

Description:

## Jumps

1. Three jump/Waltz jump: <https://youtu.be/eVP8r-ubbp8?si=4lagirnY0Yt0fdEr>  
(<https://www.youtube.com/embed/eVP8r-ubbp8?si=isWqS4q223gE8niO>),
  - A. 뒤로 가며 왼발(free leg)을 오른발 뒤로 준비시킵니다
  - B. 앞으로 돌아 왼발을 딛고 오른발을 앞으로 차며 도약합니다
  - C. 팔은 공중에서 앞으로 뻗어주며 도약을 돕습니다
  - D. 다리는 공중에서 ^자가 됩니다
  - E. 반 회전 점프를 돌아 오른발로 착지합니다
2. Salchow jump: <https://youtu.be/mdDdGzol20w?si=Nm-NjQkZ4uysQ6wP>  
(<https://www.youtube.com/embed/mdDdGzol20w?si=Nm-NjQkZ4uysQ6wP>)
  - A. 뒤로 가며 왼발을 뻗어 준비시킵니다
  - B. 앞으로 돌아 왼발을 딛습니다
  - C. 왼발 forward outside three-turn을 하고 오른발을 앞으로 차며 도약하여 1회전합니다.
  - D. 착지는 양팔을 벌리고 오른발 무릎을 굽히며 왼발(free leg)을 옆으로 뻗어 줍니다
3. Toe loop jump: <https://youtu.be/6a3URzAHPGQ?si=woVMWhZWcyn9272J>  
(<https://www.youtube.com/embed/6a3URzAHPGQ?si=woVMWhZWcyn9272J>)
  - A. 앞으로 가며 준비동작을 합니다
  - B. 오른발과 왼손을 몸앞에 두고 왼발로 쓰리턴을 하며 점프를 준비합니다.
  - C. 왼손을 몸앞에 두고 오른발을 딛습니다.
  - D. 왼발 토를 짚고 도약하여 1회전 합니다
  - E. 팔은 도약하는데 힘을 얻기 위하여 양손을 시계반대방향으로 뻗으며 점프합니다.
  - F. 공중에서 팔은 가슴에 모으고 다리를 크로스하여 회전에 도움을 받습니다.
  - G. 착지는 오른발로 하며 양팔을 벌려 중심을 잡습니다.
4. Loop jump: <https://youtu.be/8qsW31N5K8A?si=M3tP8Z-8z4CHpTBs>  
(<https://www.youtube.com/embed/8qsW31N5K8A?si=M3tP8Z-8z4CHpTBs>)
  - A. 두발로 뒤로 가며 왼손은 몸통 앞, 오른손은 몸통의 뒤로 가게하여 준비동작을 합니다

- B. 오른발을 축으로 왼발을 차면서 팔은 시계반대방향으로 뻗어 점프합니다
  - C. 1회전하여 양팔을 벌리고 오른발로 착지합니다.
  - D. 착지는 양팔을 벌리고 오른발 무릎을 굽히며 왼발(free leg)를 옆으로 뻗어 줍니다
5. Flip jump: [https://youtu.be/UAMQ5TrhOM?si=F1\\_-CrfZjr\\_T0n5u](https://youtu.be/UAMQ5TrhOM?si=F1_-CrfZjr_T0n5u)  
([https://www.youtube.com/embed/UAMQ5TrhOM?si=F1\\_-CrfZjr\\_T0n5u](https://www.youtube.com/embed/UAMQ5TrhOM?si=F1_-CrfZjr_T0n5u))
- A. 앞으로 가며 준비동작을 합니다
  - B. 왼발을 딛고 왼손, 오른발은 앞으로 뻗습니다.
  - C. 왼발로 쓰리턴을 하고 뒤로 가며 오른발로 톨 찍어 도약합니다
  - D. 이때 팔은 회전을 돕도록 시계반대방향으로 뻗으며 1회전합니다
  - E. 착지는 양팔을 벌리고 오른발 무릎을 굽히고 왼발 (free leg)를 옆으로 뻗어 줍니다.
6. Lutz jump: <https://youtu.be/X3ivH8Xllpl?si=lrqpgF8alyDAA2tp>  
(<https://www.youtube.com/embed/X3ivH8Xllpl?si=lrqpgF8alyDAA2tp>)
- A. 뒤로 가며 준비동작을 합니다
  - B. 왼발을 딛고 오른발은 왼발 뒤로 붙이고
  - C. 왼발을 축으로 오른발로 톨 찍으며 도약합니다
  - D. 이때 팔은 회전을 돕도록 시계반대방향으로 뻗으며 1회전합니다
  - E. 착지는 양팔을 벌리고 오른발 무릎을 굽히고 왼발 (free leg)를 옆으로 뻗어 줍니다.
7. Single Axel Jump: [https://youtu.be/0wBeLFPwitr?si=y\\_3XeQJc9UtqqeB4](https://youtu.be/0wBeLFPwitr?si=y_3XeQJc9UtqqeB4)  
([https://www.youtube.com/embed/0wBeLFPwitr?si=y\\_3XeQJc9UtqqeB4](https://www.youtube.com/embed/0wBeLFPwitr?si=y_3XeQJc9UtqqeB4))
- A. 뒤로가며 왼발을 뻗어 준비시킵니다
  - B. 앞으로 돌아 왼발을 딛고 오른발을 앞으로 차며 도약합니다
  - C. 팔과 다리는 공중에서 몸쪽으로 모아줍니다
  - D. 다리는 교차하여 회전을 돕습니다
  - E. 1회전 반을 돌아 오른발로 착지하여 양팔을 벌려 중심을 잡습니다.

## Spins

1. Two-foot spin: [https://youtu.be/YXVERw4Rh\\_8?si=v73z1kGl0afo3t9](https://youtu.be/YXVERw4Rh_8?si=v73z1kGl0afo3t9)  
([https://www.youtube.com/embed/YXVERw4Rh\\_8?si=v73z1kGl0afo3t9](https://www.youtube.com/embed/YXVERw4Rh_8?si=v73z1kGl0afo3t9))
  - A. 왼발을 축으로 시계 방향으로 회전할 준비를 합니다
  - B. 왼팔을 몸통 오른쪽에서 왼쪽으로 반동을 주어 힘을 모읍니다.
  - C. 두발과 두손을 모아 축을 만들어 회전합니다
  - D. 양팔을 벌려 오른발을 축으로 왼발을 뒤로 빼며 회전을 마무리합니다
2. Backward one-foot spin: <https://youtu.be/KBrCTOhAs8s?si=SFc8QZXMFpUiCZHo>  
(<https://www.youtube.com/embed/KBrCTOhAs8s?si=SFc8QZXMFpUiCZHo>)
  - A. 서서 준비동작을 합니다
  - B. 왼발을 딛고 오른발 쓰리턴으로 들어갑니다
  - C. 이때 양팔을 오른쪽에서 왼쪽으로 반동을 주어 힘을 얻습니다
  - D. 양팔과 왼쪽 다리를 펴고 돌면서 속도를 낼 준비를 합니다
  - E. 손을 앞으로 모으며 동시에 왼쪽 다리를 오른쪽 다리에 교차하듯 붙여주며 속도를 만듭니다
  - F. 왼쪽 다리를 뒤로 빼주고 스핀을 마무리합니다
3. Forward one-foot spin: <https://youtu.be/ODEj-x7yWhl?si=jwrVp1VHj9Arplxm>  
(<https://www.youtube.com/embed/ODEj-x7yWhl?si=jwrVp1VHj9Arplxm>)
  - A. 오른발 쓰리턴으로 준비동작을 합니다
  - B. 왼발을 딛으며 왼팔을 시계반대방향으로 먼저 휘둘러 줍니다
  - C. 오른발을 앞으로 차주며 상체를 세웁니다
  - D. 양팔과 오른쪽 다리를 펴고 돌면서 속도를 낼 준비를 합니다
  - E. 손을 앞으로 모으며 동시에 오른쪽 다리를 왼쪽 다리에 교차하듯 붙여주며 속도를 만듭니다
  - F. 왼쪽 다리를 뒤로 빼주고 스핀을 마무리합니다
4. Camel spin: [https://youtu.be/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51\\_ghRhIX7da](https://youtu.be/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51_ghRhIX7da)  
([https://www.youtube.com/embed/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51\\_ghRhIX7da](https://www.youtube.com/embed/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51_ghRhIX7da))
  - A. 오른발 인사이드 쓰리턴으로 준비동작을 합니다
  - B. 왼발을 딛으며 앞으로 몸을 숙이고 왼팔을 시계반대방향으로 먼저 휘둘러 줍니다
  - C. 바로 오른발을 시계반대방향으로 휘둘러 줍니다
  - D. 허리를 숙여 오른 다리를 들며 양팔은 옆으로 뻗어 회전합니다

유의사항: 도입에서 왼쪽 발의 중심을 잡을 때 토가 걸리면 중심이 흔들리므로 유의합니다.

든 다리가 엉덩이보다 높아야 좋은 자세이며 이때 양 다리의 무릎이 구부러지지 않도록 유의합니다.

5. Sit spin: [https://youtu.be/Ds2Qg7z1\\_n8?si=fVeVljsJTWEEnGeuX](https://youtu.be/Ds2Qg7z1_n8?si=fVeVljsJTWEEnGeuX)  
([https://www.youtube.com/embed/Ds2Qg7z1\\_n8?si=fVeVljsJTWEEnGeuX](https://www.youtube.com/embed/Ds2Qg7z1_n8?si=fVeVljsJTWEEnGeuX))

- A. 오른발 인사이드 쓰리턴으로 준비동작을 합니다
- B. 왼발을 딛으며 앞으로 몸을 숙이고 왼팔을 시계반대방향으로 먼저 휘둘러 줍니다
- C. 바로 오른발을 시계반대방향으로 휘둘러 줍니다
- D. 축을 만들며 바로 앉아 오른발을 앞으로 뺀어주며 회전합니다
- E. 앉는 자세에서 오른쪽 무릎을 피며 손은 앞으로 퍼주어 회전을 도와줍니다

유의사항: 앉는 자세에서 엉덩이가 왼쪽 무릎보다 낮아야 좋은 자세입니다

## Sequences

### choreography:

1. Ina Bauer: [https://youtu.be/ffbE0b\\_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh](https://youtu.be/ffbE0b_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh)  
([https://www.youtube.com/embed/ffbE0b\\_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh](https://www.youtube.com/embed/ffbE0b_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh))
  - A. 기본자세를 만듭니다
  - B. 밀기로 속도를 만들어 왼발을 먼저 포워드 아웃 사이드로 놓고 오른발을 몸 뒤쪽으로 텀아웃되게 놓아 양발이 나란히 평행으로 진행할 수 있도록 합니다.
  - C. 팔은 양발을 벌려 중심을 잘 잡도록 돕습니다
2. Spiral: <https://youtu.be/pJh-NE4IfQg?si=hwD7jyh14y8ZRn4Z>  
(<https://www.youtube.com/embed/pJh-NE4IfQg?si=hwD7jyh14y8ZRn4Z>)
  - A. 발은 편하게 모읍니다
  - B. 양팔을 벌립니다
  - C. 시선은 정면을 봅니다
  - D. 상체를 숙여 오른쪽 다리를 엉덩이 높이로 듭니다
  - E. 양 다리의 무릎이 구부러지지 않도록 합니다
  - F. 들어올린 다리는 엉덩이 보다 높게 들도록 합니다
  - G. 오른발 동작과 왼발 동작을 연결하여 반복합니다
3. Spread eagle: [https://youtu.be/NSixRsYYbEs?si=qXiuwpd7pRMd\\_Exl](https://youtu.be/NSixRsYYbEs?si=qXiuwpd7pRMd_Exl)  
(<https://www.youtube.com/embed/NSixRsYYbEs?si=UWZI58L1OGdtNz-A>)
  - A. 백크로스로 준비동작을 한 후 이글을 준비합니다
  - B. 왼발 옆에 오른발을 텀 아웃한 상태로 놓고 왼쪽으로 진행합니다
  - C. 양팔은 옆으로 펴니다
4. Lunge: [https://youtu.be/RXg88o7-rqk?si=w18rq\\_hy99KeZkDU](https://youtu.be/RXg88o7-rqk?si=w18rq_hy99KeZkDU)  
([https://www.youtube.com/embed/RXg88o7-rqk?si=w18rq\\_hy99KeZkDU](https://www.youtube.com/embed/RXg88o7-rqk?si=w18rq_hy99KeZkDU))
  - A. 속도를 만들고 왼쪽 무릎을 구부린 뒤 오른발을 뒤로 빼주며 중심을 잡습니다
  - B. 오른손을 몸 앞쪽으로 옮겨 중심을 잡는데 도움을 받습니다
  - C. 발끝은 바깥쪽으로 보게 하여 속도에 방해가 되지 않도록 합니다

**Step:**

1. Crossover: <https://youtu.be/pgwVCAiRrDk?si=kv785vSL09otLBgA>  
(<https://www.youtube.com/embed/pgwVCAiRrDk?si=kv785vSL09otLBgA>)
  - A. 발을 11자로 모읍니다
  - B. 양팔을 벌린 상태에서 내딛는 발과 같은 방향의 팔을 몸의 정면 방향에 놓습니다
  - C. 시선은 진행할 방향을 봅니다
  - D. 내딛는 발을 밀면서 반대발과 교차하며 놓습니다
  - E. 밀고 교차동작을 반복합니다유의사항: 발이 완전히 교차할 수 있도록 원안 쪽으로 중심을 이동시킵니다
2. Three turn: <https://youtu.be/EjdKDPSpAhM?si=TMk9EXE91rG0Ks6B>  
(<https://www.youtube.com/embed/EjdKDPSpAhM?si=TMk9EXE91rG0Ks6B>)
  - A. 진행할 방향의 반대 발을 앞방향으로 두고 쓰리턴을 진행할 발 뒤에 붙입니다
  - B. 양팔을 벌린 상태에서 반대 방향 팔을 몸의 정면 방향에 놓습니다
  - C. 시선은 진행할 방향을 봅니다
  - D. 반대 발을 밀면서 진행할 발을 뒤에 붙입니다
  - E. 팔을 몸 앞쪽으로 돌려주며 진행할 방향의 발을 축으로 반원을 그리면서 턴합니다
  - F. 같은 동작을 반대 발과 연결하여 반복합니다
3. Rocker turn: [https://youtu.be/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R\\_Uvt](https://youtu.be/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R_Uvt)  
([https://www.youtube.com/embed/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R\\_Uvt](https://www.youtube.com/embed/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R_Uvt))
  - A. (오른발 시작) 오른발을 앞방향으로 두고 왼발을 오른발 뒤에 붙입니다
  - B. 양팔을 벌린 상태에서 왼팔을 몸의 정면방향에 놓습니다
  - C. 시선은 진행할 방향을 봅니다
  - D. 왼발을 밀면서 오른발 아웃엣지로 반원을 그립니다
  - E. 왼팔을 몸통 오른쪽으로 감았다가 왼쪽으로 풀어주며 시계방향으로 턴을 합니다
  - F. 이때 턴을 하는 동시에 다시 왼발이 앞으로 나옵니다
4. Counterturn: <https://youtu.be/MgHNtRr2O80?si=qkEpBm7UM-eX4nNv>  
(<https://www.youtube.com/embed/MgHNtRr2O80?si=qkEpBm7UM-eX4nNv>)
  - A. (오른발 시작) 오른발을 앞방향으로 두고 왼발을 오른발 뒤에 붙입니다
  - B. 양팔을 벌린 상태에서 왼팔을 몸의 정면방향에 놓습니다

- C. 시선은 진행할 방향을 봅니다
- D. 왼발을 밀면서 오른발 아웃엣지로 반원을 그립니다
- E. 왼발 (Free leg)을 앞으로 내밀었다 뒤로, 오른팔을 몸통 왼쪽으로 감았다가 오른쪽으로 풀어주며 시계 반대 방향으로 턴을 합니다

5. Twizzles <https://youtu.be/TvqVaTh9IpM?si=4BNp73sORc4A7I57>

(<https://www.youtube.com/embed/TvqVaTh9IpM?si=4BNp73sORc4A7I57>)

- A. (오른발 시작) 오른발과 왼손을 앞에 두고 트위즐을 준비합니다
- B. 오른발을 딛고 왼손을 몸통 앞쪽, 오른손을 몸통 뒤쪽에서 시작합니다
- C. 오른발 인엣지로 회전을 시작하며 손은 시계 반대 방향으로 반동을 주며 회전합니다
- D. 회전은 제자리가 아니라 진행하며 이루어지고 회전을 위해 손을 모아준 뒤 왼쪽 다리는 오른쪽 다리에 붙여줍니다

6. Mohawk: <https://youtu.be/HRyuif5OU74?si=SNL8D-0iFvF1592v>

([https://www.youtube.com/embed/HRyuif5OU74?si=q5\\_ukEV1wnCYOpjT](https://www.youtube.com/embed/HRyuif5OU74?si=q5_ukEV1wnCYOpjT))

## Description:

---

### Jumps

#### 1. **Three Jump / Waltz Jump**

Video: <https://youtu.be/eVP8r-ubbp8?si=4IagirnY0Yt0fdEr>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/eVP8r-ubbp8?si=isWqS4q223gE8niO>)

A. Glide backward and bring your left (free) leg behind your right to prepare.

B. As you turn forward, plant the left foot and kick the right foot forward to spring off.

C. Reach your arms forward in the air to help with the takeoff.

D. In the air, form your legs into a “V” shape.

E. Complete a half-rotation and land on your right foot.

#### 2. **Salchow Jump**

Video: <https://youtu.be/mdDdGzol20w?si=Nm-NjQkZ4uysQ6wP>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/mdDdGzol20w?si=Nm-NjQkZ4uysQ6wP>)

A. Glide backward and extend your left leg to prepare.

B. Turn forward and land briefly on the left foot.

C. Perform a left-foot forward outside three-turn, then kick your right foot forward to launch into a full rotation.

D. To land, spread your arms, bend your right knee, and extend the left (free) leg out to the side.

#### 3. **Toe Loop Jump**

Video: <https://youtu.be/6a3URzAHPGQ?si=woVMWhZWcyn9272J>

Embed:

(<https://www.youtube.com/embed/6a3URzAHPGQ?si=woVMWhZWcyn9272J>)

A. Skate forward into your setup.

B. Place your right skate and left hand in front of your body, then execute a three-turn on the left to load for the jump.

C. Keep your left hand in front as you land on the right foot.

D. Use the toe pick of your left foot to vault into one full rotation.

E. Swing both arms counterclockwise to help generate lift.

F. In the air, bring your arms into your chest and cross your legs to aid the spin.

G. Land on the right foot with arms spread to maintain balance.

#### 4. **Loop Jump**

Video: <https://youtu.be/8qsW31N5K8A?si=M3tP8Z-8z4CHpTBs>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/8qsW31N5K8A?si=M3tP8Z-8z4CHpTBs>)

A. Glide backward on both feet with your left arm in front of your torso and right arm behind to set up.

B. Use the right foot as your pivot while kicking the left foot, swinging your arms counterclockwise to launch.

C. Complete a full rotation with arms spread and land on the right foot.

D. To finish the landing, spread your arms, bend your right knee, and extend the left (free) leg out to the side.

#### 5. **Flip Jump**

Video: [https://youtu.be/UAMQ5TrhOM?si=F1\\_-CrfZjr\\_T0n5u](https://youtu.be/UAMQ5TrhOM?si=F1_-CrfZjr_T0n5u)

Embed: ([https://www.youtube.com/embed/UAMQ5TrhOM?si=F1\\_-CrfZjr\\_T0n5u](https://www.youtube.com/embed/UAMQ5TrhOM?si=F1_-CrfZjr_T0n5u))



- A. Skate forward into your setup.
  - B. Land briefly on the left foot while extending the left hand and right leg forward.
  - C. Perform a left-foot three-turn and glide backward, then use the right toe pick to vault into the jump.
  - D. Swing your arms counterclockwise to help with the rotation and complete one full turn.
  - E. Land with both arms out, bend your right knee, and extend the left (free) leg out to the side.
6. **Lutz Jump**  
Video: <https://youtu.be/X3ivH8XllpI?si=IrpqgF8alyDAA2tp>  
Embed: (<https://www.youtube.com/embed/X3ivH8XllpI?si=IrpqgF8alyDAA2tp>)
- A. Glide backward into your setup.
  - B. Land on the left foot, placing the right foot behind it (inside edge).
  - C. Use the left foot as your pivot and push off the right toe pick for takeoff.
  - D. Swing your arms counterclockwise to aid the rotation and complete one full turn.
  - E. Land on the right foot with arms spread, bend the right knee, and extend the left (free) leg out to the side.
7. **Single Axel Jump**  
Video: [https://youtu.be/0wBeLFPwitr?si=y\\_3XeQJc9UtqqeB4](https://youtu.be/0wBeLFPwitr?si=y_3XeQJc9UtqqeB4)  
Embed: ([https://www.youtube.com/embed/0wBeLFPwitr?si=y\\_3XeQJc9UtqqeB4](https://www.youtube.com/embed/0wBeLFPwitr?si=y_3XeQJc9UtqqeB4))
- A. Glide backward and extend your left leg to prepare.
  - B. Turn forward, plant the left foot, and kick the right foot forward to take off.
  - C. In the air, draw your arms and legs together toward your body.
  - D. Cross your legs to help with the rotation.
  - E. Complete one and a half rotations and land on your right foot with arms outstretched to maintain balance.

---

## Spins

1. **Two-Foot Spin**  
Video: [https://youtu.be/YXVERw4Rh\\_8?si=v73z1kGl0afo3t9](https://youtu.be/YXVERw4Rh_8?si=v73z1kGl0afo3t9)  
Embed: ([https://www.youtube.com/embed/YXVERw4Rh\\_8?si=v73z1kGl0afo3t9](https://www.youtube.com/embed/YXVERw4Rh_8?si=v73z1kGl0afo3t9))
- A. Prepare by spinning clockwise on the left foot as the axis.
  - B. Swing your left arm from right to left to gather momentum.
  - C. Bring both feet and hands together to form the spinning axis.
  - D. Finish by spreading your arms, using the right foot as the pivot, and pulling the left foot back.
2. **Backward One-Foot Spin**  
Video: <https://youtu.be/KBrCTOhAs8s?si=SFc8QZXMfpUiCZHo>  
Embed: (<https://www.youtube.com/embed/KBrCTOhAs8s?si=SFc8QZXMfpUiCZHo>)
- A. Begin from a standing position.
  - B. Land on the left foot, then enter the spin with a right-foot three-turn.
  - C. Swing both arms from right to left to generate energy.
  - D. Extend your arms and left leg as you start spinning to build speed.
  - E. Bring your hands in front and cross your left leg over the right to accelerate the spin.
  - F. Release the left leg backward to finish the spin.

### 3. Forward One-Foot Spin

Video: <https://youtu.be/ODEj-x7yWhI?si=jwrVp1VHj9Arplxm>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/ODEj-x7yWhI?si=jwrVp1VHj9Arplxm>)

- A. Enter with a right-foot three-turn setup.
- B. Land on the left foot, swinging the left arm counterclockwise first.
- C. Kick the right foot forward as you straighten your torso.
- D. Extend both arms and the right leg to prepare for speed.
- E. Bring your hands together in front and cross the right leg over the left to accelerate.
- F. Release the left leg backward to finish the spin.

### 4. Camel Spin

Video: [https://youtu.be/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51\\_ghRhIX7da](https://youtu.be/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51_ghRhIX7da)

Embed: ([https://www.youtube.com/embed/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51\\_ghRhIX7da](https://www.youtube.com/embed/OO2xE9MJEZo?si=JeDj51_ghRhIX7da))

- A. Set up with an inside three-turn on the right foot.
  - B. Land on the left foot, lean forward, and swing your left arm counterclockwise.
  - C. Immediately swing the right arm counterclockwise.
  - D. Arch your back and lift the right leg, spreading both arms to spin.
- Note:** If your free-leg toe catches on the ice when you balance on the left foot, your axis will wobble—be careful. A good camel spin requires the lifted leg to be higher than your hip and both knees kept straight.

### 5. Sit Spin

Video: [https://youtu.be/Ds2Qg7z1\\_n8?si=fVeVljsJTWEnGeuX](https://youtu.be/Ds2Qg7z1_n8?si=fVeVljsJTWEnGeuX)

Embed: ([https://www.youtube.com/embed/Ds2Qg7z1\\_n8?si=fVeVljsJTWEnGeuX](https://www.youtube.com/embed/Ds2Qg7z1_n8?si=fVeVljsJTWEnGeuX))

- A. Begin with an inside three-turn on the right foot.
- B. Land on the left foot, lean forward, and swing your left arm counterclockwise.
- C. Immediately swing the right arm counterclockwise.
- D. Create your axis and lower into the sit position, extending the right leg forward.
- E. In the sit position, straighten your right knee and extend your hands forward to assist the rotation.

**Note:** For a good sit spin, your hip should be lower than your left knee.

---

## Sequences (Choreography)

### 1. Ina Bauer

Video: [https://youtu.be/ffbE0b\\_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh](https://youtu.be/ffbE0b_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh)

Embed: ([https://www.youtube.com/embed/ffbE0b\\_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh](https://www.youtube.com/embed/ffbE0b_X49M?si=79ku1NQtmJkNjpkh))

- A. Establish your basic stance.
- B. Push off to gain speed, placing the left foot on a forward outside edge and the right foot turned out behind, so both feet glide parallel.
- C. Spread your arms to help with balance.

### 2. Spiral

Video: <https://youtu.be/pJh-NE4IfQg?si=hwD7jyh14y8ZRn4Z>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/pJh-NE4IfQg?si=hwD7jyh14y8ZRn4Z>)

- A. Bring your feet together comfortably.
- B. Spread both arms.
- C. Keep your gaze forward.
- D. Lean your torso forward and lift the right leg to hip height.
- E. Keep both knees straight.

- F. Lift the free leg above hip level for good line.
- G. Link the right-leg and left-leg movements and repeat.
- 3. **Spread Eagle**  
 Video: [https://youtu.be/NSixRsYYbEs?si=qXiuwPd7pRMd\\_Exl](https://youtu.be/NSixRsYYbEs?si=qXiuwPd7pRMd_Exl)  
 Embed: (<https://www.youtube.com/embed/NSixRsYYbEs?si=UWZI58L1OGdtNz-A>)  
 A. Prepare with a back cross-pull.  
 B. Place the right foot turned out next to the left foot and glide to the left.  
 C. Spread both arms out to the sides.
- 4. **Lunge**  
 Video: [https://youtu.be/RXg88o7-rqk?si=w18rq\\_hy99KeZkDU](https://youtu.be/RXg88o7-rqk?si=w18rq_hy99KeZkDU)  
 Embed: ([https://www.youtube.com/embed/RXg88o7-rqk?si=w18rq\\_hy99KeZkDU](https://www.youtube.com/embed/RXg88o7-rqk?si=w18rq_hy99KeZkDU))  
 A. Build speed, bend your left knee, and extend the right foot backward to stabilize.  
 B. Move your right hand forward for additional balance support.  
 C. Point your toes outward so they don't impede your speed.

## Steps (Turns & Transitions)

- 1. **Crossover**  
 Video: <https://youtu.be/pgwVCAiRrDk?si=kv785vSL09otLBgA>  
 Embed: (<https://www.youtube.com/embed/pgwVCAiRrDk?si=kv785vSL09otLBgA>)  
 A. Bring your feet together in an "11" alignment.  
 B. With arms out, place the arm on the same side as the stepping foot in front of your body.  
 C. Look in the direction of travel.  
 D. Push off and cross the opposite foot over.  
 E. Repeat the push-and-cross motion.  
**Note:** Shift your weight toward the inside of the circle so the blades cross fully.
- 2. **Three Turn**  
 Video: <https://youtu.be/EjdKDPSpAhM?si=TMk9EXE91rG0Ks6B>  
 Embed: (<https://www.youtube.com/embed/EjdKDPSpAhM?si=TMk9EXE91rG0Ks6B>)  
 A. Place the outside foot (opposite your direction) forward and bring the turning foot behind it.  
 B. Spread your arms, positioning the arm opposite the direction on the front of your body.  
 C. Look in the direction of travel.  
 D. Push with the outside foot and bring the turning foot alongside.  
 E. Rotate half a circle on the new edge with the new pivot foot.  
 F. Link to a three-turn on the opposite foot and repeat.
- 3. **Rocker Turn**  
 Video: [https://youtu.be/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R\\_Uv](https://youtu.be/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R_Uv)  
 Embed: ([https://www.youtube.com/embed/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R\\_Uv](https://www.youtube.com/embed/qy8uL8KuReA?si=MMvJVhMOLf9R_Uv))  
 A. (Right-foot start) Place the right foot forward and bring the left behind.  
 B. With arms out, position the left arm in front of your body.  
 C. Look in your direction of travel.  
 D. Push with the left foot to trace a half-circle on the right-foot outer edge.

E. Swing the left arm from right to left to turn clockwise.

F. As you turn, the left foot comes forward again.

4. **Counterturn**

Video: <https://youtu.be/MgHNtRr2O80?si=qkEpBm7UM-eX4nNv>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/MgHNtRr2O80?si=qkEpBm7UM-eX4nNv>)

A. (Right-foot start) Place the right foot forward and bring the left behind.

B. Spread your arms, placing the left arm in front.

C. Look in the direction of travel.

D. Push with the left foot to trace a half-circle on the right-foot outer edge.

E. Extend the left (free) leg forward then backward, and swing the right arm from left to right to turn counterclockwise.

5. **Twizzles**

Video: <https://youtu.be/TvqVaTh9IpM?si=4BNp73sORc4A7I57>

Embed: (<https://www.youtube.com/embed/TvqVaTh9IpM?si=4BNp73sORc4A7I57>)

A. (Right-foot start) Place the right foot and left hand forward to set up.

B. Land on the right foot with left hand in front and right hand behind.

C. Initiate the spin on the right-foot inside edge, using your hands swung counterclockwise to generate momentum.

D. The rotation travels across the ice rather than staying in place; to maintain it, bring your hands together and press the left leg against the right.

6. **Mohawk**

Video: <https://youtu.be/HRyuif5OU74?si=SNL8D-0iFvF1592v>

Embed: ([https://www.youtube.com/embed/HRyuif5OU74?si=q5\\_ukEV1wnCYOpjT](https://www.youtube.com/embed/HRyuif5OU74?si=q5_ukEV1wnCYOpjT))