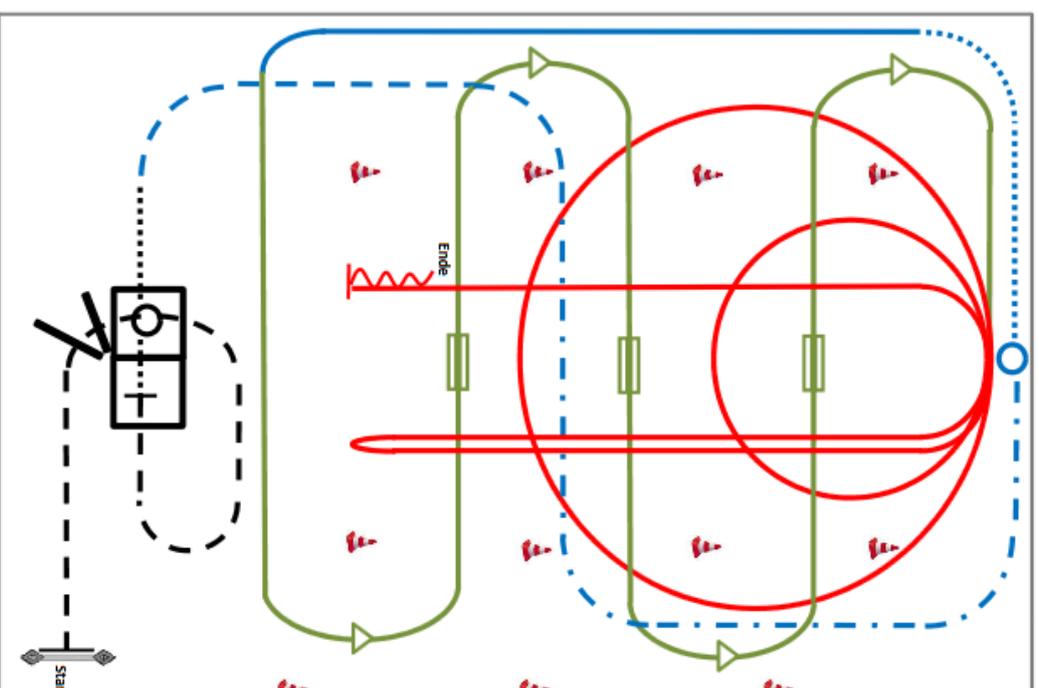
Pattern SUHO 2018 #3:
(Empfohlen für Hallen oder Plätze ab 20x40m)



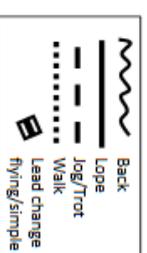
- 1) rope gate over pole (TH)
- 2) Jog over, jog in, stop (TH)
- 3) walk in, 360° turn either way, walk out (TH)
- 4) trot, extended trot, stop (R8)
- 5) turn 360° each direction either way first (R8)
- 6) walk, lope (R8)
- 7) Galoppwechsel mit Seitenwechsel (WR)
- 8) Galoppwechsel auf der Linken (WR)
- 9) Galoppwechsel mit Seitenwechsel (WR)
- 10) 2 Zirkel Galopp (rechts), 1. groß und schnell, 2. klein und langsam (RN)
- 11) Rechteckgalopp, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Mittelmarkier, rotback links, kein Verharren (RN)
- 12) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Mittelmarkier, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren. (RN)



Pattern SUHO 2018 #7:
(Empfohlen für Hallen oder Plätze ab 25x50m)

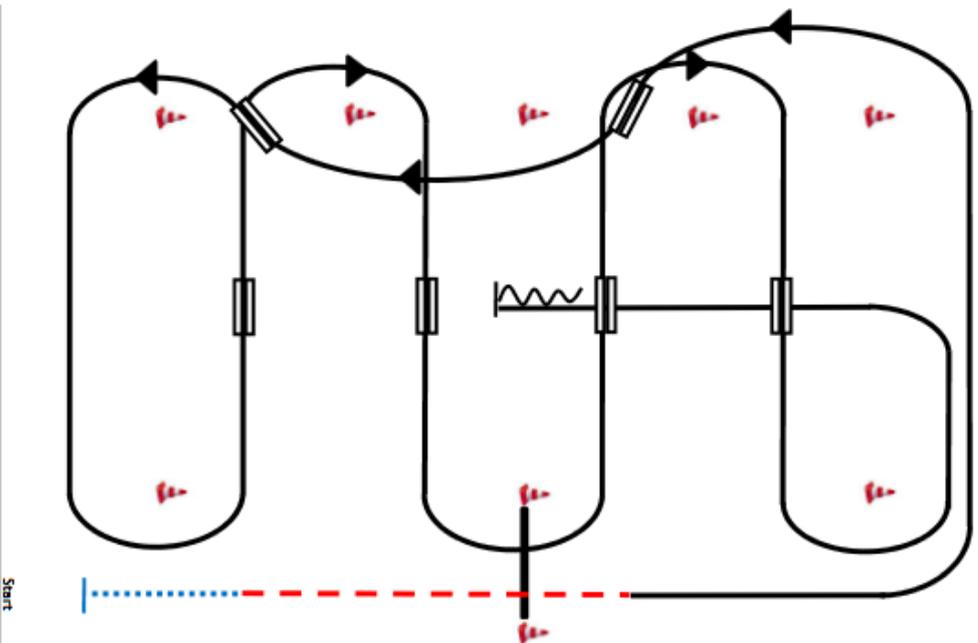


- 1) rope gate over pole (TH)
- 2) Jog over, jog in, stop (TH)
- 3) walk in, 360° turn either way, walk out (TH)
- 4) trot, extended trot, stop (R8)
- 5) turn 360° each direction either way first (R8)
- 6) walk, lope (R8)
- 7) Galoppwechsel mit Seitenwechsel (WR)
- 8) Galoppwechsel auf der Linken (WR)
- 9) Galoppwechsel mit Seitenwechsel (WR)
- 10) 2 Zirkel Galopp (rechts), 1. groß und schnell, 2. klein und langsam (RN)
- 11) Rechteckgalopp, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Mittelmarkier, rotback links, kein Verharren (RN)
- 12) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Mittelmarkier, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren. (RN)

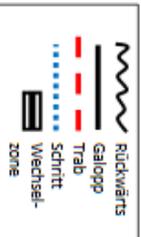




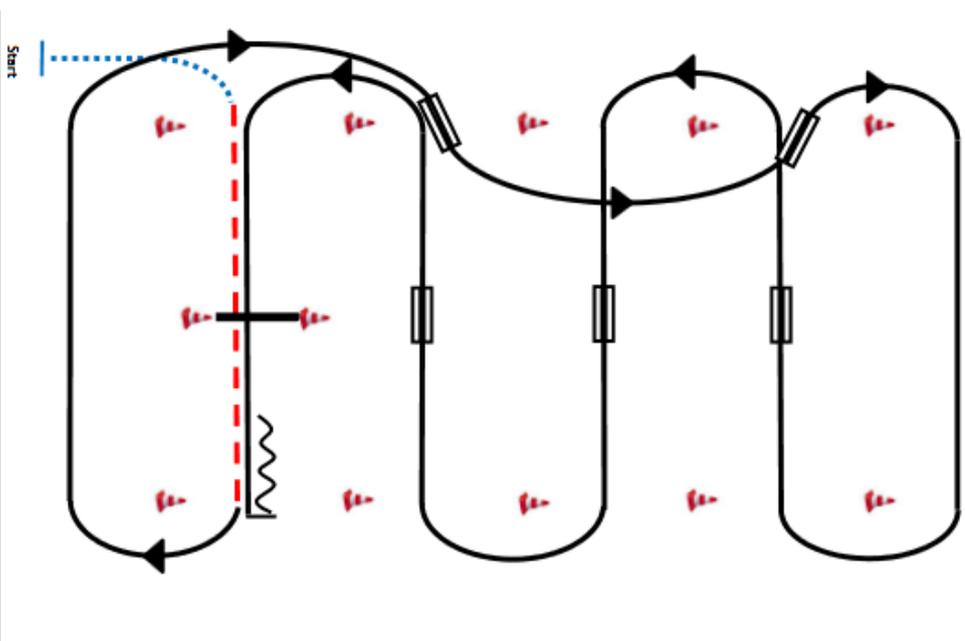
§ 7607 Western Riding - Pattern 6 (für Junior Pferde)



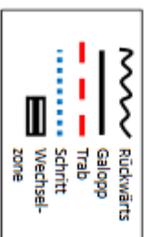
- 1) Schritt, Übergang zum Trab zwischen den ersten beiden Markern, Trab über die Stange.
- 2) Übergang zum Linksgalopp innerhalb von 9m nach der Stange, Galopp an der kurzen Seite.
- 3) 1. Galoppwechsel auf der Linie.
- 4) 2. Galoppwechsel auf der Linie.
- 5) 1. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 6) 2. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 7) Galopp über die Stange.
- 8) 3. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 9) 4. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 10) Mitte der kurzen Seite abwenden, stop auf Höhe des Mittelmarkers, Rückwärtsrichten mind. 3m.



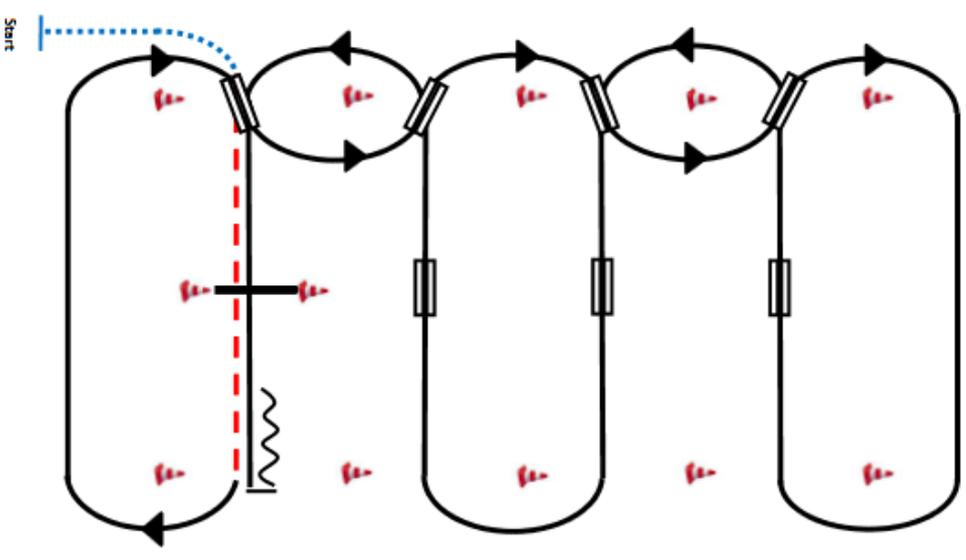
§ 7609 Western Riding - Pattern 8 (für Junior Pferde)



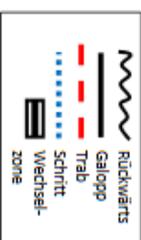
- 1) Schritt, Übergang zum Trab zwischen den ersten beiden Markern, Trab über die Stange.
- 2) Übergang zum Rechtsgalopp zwischen den Markern, Galopp an der kurzen Seite.
- 3) 1. Galoppwechsel auf der Linie.
- 4) 2. Galoppwechsel auf der Linie.
- 5) 1. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 6) 2. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 7) 3. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 8) Galopp über die Stange.
- 9) Stop zwischen den Markern, Rückwärtsrichten mind. 3m.



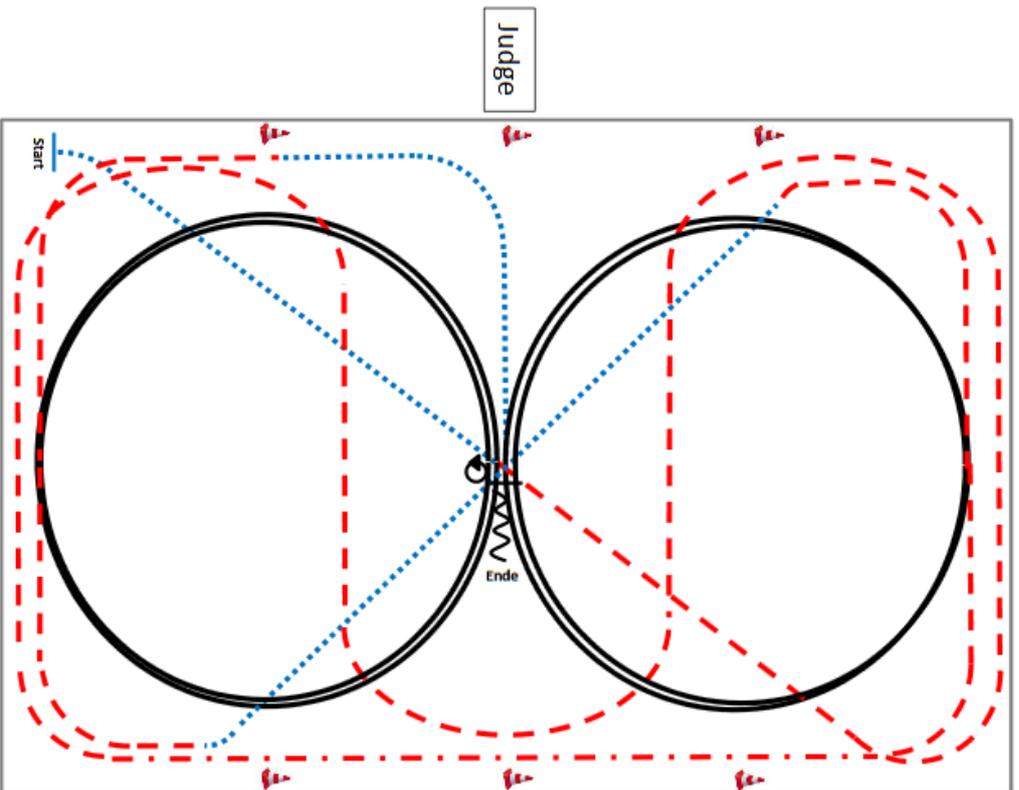
§ 7605 Western Riding - Pattern 4



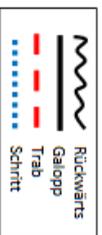
- 1) Schritt, Übergang zum Trab zwischen den ersten beiden Markern, Trab über die Stange.
- 2) Übergang zum Rechtsgalopp zwischen den Markern, Galopp an der kurzen Seite.
- 3) 1. Galoppwechsel auf der Linie.
- 4) 2. Galoppwechsel auf der Linie.
- 5) 3. Galoppwechsel auf der Linie.
- 6) 4. Galoppwechsel auf der Linie.
- 7) 1. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 8) 2. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 9) 3. Galoppwechsel mit Seitenwechsel.
- 10) Galopp über die Stange.
- 11) Stop zwischen den Markern, Rückwärtsrichten mind. 3m.
- 12) Stop zwischen den Markern, Rückwärtsrichten mind. 3m.



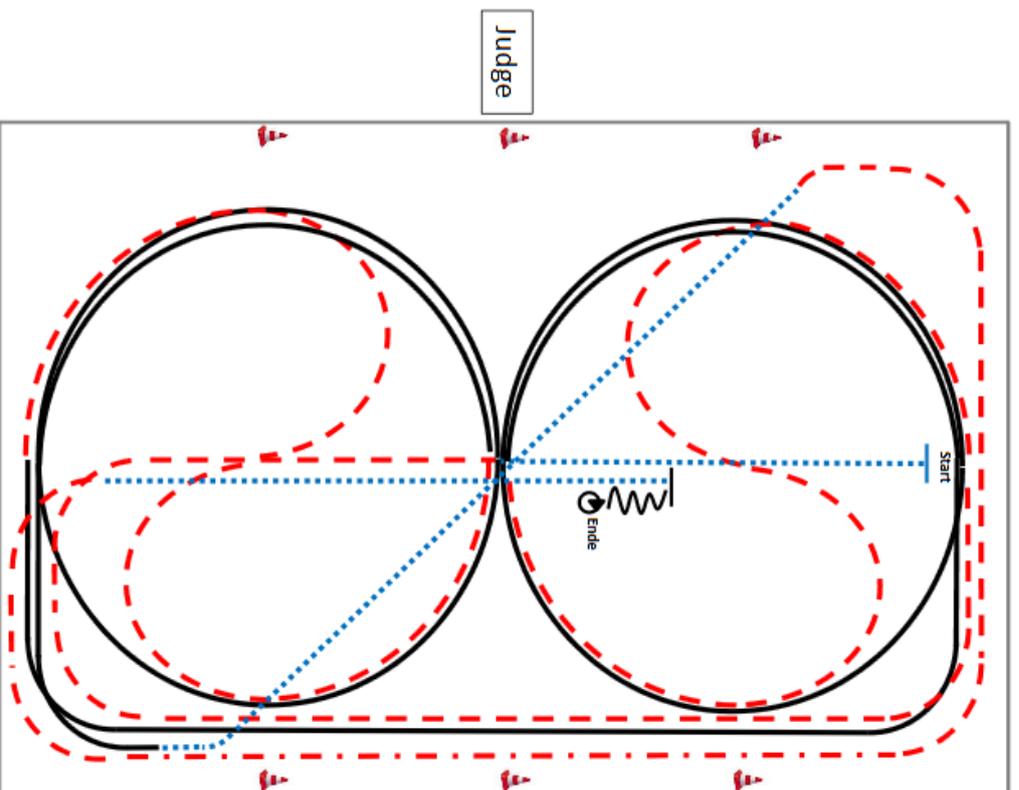
Jupf Basis Pattern 3 (4j./)



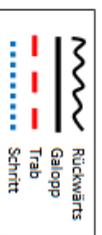
- 1) Schritt durch die ganze Bahn, bei X Trab, Schlangenlinien durch die Bahn drei Bögen.
 - 2) An der langen Seite Tritte verlängern (Leichttraben erlaubt).
 - 3) Mitte der kurzen Seite 2 Zirkel Linksgalopp, Mitte der kurzen Seite Trab.
 - 4) Im Schritt durch die ganze Bahn wechseln, vor Erreichen des Hufeislag Trab.
 - 5) Mitte der kurzen Seite 2 Zirkel Rechtsgalopp, Mitte der kurzen Seite Trab.
 - 6) In Höhe des ersten Markiers Schritt, Mitte der langen Seite abwenden, bei X anhalten, HHW 540° II oder rd eine Pfeilspitze rückwärtsrichten.
- Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.



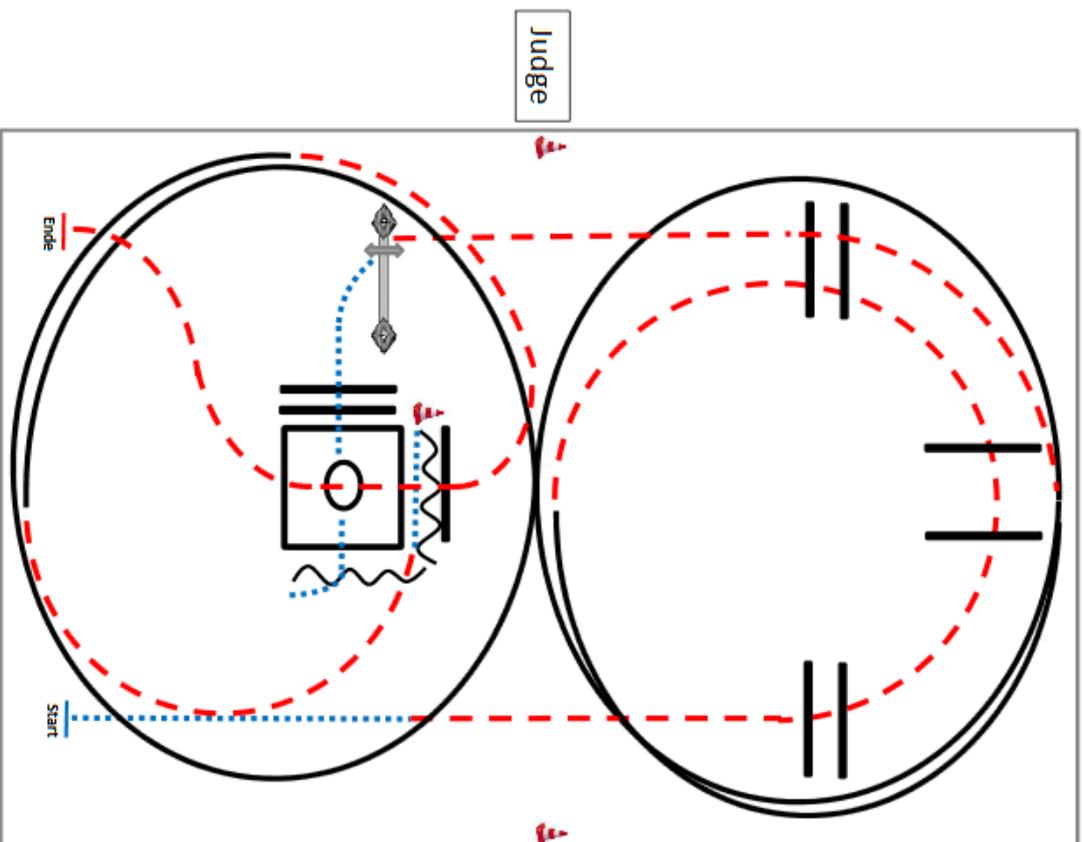
Jupf Basis Pattern 1 (4j./5j.)



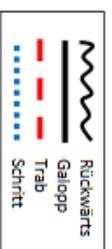
- 1) Schritt durch die Länge der Bahn, bei X anhalten, ganze Bahn, Mitte der kurzen Seite auf dem Zirkel gehen, durch den Zirkel wechseln.
 - 2) Bei X Rechtsgalopp 1/2 Zirkel, Mitte der kurzen Seite ganze Bahn.
 - 3) Mitte der kurzen Seite Trab auf dem Zirkel gehen, durch den Zirkel wechseln.
 - 4) Bei X Linksgalopp 1/2 Zirkel, Mitte der kurzen Seite ganze Bahn, nach durchreiten der Ecke Schritt, durch die ganze Bahn wechseln.
 - 5) Vor Erreichen des Hufeislag Trab, an der langen Seite Tritte verlängern (Leichttraben erlaubt), Trab, Mitte der kurzen Seite auf die Mittelreihe abwenden, Schritt.
 - 6) Nach X anhalten, Rückwärtsrichten bis X, HHW 360°.
- Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.



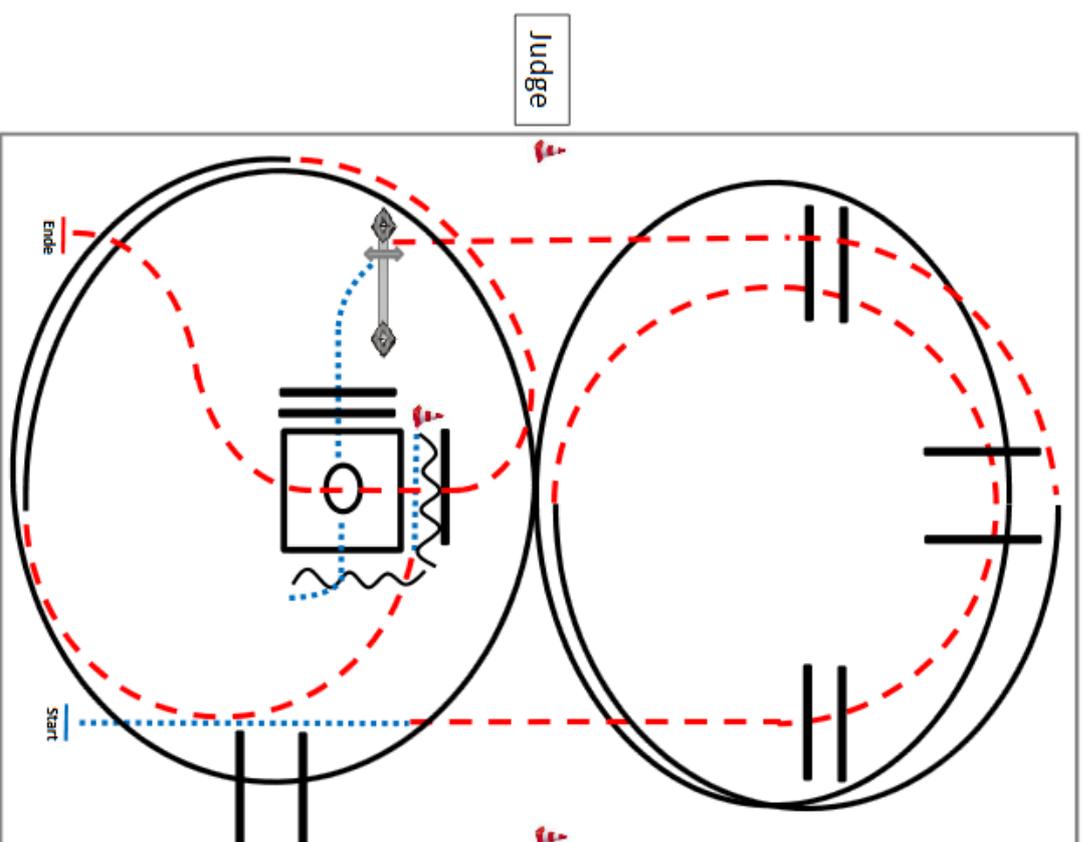
Jupf Trail Pattern 4 (4j.)



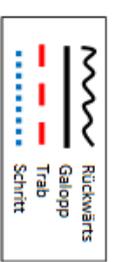
- 1) Schritt, Trab, Trabstangen (Abstand: 1m/2m/1m).
- 2) Linksgalopp 1½ Zirkel, Trabstangen.
- 3) Tor.
- 4) Schritt, Schritstangen (Abstand: 0,6m), Box 360 re.a.l., Schritt.
- 5) Rückwärtsrichten L (Abstand: 1m), Schritt, Trab ½ Zirkel.
- 6) Rechtsgalopp 1½ Zirkel, Trabstangen, anhalten.



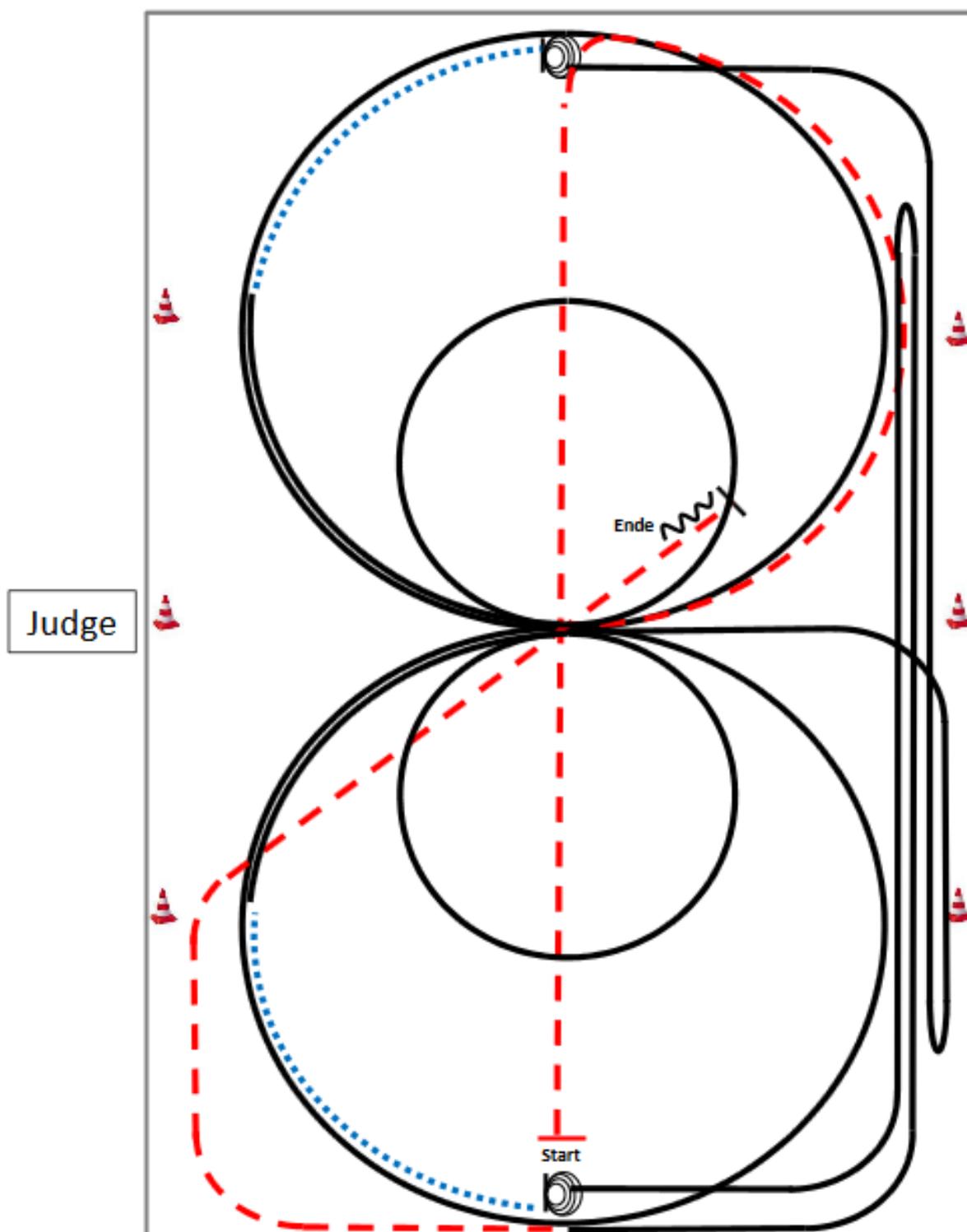
Jupf Trail Pattern 5 (5j.)



- 1) Schritt, Trab, Trabstangen (Abstand: 1m/2m/1m).
- 2) Linksgalopp inkl. Galoppstangen, 1½ Zirkel, Trabstangen.
- 3) Tor.
- 4) Schritt, Schritstangen (Abstand: 0,6m), Box 360 re.a.l., Schritt.
- 5) Rückwärtsrichten L (Abstand: 1m), Schritt, Trab ½ Zirkel.
- 6) Rechtsgalopp 1½ Zirkel inkl. Galoppstangen (Abstand: 2m), Trabstangen, anhalten.



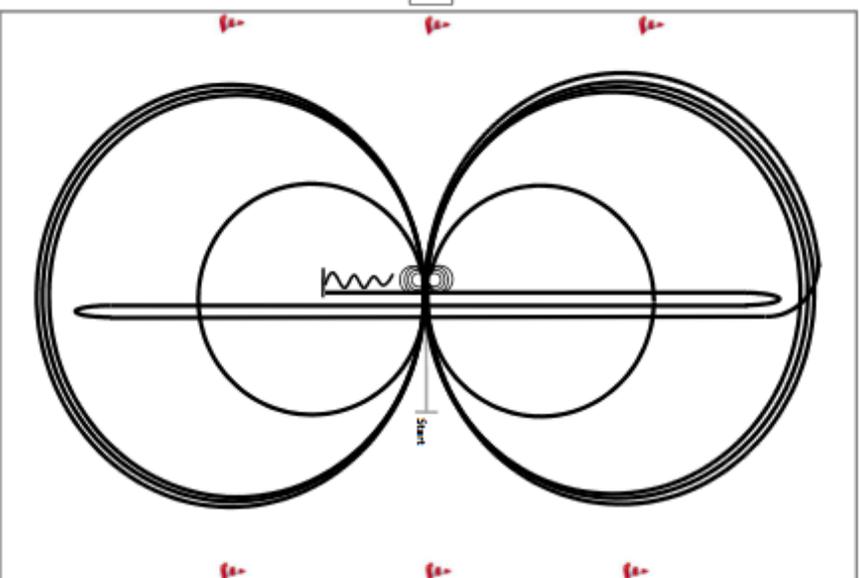
Jupf Reining Pattern 3 (4.j./5j.)



- 1) Trab durch die Länge der Bahn, Trab $\frac{1}{4}$ Zirkel.
- 2) 2 Zirkel Galopp (rechts), 1.groß und schnell, 2.klein und langsam, weiter $\frac{1}{4}$ Zirkel, Schritt bis Mitte kurze Seite, stop.
- 3) 4 Spins rechts, verharren.
- 4) Galopp (rechts) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Endmarker, rollback links, kein Verharren, Galopp bis X.
- 5) 2 Zirkel Galopp (links), 1.groß und schnell, 2.klein und langsam, weiter $\frac{1}{4}$ Zirkel, Schritt bis Mitte kurze Seite, stop.
- 6) 4 Spins links, verharren.
- 7) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem Endmarker, rollback rechts, kein Verharren.
- 8) Galopp bis Mitte kurze Seite, Trab, auf der Diagonalen, hinter X stop, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren.

Der Reiter muss das Kopfstück zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.

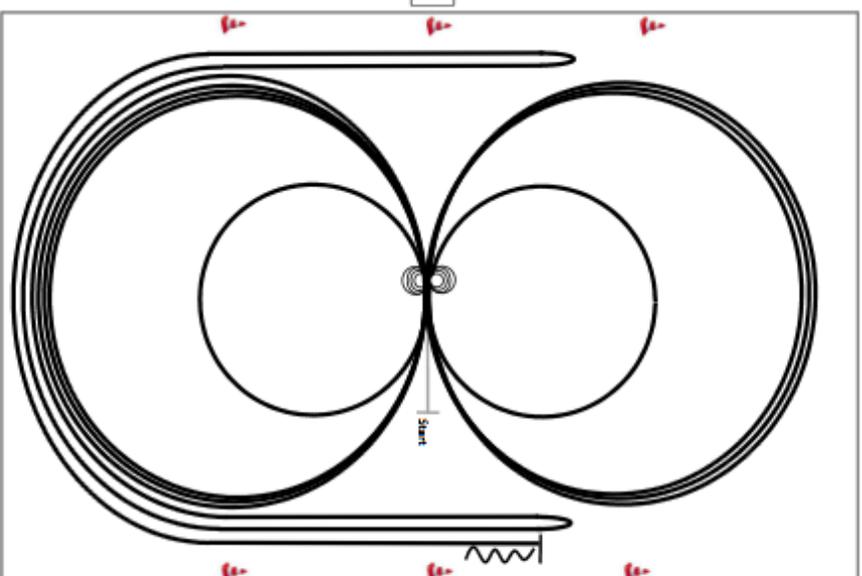
	Rückwärts
	Galopp
	Trab
	Schritt



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn.
Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Stand.

- 1) 3 Zirkel Galopp (rechts), 1+2 groß und schnell, **3.Klein** und langsam, stop bei X.
- 2) 4 Spins rechts, verharren.
- 3) 3 Zirkel Galopp (links), 1+2 groß und schnell, **3.Klein** und langsam, stop bei X.
- 4) 4 Spins links, verharren.
- 5) 1 Zirkel Galopp (rechts) groß und schnell, Galoppwechsel bei X, 1 Zirkel Galopp (links) groß und schnell, Galoppwechsel bei X (figure 8).
- 6) Galopp (rechts) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Endmarker**, rollback rechts, kein Verharren.
- 7) Run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Endmarker**, rollback links, kein Verharren.
- 8) Run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten bis zur Mitte der Bahn oder mind. 3m, verharren.

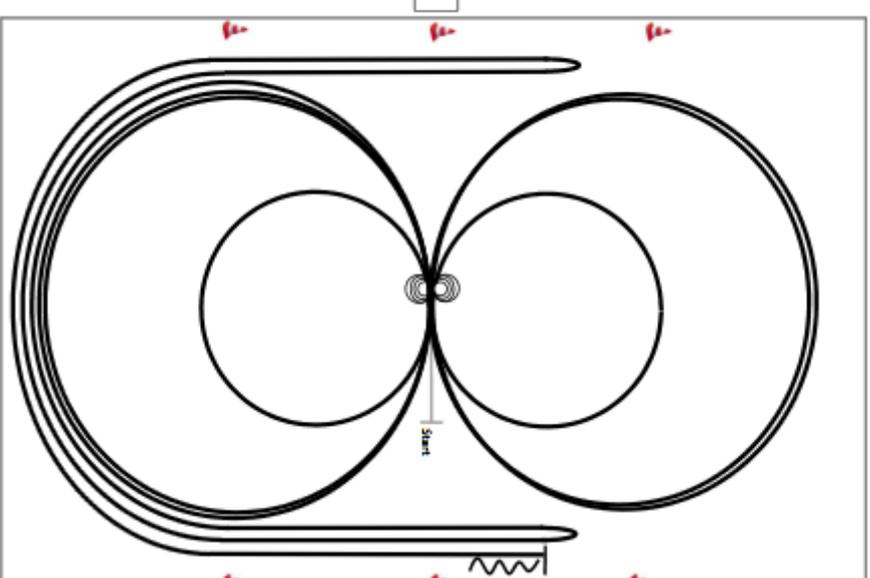
Der Reiter muss das Kopfstock zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn. Beginn der Aufgabe
aus dem Schritt oder aus dem Stand.

- 1) 3 Zirkel Galopp (links), 1+2 groß und schnell,
3.Klein und langsam, stop bei X.
- 2) 4 Spins links, verharren.
- 3) 3 Zirkel Galopp (rechts), 1+2 groß und schnell, **3.Klein** und langsam, stop bei X.
- 4) 4 Spins rechts, verharren.
- 5) 1 Zirkel Galopp (links) groß und schnell, Galoppwechsel bei X, 1 Zirkel Galopp (rechts) groß und schnell, Galoppwechsel bei X (figure 8).
- 6) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback rechts, kein Verharren.
- 7) Galopp (rechts) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback links, kein Verharren.
- 8) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren.

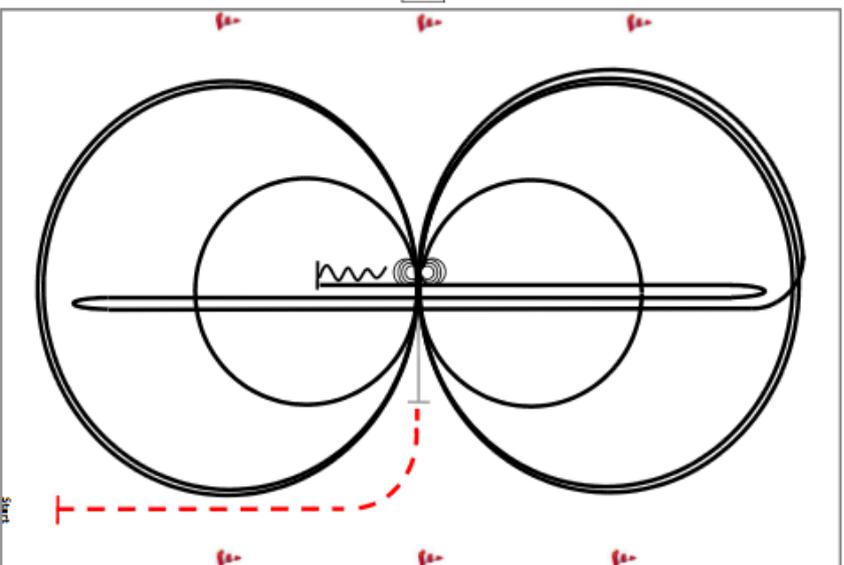
Der Reiter muss das Kopfstock zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn.
Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Stand.

- 1) 4 Spins rechts, verharren.
- 2) 4 Spins links, verharren.
- 3) 3 Zirkel Galopp (links), 1+2 groß und schnell, **3.Klein** und langsam, Galoppwechsel bei X.
- 4) 3 Zirkel Galopp (rechts), 1+2 groß und schnell, **3.Klein** und langsam, Galoppwechsel bei X.
- 5) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback rechts, kein Verharren.
- 6) Galopp (rechts) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback links, kein Verharren.
- 7) Galopp (links) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren.

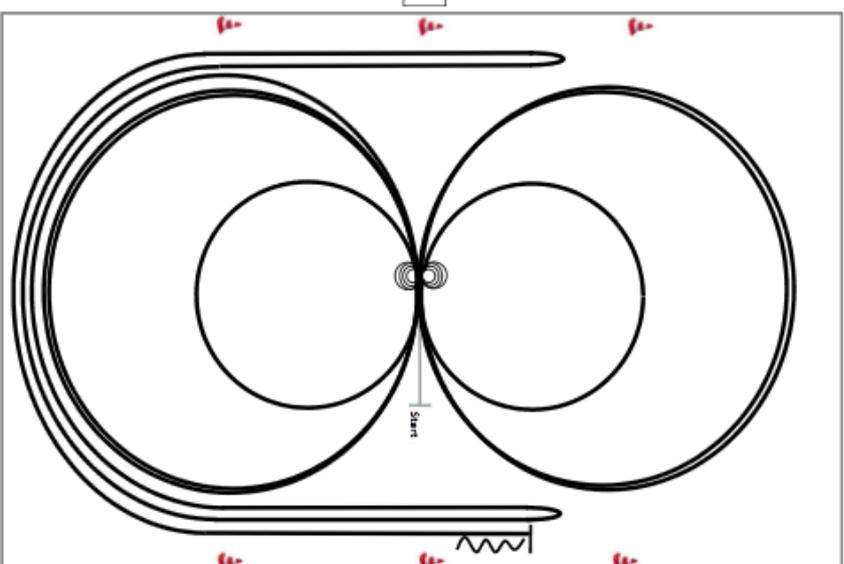
Der Reiter muss das Kopfstock zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.



Im Trab zur Mitte der Bahn.
Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Stand.

- 1) 4 Spins **links**, verharren.
- 2) 4 Spins **rechts**, verharren.
- 3) 3 Zirkel Galopp (**rechts**), **1 Klein** und langsam, 2+3 groß und schnell, Galoppwechsel bei X.
- 4) 3 Zirkel Galopp (**links**), **1 Klein** und langsam, 2+3 groß und schnell, Galoppwechsel bei X.
- 5) Galopp (**rechts**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Endmarker**, rollback **rechts**, kein Verharren.
- 6) Run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Endmarker**, rollback **links**, kein Verharren.
- 7) Run down auf der Mittellinie, sliding stop hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten bis zur Mitte der Bahn oder mind. 3m, verharren.

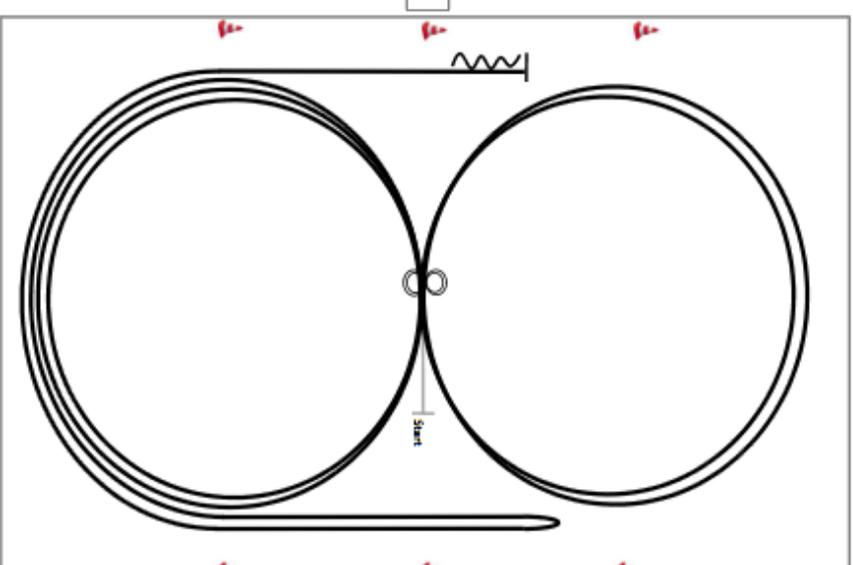
Der Reiter muss das Kopfstück zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn.
Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Stand.

- 1) 2 Zirkel Galopp (**links**), 1 groß und schnell, **2 Klein** und langsam, stop bei X.
- 2) 4 Spins **links**, verharren.
- 3) 2 Zirkel Galopp (**rechts**), 1 groß und schnell, **2 Klein** und langsam, stop bei X.
- 4) 4 Spins **rechts**, verharren.
- 5) 1 Zirkel Galopp (**links**) groß und schnell, Galoppwechsel bei X (figure 8).
- 6) Galopp (**links**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback **rechts**, kein Verharren.
- 7) Galopp (**rechts**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback **links**, kein Verharren.
- 8) Galopp (**links**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, sliding stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren.

Der Reiter muss das Kopfstück zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.

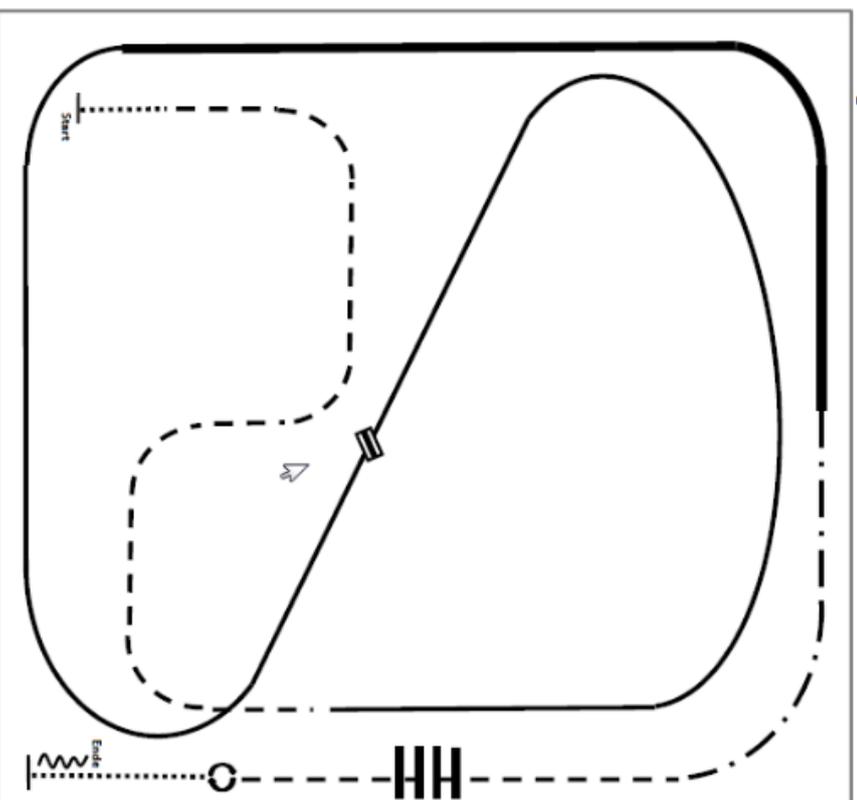


Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn. Beginn der Aufgabe
aus dem Schritt oder aus dem Stand.

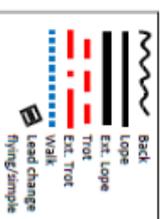
- 1) 2 Zirkel Galopp (**links**), stop bei X, Verharren.
- 2) 2 Spins **links**, verharren.
- 3) 2 Zirkel Galopp (**rechts**), stop bei X, Verharren.
- 4) 2 Spins **rechts**, verharren.
- 5) Galopp (**links**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, rollback **rechts**, kein Verharren.
- 6) Galopp (**rechts**) auf dem Zirkel, der nicht geschlossen wird, run down entlang der langen Seite, stop mind. 6m von der Bande entfernt hinter dem **Mittelmarker**, Rückwärtsrichten mind. 3m, verharren.

Der Reiter muss das Kopfstück zur Gebisskontrolle vor dem Richter abnehmen.

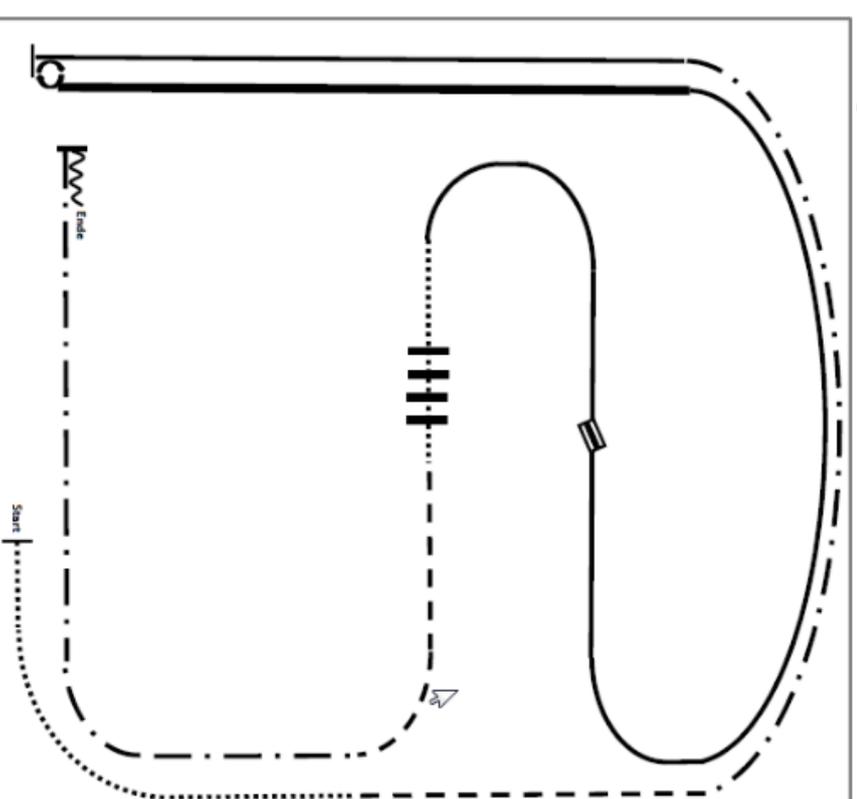
Pattern RR #9: LK 1/2 A/B jun.
Arenagröße: mind. 20x40m



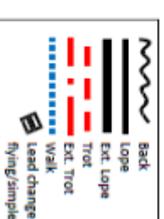
1. Walk
2. Trot
3. Lope left lead
4. Change leads
5. Lope right lead
6. Ext. Lope right lead
7. Ext. Trot
8. Trot
9. Trot over
10. Stop, Turn 360° each direction (either way first)
11. Walk, Stop, Back



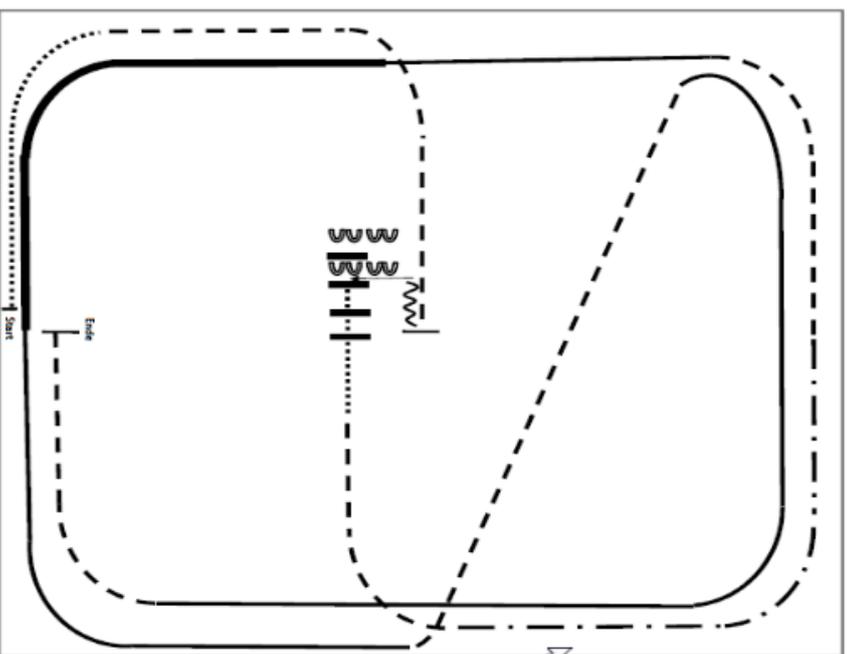
Pattern RR #6: LK 1/2 A/B jun. Quali
Arenagröße: mind. 20x40m



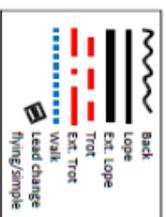
1. Walk
2. Trot
3. Ext. Trot
4. Lope left lead
5. Stop, turn right 540°
6. Ext. Lope right lead
7. Lope right lead
8. Change leads: Lope left lead
9. Walk
10. Walk over
11. Trot
12. Ext. Trot
13. Stop, Back



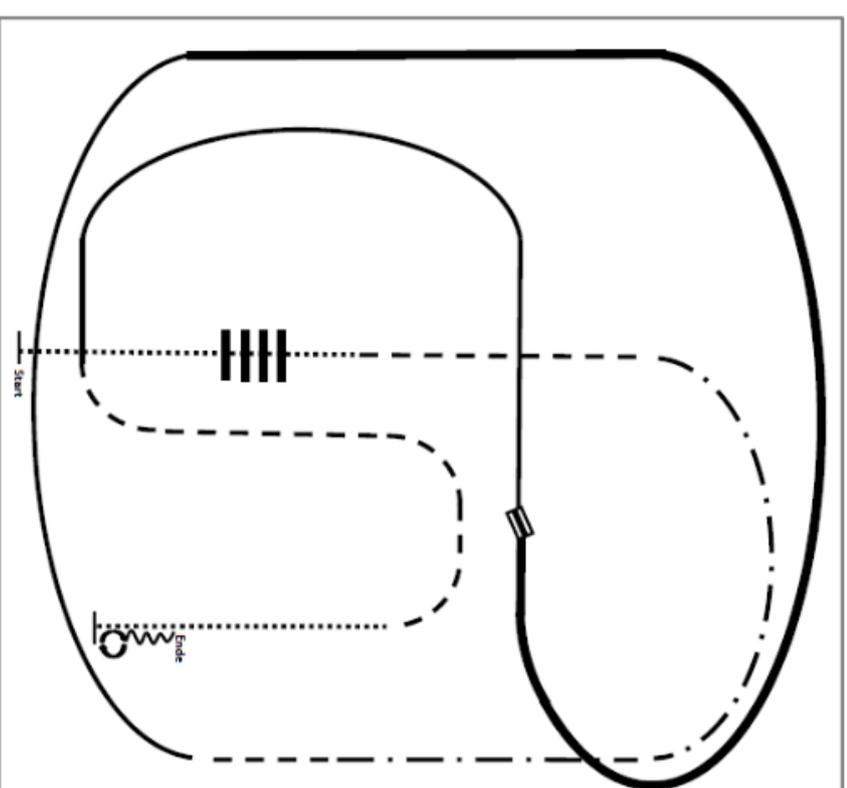
Pattern RR #8: LK 4/5 A/B
Arenagröße: mind. 20x40



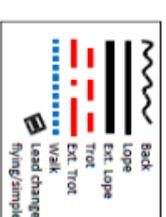
1. Walk
2. Trot
3. Stop, Back
4. Sidepass right ½ way
5. Walk over
6. Trot
7. Ext. Trot, Trot
8. Lope left lead
9. Ext. Lope left lead
10. Lope left lead
11. Trot
12. Lope right lead
13. Trot, Stop



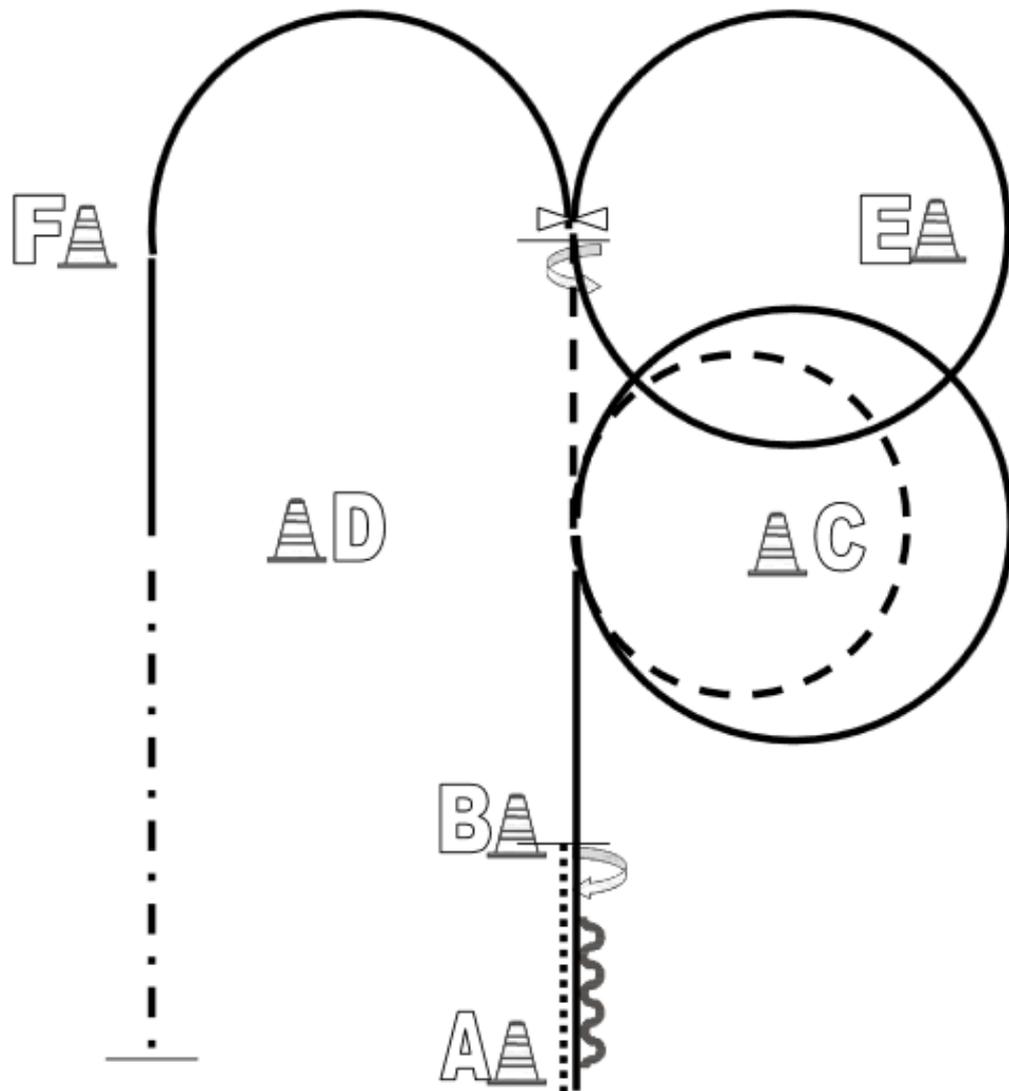
Pattern RR #9: LK3 A/B
Arenagröße: mind. 20x40m



1. Walk over
2. Trot
3. Ext. Trot, Trot
4. Lope right lead
5. Ext. Lope right lead
6. Change leads
7. Lope left lead
8. Trot
9. Walk
10. Stop, Turn 360° each direction (either way first)
11. Back



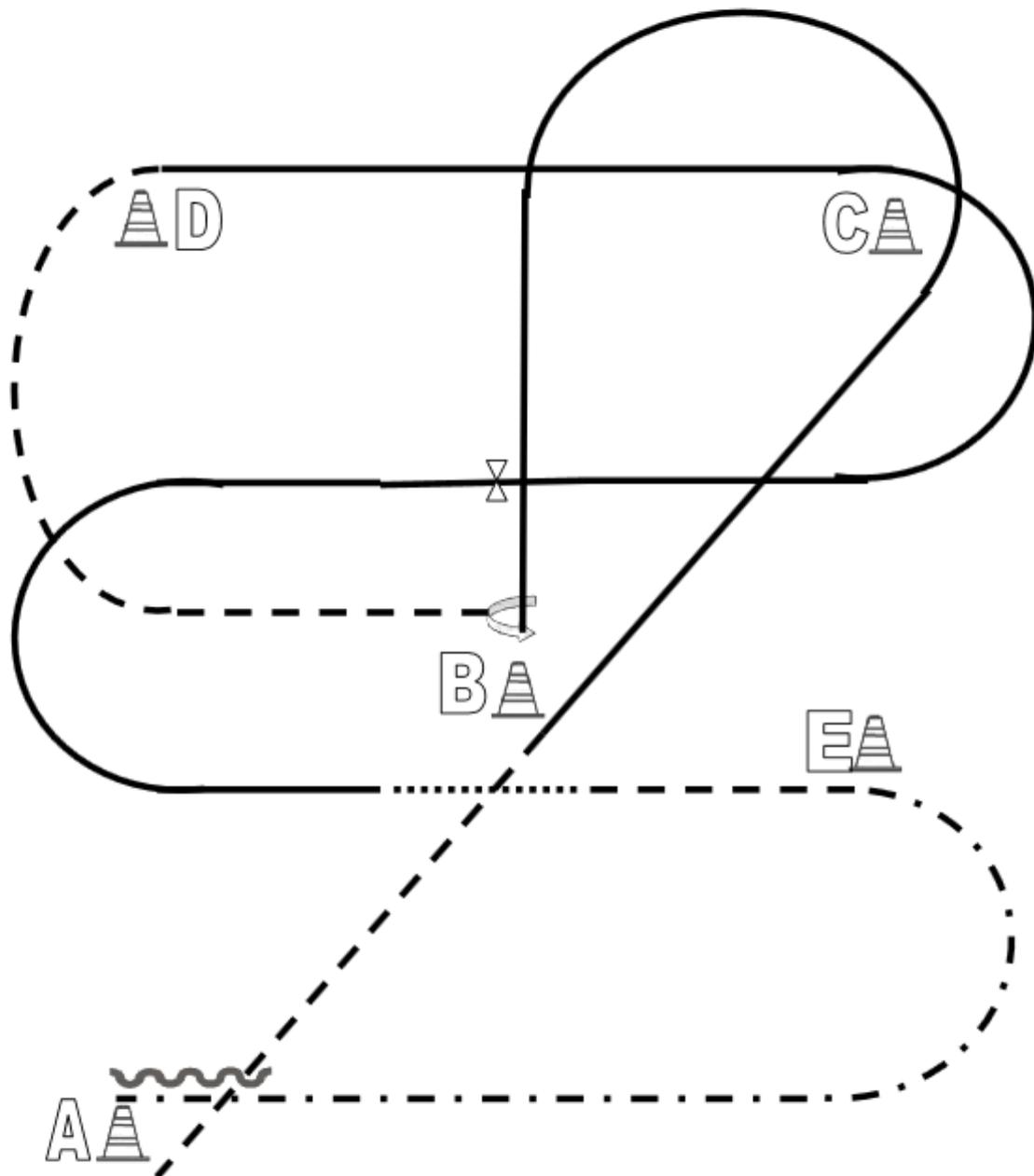
Western Horsemanship LK 1-2 A (Q / M) Pattern 5



1. Beginnend bei A aus dem Stand im Walk, Walk zu B
 Stop, 360° HHW rechts
 Rückwärts richten bis A
2. Lope rechts, Volte um C
 Jogvolte um C und weiter bis zwischen F und E, Stop
 360° HHW links
3. Lope rechts und Volte um E, einfacher oder fliegender Wechsel
 Lope links bis D
 Extended Jog bis A, Stop
 Im Walk zurück ins Line-Up

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel

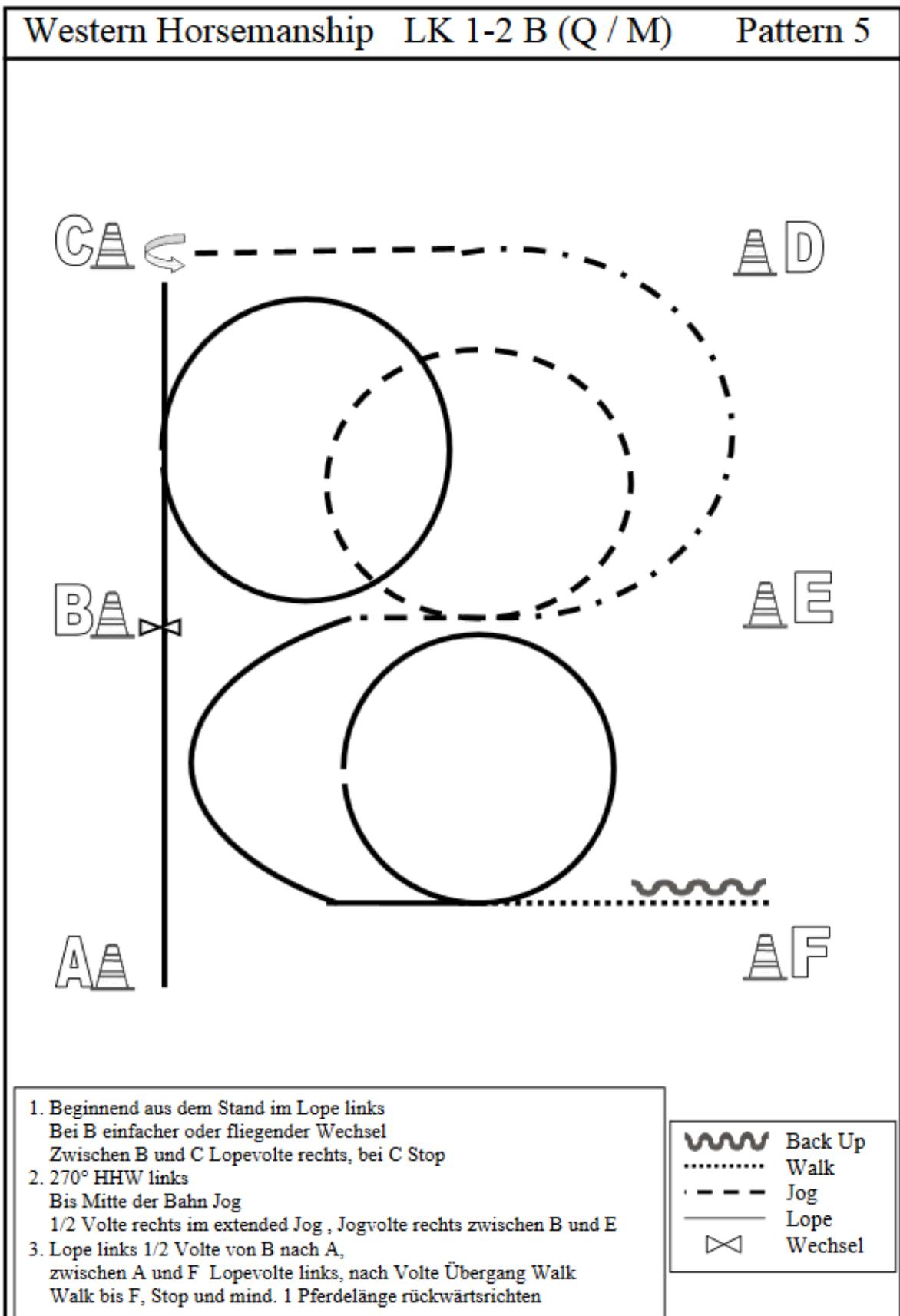
Western Horsemanship LK 1-2 A (Q / M) Pattern 4



1. Beginnend aus dem Stand bei A im Jog zu B
 Von B nach C Lope links, um C und weiter zu B, Stop
 Stop, 270° HHW links
2. Jog bis D
 Bei D Lope rechts, Höhe B einfacher oder fliegender Wechsel
 Lope Links bis kurz vor B, durchparieren zum Walk
3. Jog bis E
 Von E nach A extended Jog, Bei A Stop
 Mind. 1 Pferdelänge Rückwärts richten
 Im Walk zurück ins Line Up

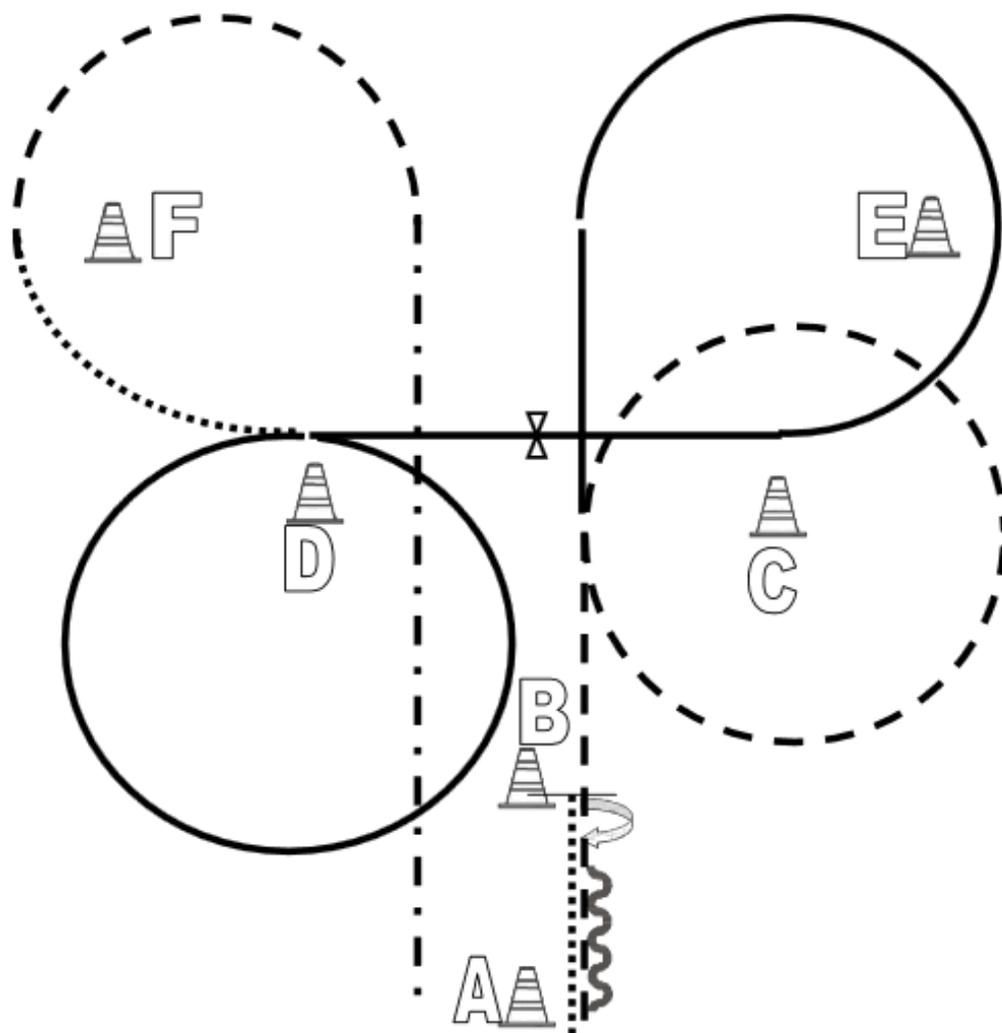
	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel

WHS LK 1/2 B

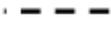


Q-WHS LK 1/2 B

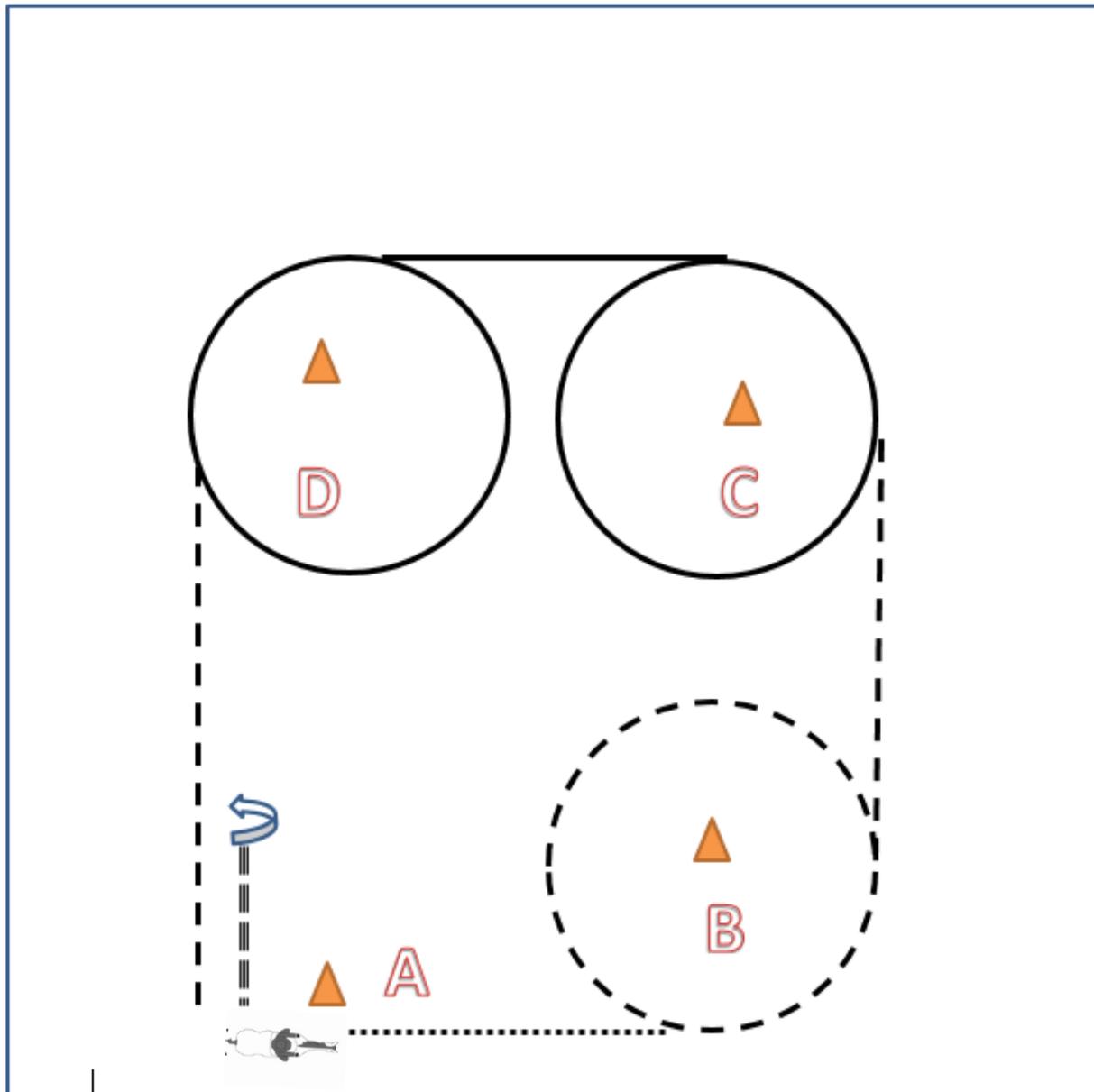
Western Horsemanship LK 1-2 B (Q / M) Pattern 4



1. Beginnend aus dem Stand, von A nach B im Walk.
Anhalten, 360° HHW rechts
Rückwärts richten bis A
2. Jog, Jogvolte rechts um C
Lope rechts, Volte um E
Einfacher oder fliegender Wechsel
3. Lope links, Volte um D
Von D nach F Walk, Jog um F
Höhe F Extended Jog bis A, Stop
Im Walk zurück ins Line-Up

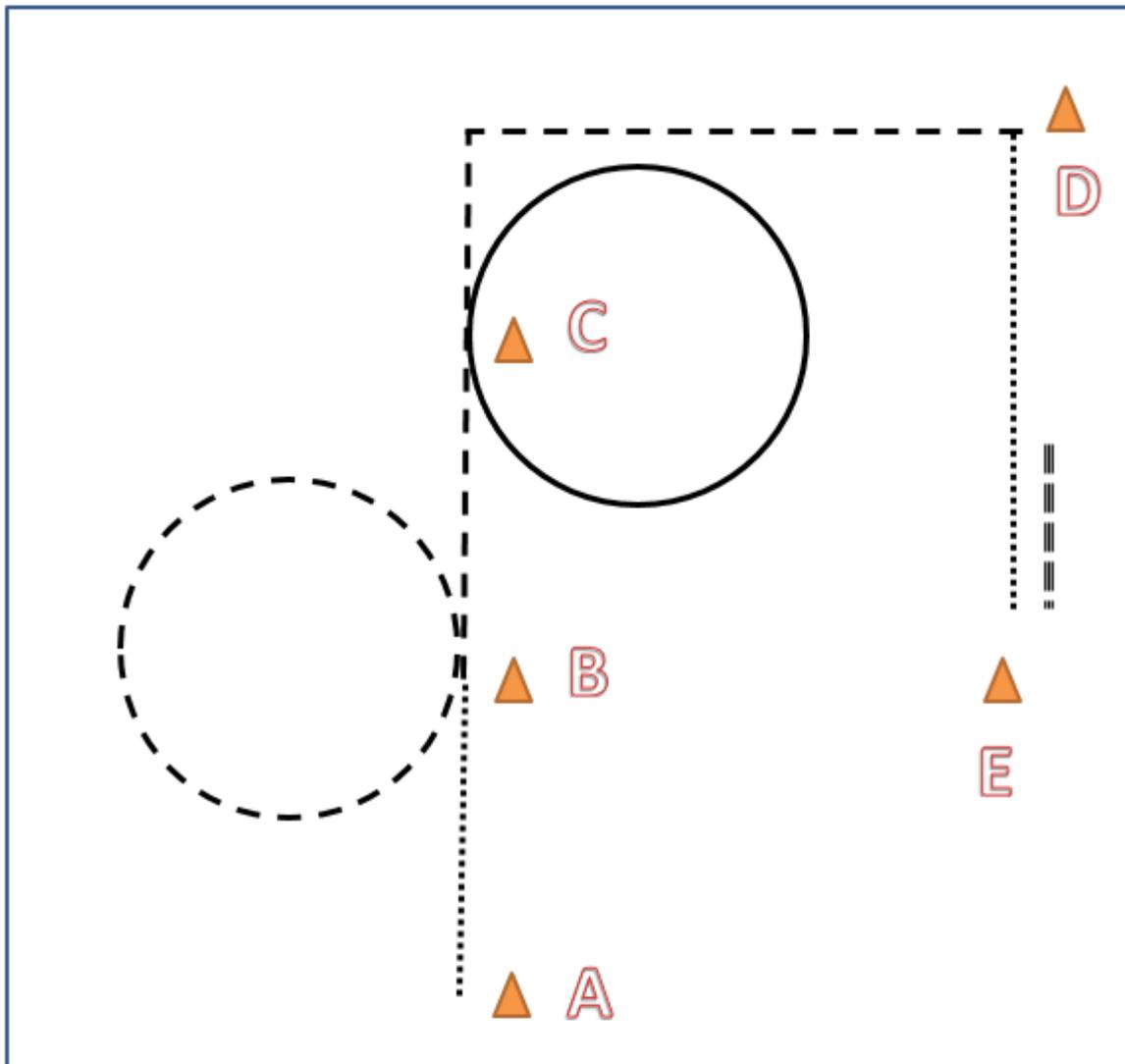
	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel

WHS LK 3 A/B



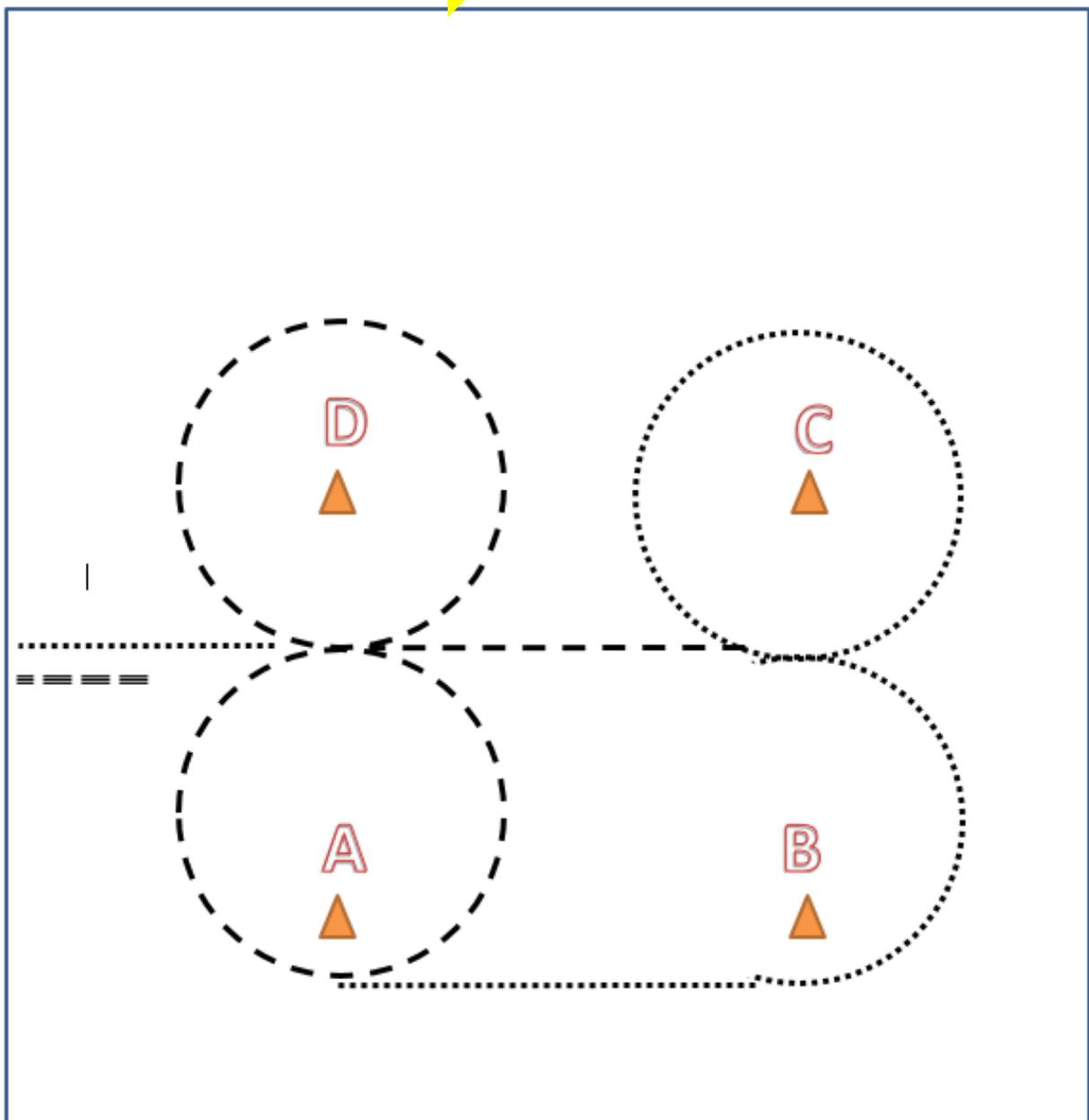
- 1) Von A nach B Walk
Jogvolte um B und weiter bis C
- 2) Lope Volte um C und weiter zu D
Lope Volte um D
- 3) Jog zu A
Bei A anhalten, rückwärtsrichten,
360° HHW links

WHS LK 4/5 A/B



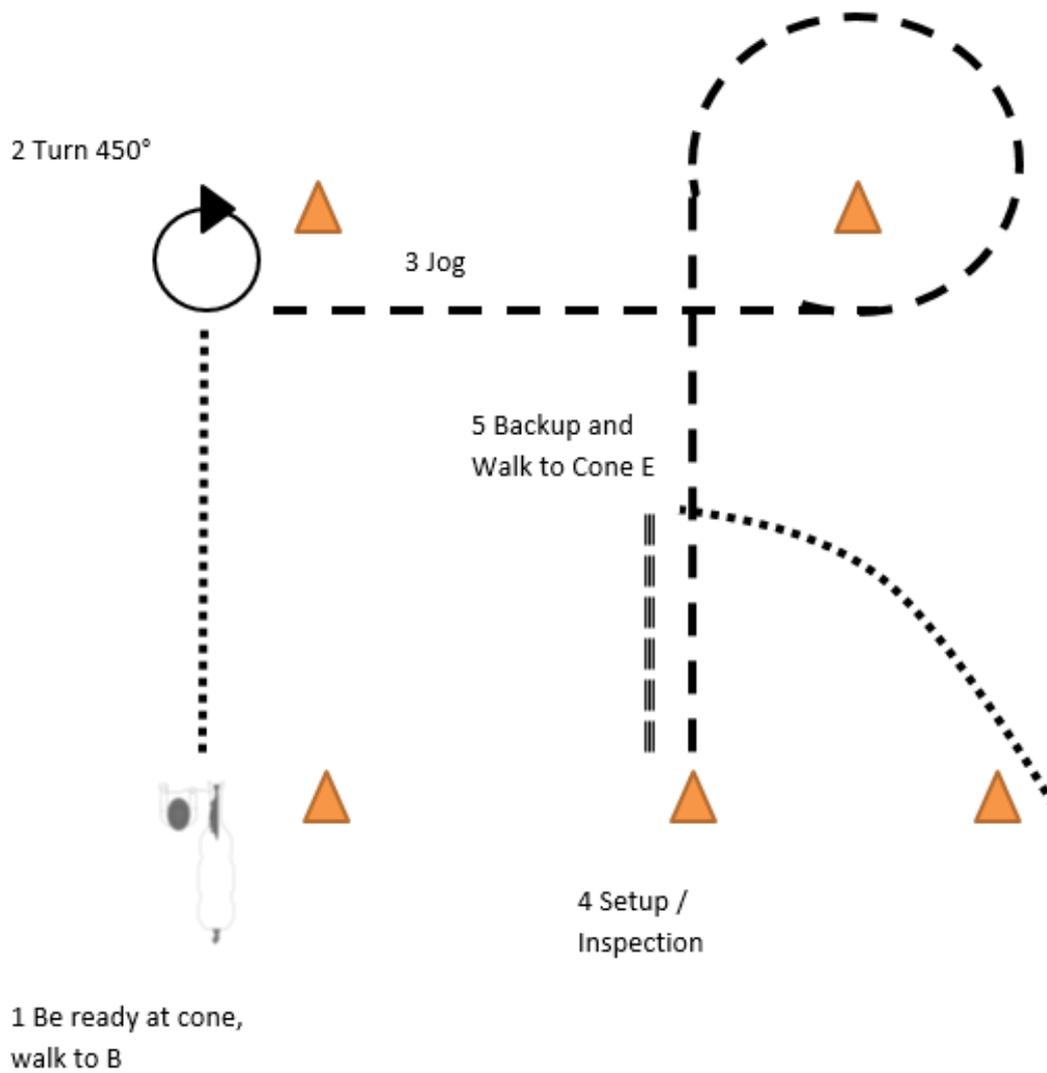
- 1) Von A nach B Walk
Jog volte links bei B und weiter bis C
- 2) Lope Volte um C
Jog von C bis D
- 3) Walk von D bis E
- 4) Bei E anhalten und rückwärtsrichten

WHS WALK TROT

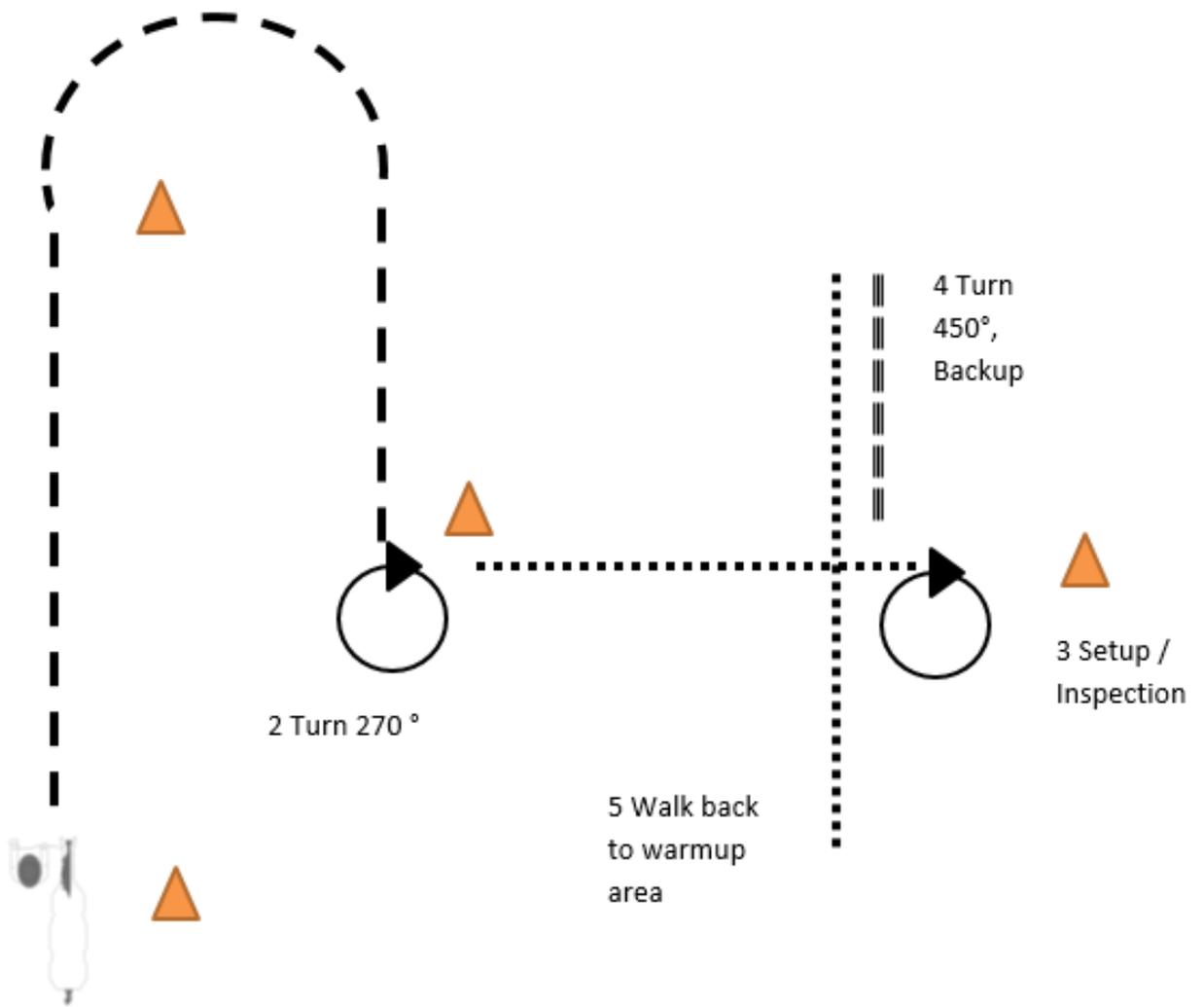


- 1) Von A bis B Walk
Eine halbe Volte Walk um B
Eine ganze Volte Walk rechts um C
- 2) Jog von C bis D
Eine ganze Volte Jog um D (rechts)
Eine ganze Volte Jog um A (links)
- 3) Walk zwischen A und D
Anhalten und rückwärtsrichten

SSH LK 4/5 A/B



SSH LK 3 A/B



1 Be ready at cone,
Jog

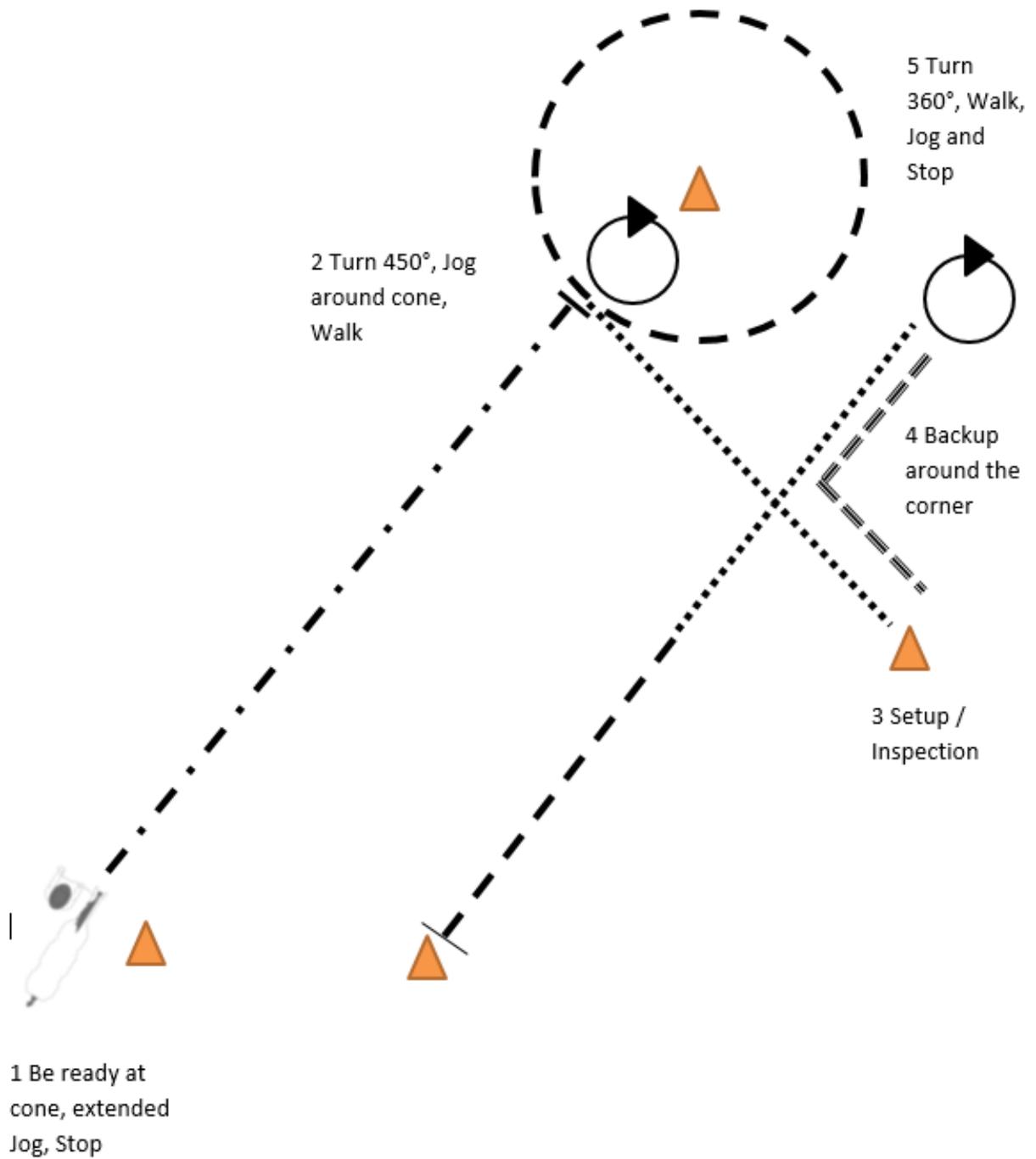
2 Turn 270 °

5 Walk back
to warmup
area

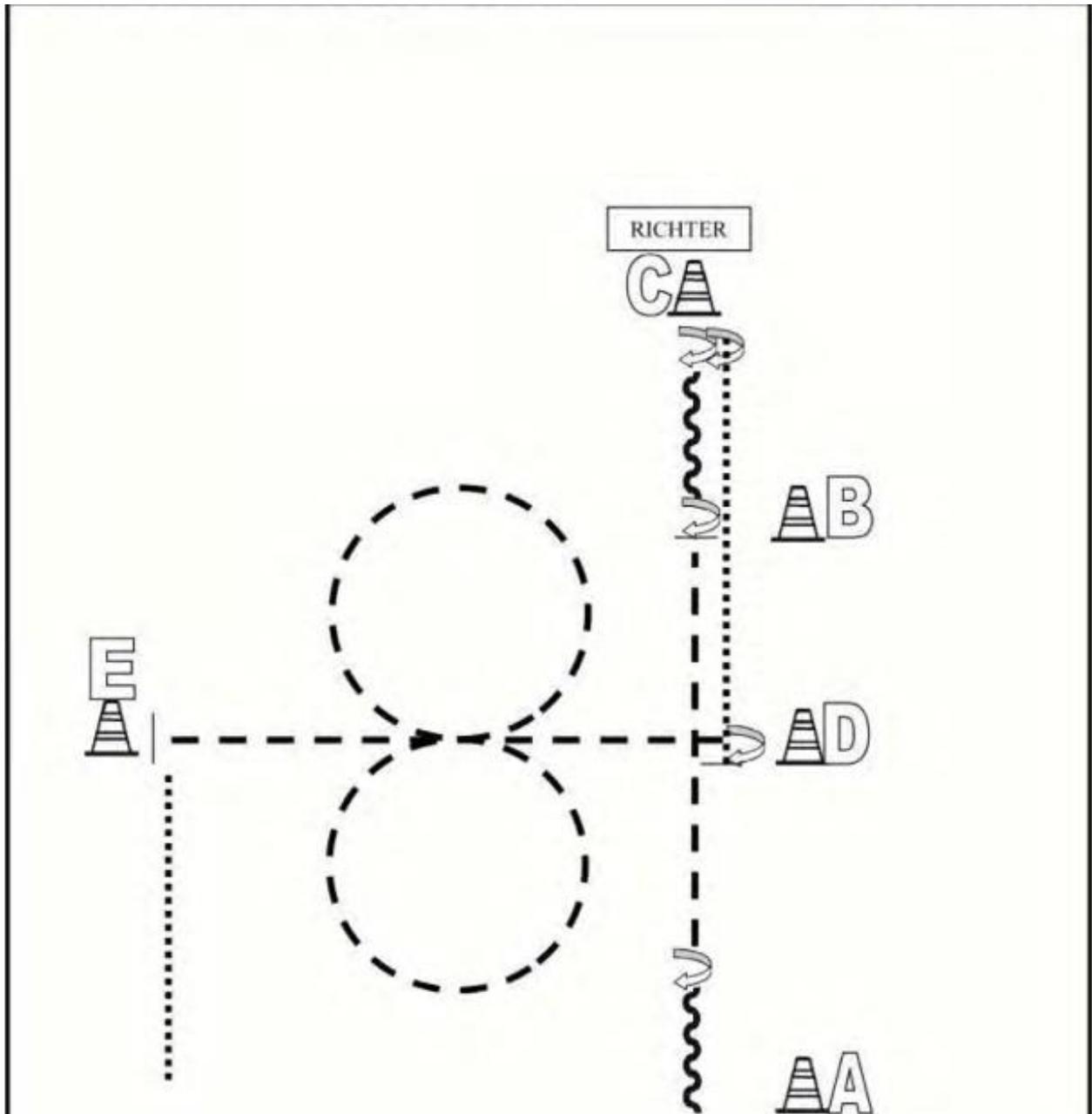
4 Turn
45°,
Backup

3 Setup /
Inspection

SSH LK 1/2 A/B



Q-SSH LK 1/2 A/B



Bei A beginnend mit rückwärtsrichten
 180° HHW rechts, Jog bis B, anhalten
 180° HHW rechts, rückwärtsrichten
 180° HHW rechts
 Set Up vor dem Richter
 180° HHW rechts, Walk bis D, anhalten
 90° HHW rechts
 Jog, Jog-Volte links, Jog-Volte rechts
 Weiter im Jog bis E, anhalten
 Im Walk zurück in die Warmup-Area

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel
	Erhöhung