



**REGELBOG FOR SOLODANS  
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER  
SÆSON 2024-25**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

15. udgave – juli 2024

# Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	2
1.0 ISU REGLER .....	2
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV .....	2
2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER.....	2
2.2 FOR DSU's KONKURRENCE RÆKKER .....	3
3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV.....	4
4.0 MØNSTERDANSE DIAGRAMMER OG KEY POINTS FOR K-RÆKKERNE .....	7

## 1.0 ISU REGLER

Det er træner/løbers opgave til enhver tid at ajourføre sig med ISU's nyeste opdateringer. Herunder er link til ISU's hjemmeside, hvor aktuelle dokumenter kan findes:

Special Regulations and Technical Rules for Singles & Pairs and Ice Dance:  
<http://www.isu.org/en/about-isu/isu-statues-constitution-and-regulations>

ISU solodans dokumenter:  
<https://www.isu.org/figure-skating/events/solo-ice-dance>

Solodans er defineret som en kønsneutral disciplin.

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

### 2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Mærker
Senior	Skal være fyldt 17 år den 01.07.2024	Gl. mærke: <u>Guld</u> Mønsterdans: <u>Senior</u> Fridans: <u>Senior</u>
Junior	Skal være fyldt 15 år den 01.07.2024 Ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.24, født den 01.07.2003 og senere	Gl. mærke: <u>Guld</u> Mønsterdans: <u>Junior</u> Fridans: <u>Junior</u>
Advanced Novice	Skal være fyldt 13 år den 01.07.2024 Ikke fyldt 18 år pr. den 01.07.24, født den 01.07.2006 og senere	Gl. mærke: <u>Sølv</u> Mønsterdans: <u>Advanced Novice</u> Fridans: <u>Advanced Novice</u>
Intermediate Novice	Ikke fyldt 16 år pr. den 01.07.24, født den 01.07.2008 og senere	Gl. mærke: <u>Bronze</u> Mønsterdans: <u>Intermediate Novice</u> Fridans: <u>Intermediate Novice</u>
Basic Novice	Ikke fyldt 14 år pr. den 01.07.24, født den 01.07.2010 og senere	Gl. mærke: <u>Dance 2</u> Mønsterdans: <u>Basic Novice</u> Fridans: <u>Basic Novice</u>

OBS: De gamle mærker kan tages i hele sæson 2024-25. Har en løber stillet op i en række med alderssvarende mærke, kan løberen blive i denne række ind til løberen skal rykke en række op.

Der kan skiftes til de nye mærker fra august 2024. Fra sæson 2025-26 skal løbere have bestået de nye mærker for at rykke op i en ny alderssvarende række.

## 2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Mønsterdans-test
Solodans K3	Ingen alderskrav. Er der mere end 10 deltager i en gruppe, deles denne i to eller flere grupper i forhold til alder	Dance 1
Solodans K2		Dance 1
Solodans K1		Dance 1

### 3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV

#### Pattern Dances and Rhythm Dances

M Groups	Basic Novice	Intermediate Novice	Advanced Novice	Junior	Senior
Elements	<p>Tango Fiesta - 2 seq. - Step A (108 beats/min)</p> <p>Rhythm Blues - 2 seq. - Step A (96 beats/min)</p>	<p>American Waltz - 2 seq. - Seq. 1: Step A &amp; seq. 2: Step B (135 beats/min)</p> <p>Kilian - 4 seq. - Seq. 1 &amp; 3: Step A, Seq. 2 &amp; 4: Steps B (100 beats/min)</p>	<p>Westminster Waltz - 2 seq. - Seq. 1: Steps A &amp; Seq. 2: Steps B (174 beats/min)</p> <p>Tango - 2 seq. - Seq. 1: Steps A, Seq. 2: Steps B (104 beats/min)</p>	<p><b>Skated to Social Dances and Styles of the 1950s, 1960s and 1970s. Inspiration from the high energy and entertaining dance styles from these decades:</b></p> <p>Paso Doble - 2 seq. - 1RF: Steps A &amp; 2RF: Steps B (112 beats/min <math>\pm</math> 2 bates/min)*</p> <p>1 MiSt/DiSt</p> <p>1 SqTw</p> <p>1 Ee</p>	<p><b>Skated to Social Dances and Styles of the 1950s, 1960s and 1970s. Inspiration from the high energy and entertaining dance styles from these decades:</b></p> <p>1 ChRS</p> <p>1 PSt (min 110 beats/min)*</p> <p>1 MiSt/DiSt</p> <p>1 SqTw</p> <p>1 Ee</p>
Note to elements				*1PD Steps A and 2PD Steps B	*Circular pattern around the short axis starting on the referee's side with steps #8-16 and concluding with steps #26-28 in front of the referee on the short axis. Must include a Bracket, Back-Entry Rocker and Counter
No. elements	4+3	4+2	4+4	5	
Max. level	1	2	3	4	
Deduction	0,5			1,0	
Components	Ti, Pr, SS (0,7)		Ti, Pr, SS (0,93)	Co, Pr, SS (1,33)	
Factor PD	0,5	0,75	1,00		
Time				2:50 min +/- 10 sec	
Warm up	3 min - max. 8 skaters			5 min - max. 6 skaters	

### Free Dance

M Groups	Basic Novice	Intermediate Novice	Advanced Novice	Junior	Senior
Elements	1 Ee 1 DSp 1 SqTw 1 ChSt - performed on the short axis*	1 Ee 1 DSp 1 SqTw 1 ChSt - performed on the long axis* 1 Ch-element**	1 Ee 1 DSp 1 SqTw 1 MiSt/DiSt/CiSt* 2 Ch-elements	2 different types Ee*/1 Ee combo 1 DSp** 1 SoTw*** 1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt**** 1 OFT 2 different Ch-elements	3 different types Ee/1 Ee combo + 1 Ee of different type than used in the Ee combo* 1 DSp** 1 SoTw*** 1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt**** 1 OFT 3 different Ch-element
Notes to elements	DSp: Flying spins or Flying entries are illegal elements				
	*Starting with a stop or skidding movement. Not permitted: Stops, pattern regressions, loops, dance spins and pirouettes, touching the ice with any other part of the body than the blades	* Starting with a stop or skidding movement. Not permitted: Stops, pattern regressions, loops, dance spins and pirouettes, touching the ice with any other part of the body than the blades **Chosen from ChSl, ChSp or ChTw	* Starting with a stop or skidding movement. Not permitted: Stops, loops	*Spiral type may be repeated in a different position **May change feet more than once ***The C feature(s) used in RD cannot be repeated in FD for level ****Not permitted: Stops, loops, retrogression(s)	*Spiral type may be repeated in a different position **May change feet more than once ***The C feature(s) used in RD cannot be repeated in FD for level ****Not permitted: Stops, loops, retrogression(s)
No. elements	4	5	5	8	10
Max. level	1	2	3	4	
Deduction	0,5			1,0	
Components	Co, Pr, SS (1,00)		Co, Pr, SS (1,33)	Co, Pr, SS (2,00)	
Time	1:30 min +/- 10 sec	1:50 min +/- 10 sec	2:20 min +/- 10 sec	3:00 min +/- 10 sec	3:10 min +/- 10 sec
Warm up	3 min - max. 8 skaters			5 min - max. 6 skaters	

## Free Dance

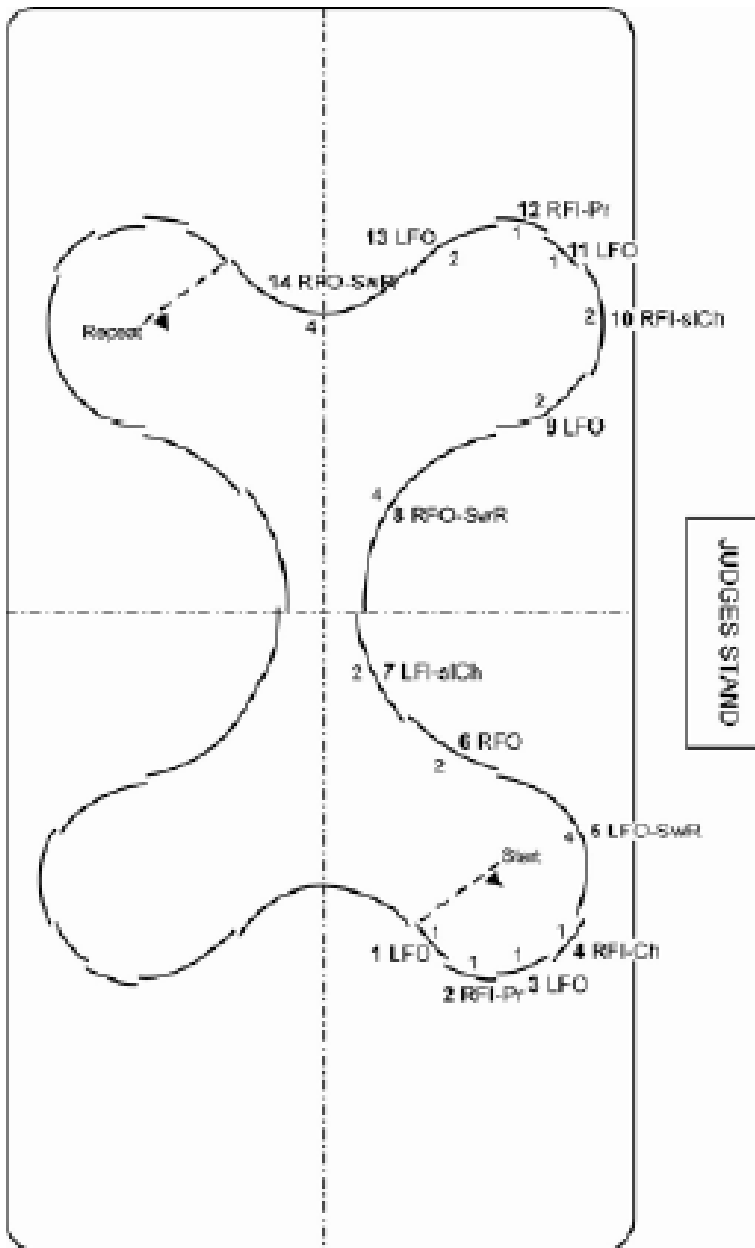
K Groups	K1	K2	K3
FSM Set up	Basic Novice	Advanced Novice	Junior
Elements	2 PD (either Tango Canasta*, Rhythm Blues or Tango Fiesta)  1 Ee  1 DSp  1 SoTw  1 ChSt	2 PD (either Fourteenstep, Foxtrot or <u>Tango</u> )  1 Ee  1 DSp  1 SoTw  2 different Ch-elements (1 must be ChSt)	2 PD (either Starlight Waltz, Quickstep or <u>Paso Doble</u> )  2 different types Ee/1 Ee combo  1 DSp  1 SoTw  1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt  2 different Ch-elements
Notes to elements	DSp: Flying spins or Flying entries are illegal elements		
	*Note the diagram step #14		
No. elements	6	7	9
Max. level	1	3	4
Deduction	0,5		1,0
Components	Co, Pr, SS (1,00)	Co, Pr, SS (1,33)	Co, Pr, SS (2,00)
Time	2:30 min +/- 10 sec	3:00 min +/- 10 sec	3:30 min +/- 10 sec
Warm up	5 min - max. 6 skaters		

## 4.0 MØNSTERDANSE DIAGRAMMER OG KEY POINTS FOR K-RÆKKERNE

### Tango Canasta

1PD: Start on Judges side

2PD: Start on opposite side of the Judges

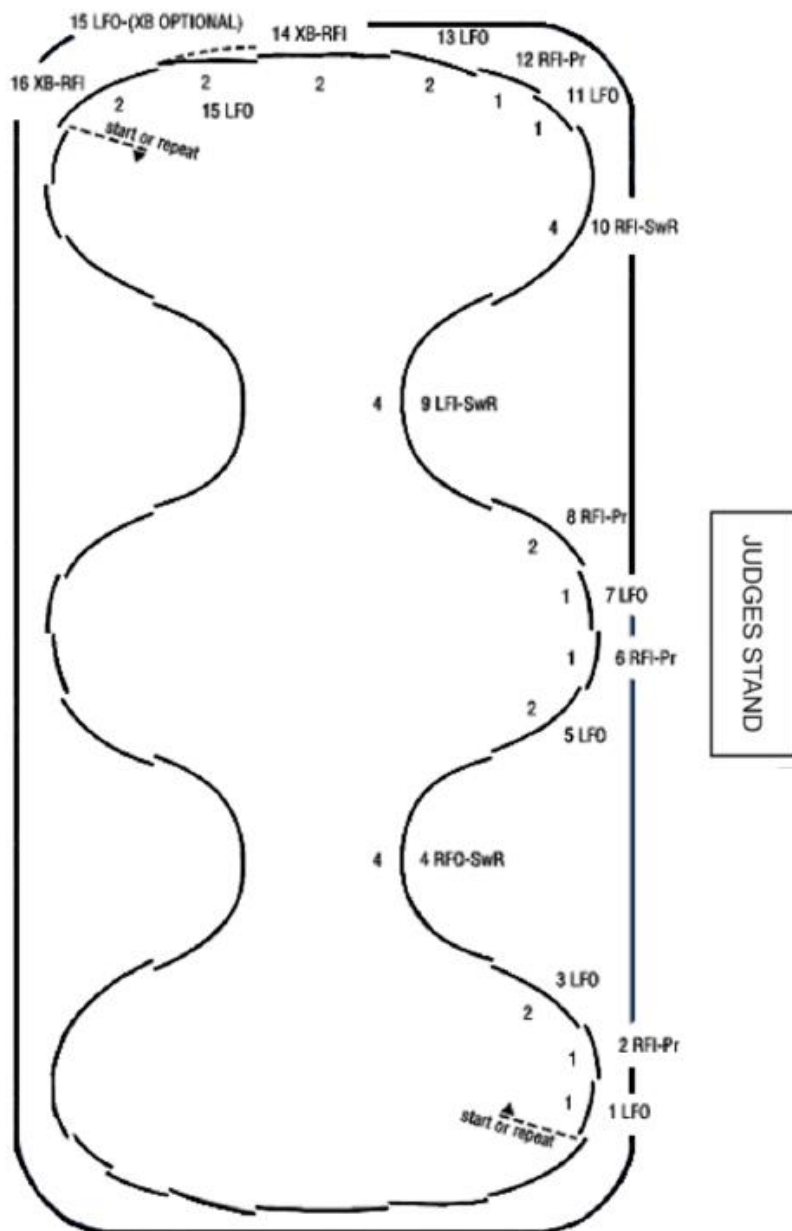


Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-14	14	1	4	7	11	13

## Rhythm Blues

1PD: Start on Judges side

2PD: Start on opposite side of the Judges



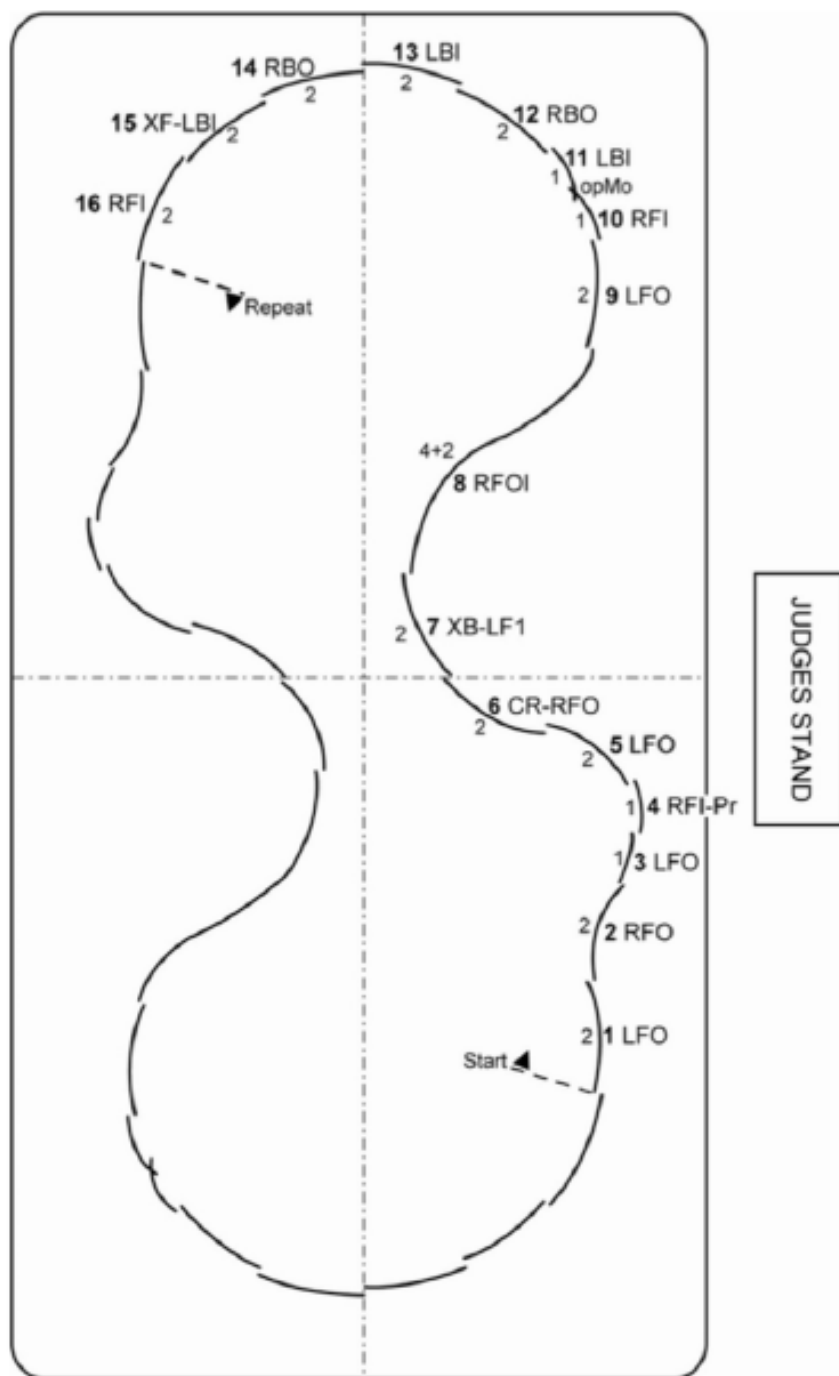
Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-16	16	2	4	8	12	14



## Tango Fiesta

1PD: Start on Judges side

2PD: Start on opposite side of the Judges



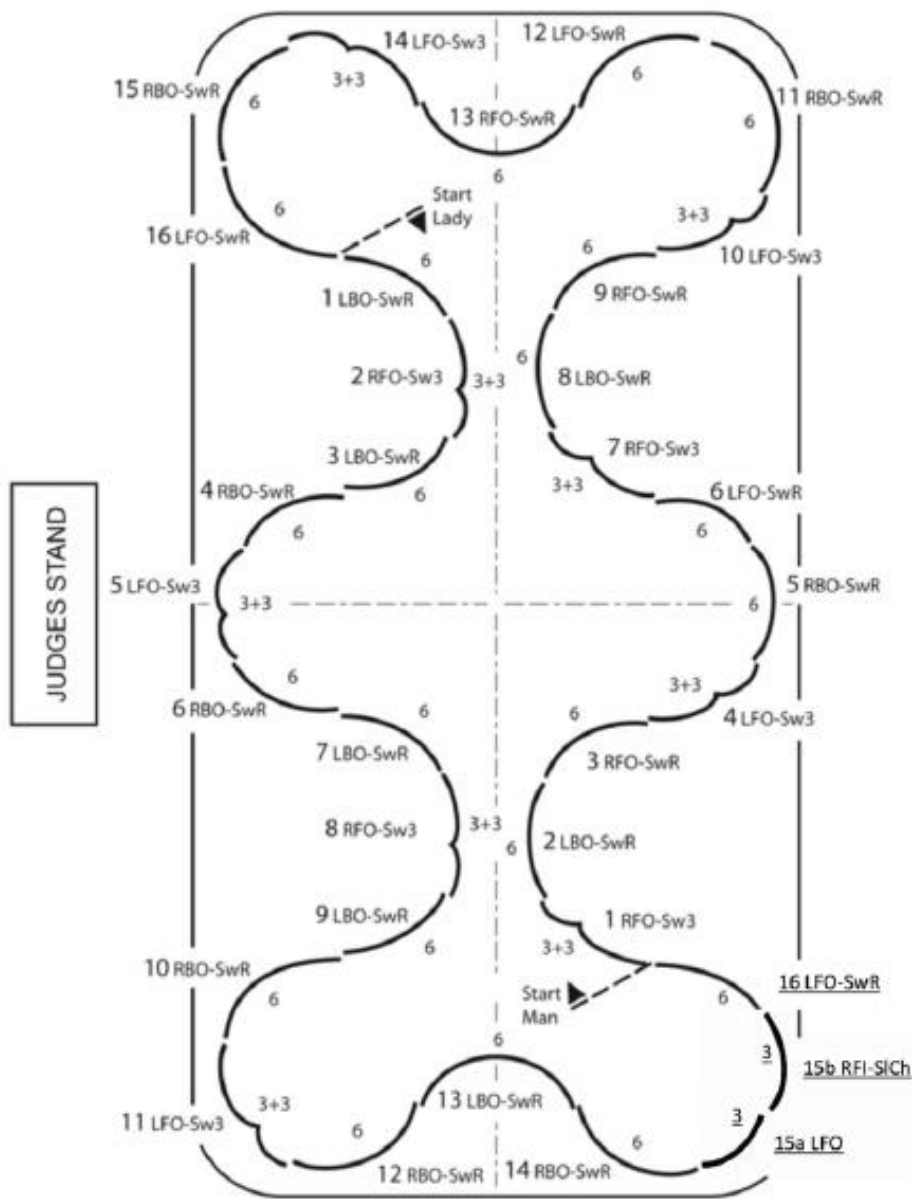
Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-16	16	2	4	8	12	14

**Bemærk:** All Key Points must include correct edges and timing.

**American Waltz**

Seq 1: Steps A (Lady) new steps #15a, 15b & 16

Seq 2: Steps B (Man)

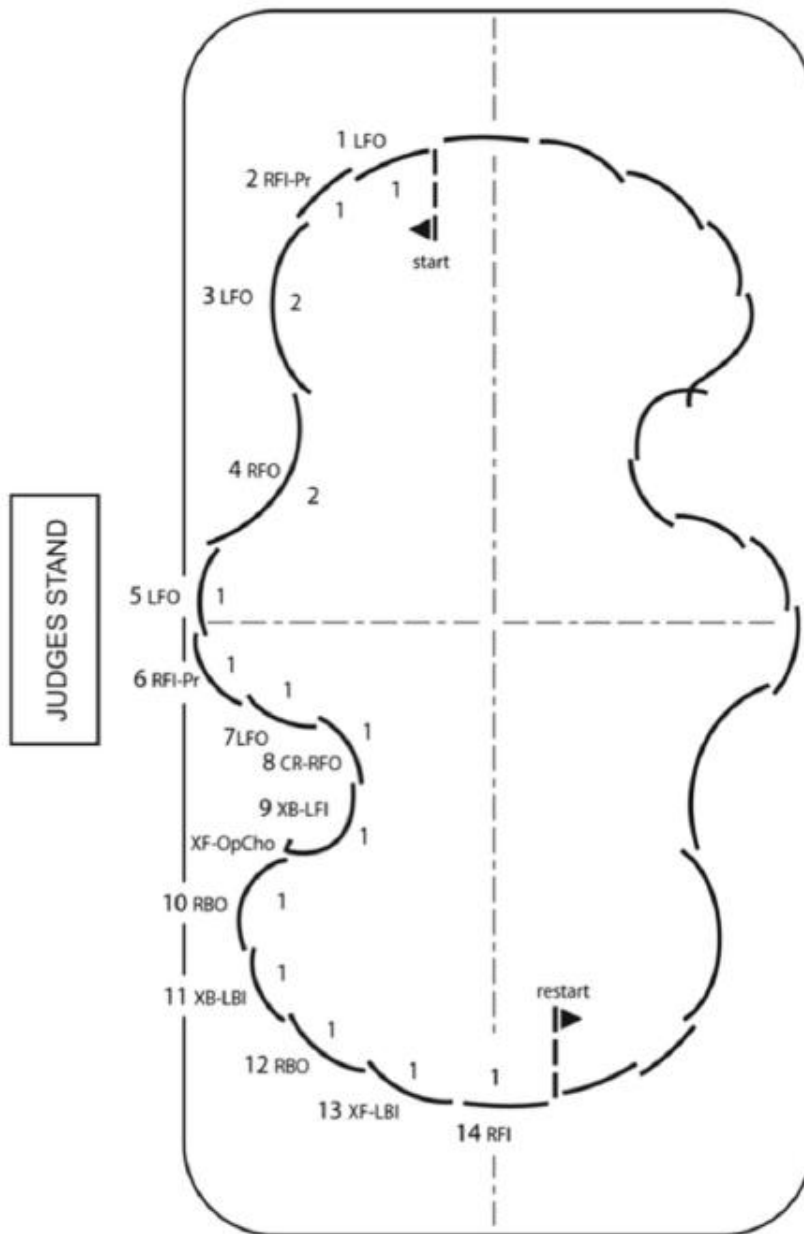


Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-16	16	2	4	8	12	14

Key Points

<b>Seq 1</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Steps #7-9 (LBO-SwR, RFO-Sw3, LBO-SwR)</b>
Key Point Features	Correct Swing Three Turn
<b>Seq 2</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Steps #1-3 (RFO3, LBO-SwR, RBO-SwR)</b>
Key Point Features	Correct Swing Three Turn

**Kilian**



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-14	14	1	4	7	11	13

Key Points

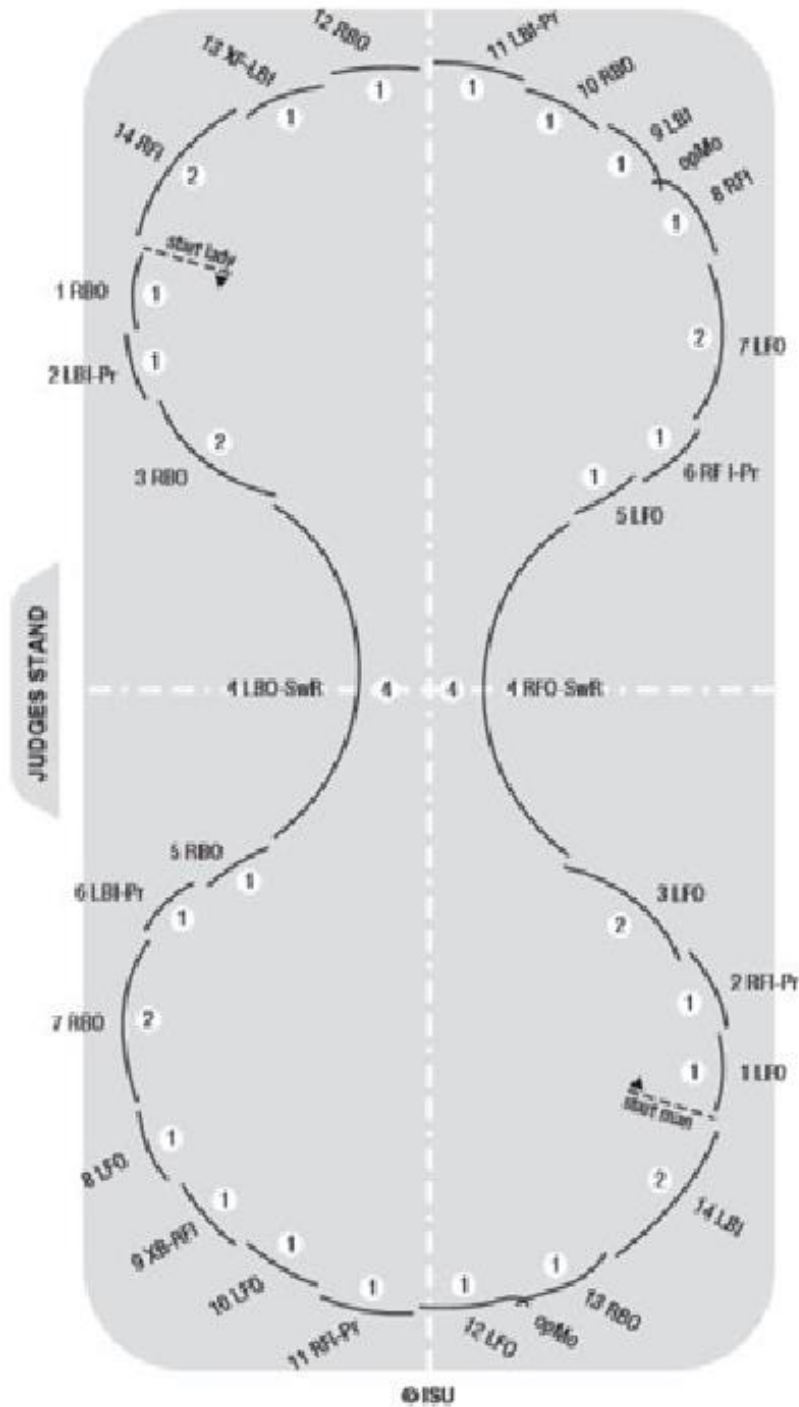
<b>Seq 1, Seq 2, Seq 3 &amp; Seq 4</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Steps #3-5 (LFO, RFO, LFO)</b>
Key Point Features	

## Fourteenstep

Only Steps A

1PD: Start on Judges side

2PD: Start on opposite side of the Judges



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-14	14	1	4	7	11	13

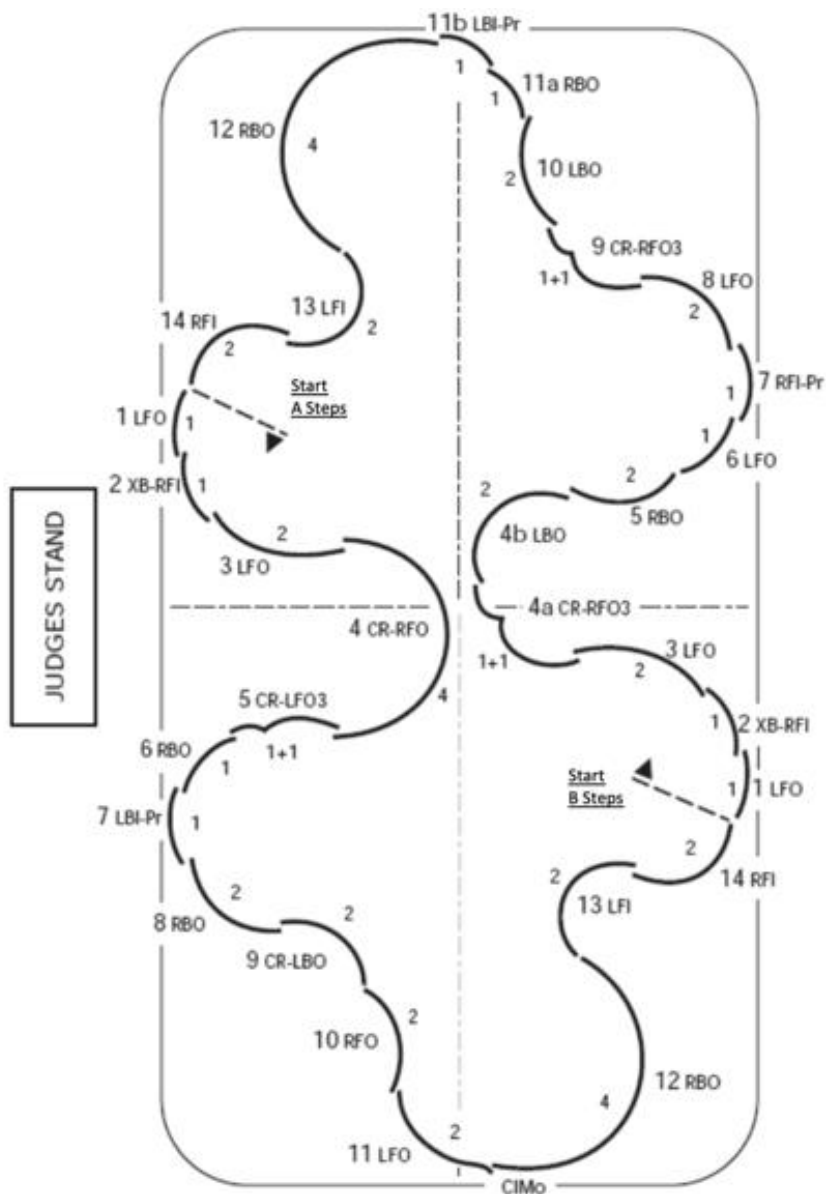
Key Points

1PD & 2 PD	Key Point 1 Steps #1-4 (RBO, LBI-Pr, RBO, LBO Swr)	Key Point 2 Steps #12-13 (LFO OpMo, RBO)
Key Point Features	Pr (#2): Not performed as a chassé	Correct turn and placement of free foot

## Foxtrot

1PD: Steps A

2PD: Steps B



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-14	14	1	4	7	11	13

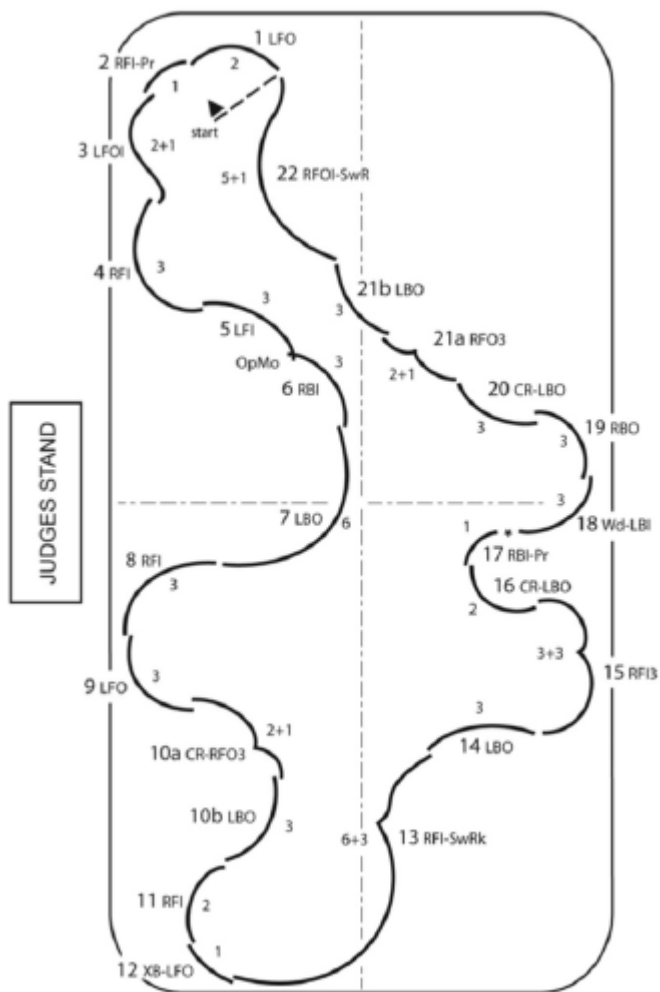
### Key Points

<b>1PD</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #11-12 (LFO CIMo, RBO)	<b>Key Point 2</b> Steps #13-14 (LFI, RFI)
Key Point Features	Correct turn and placement of free foot	
<b>2PD</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #9-10 (CR-RFO3, LBO)	<b>Key Point 2</b> Steps #13-14 (LFI, RFI)
Key Point Features	Correct turn	

# Westminster Waltz

Seq 1: Steps A  
Seq 2: Steps B

## A-Steps



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-22	22	2	6	11	17	20

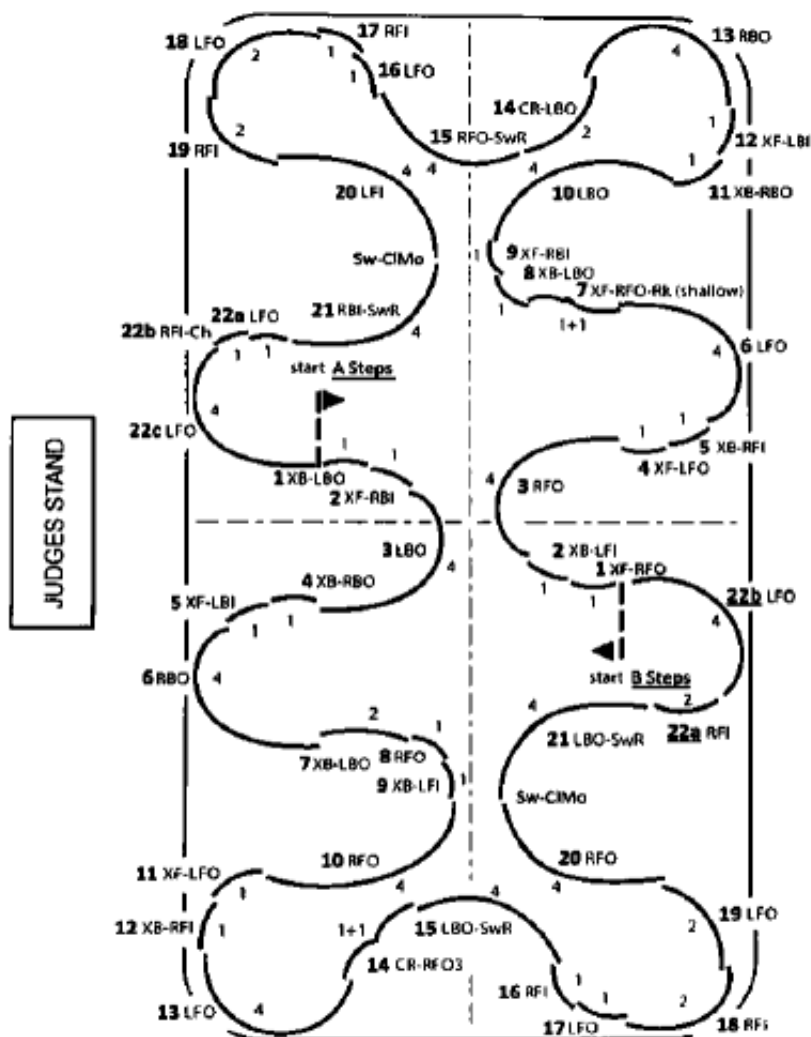
### Key Points

<b>Seq 1</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #5-7 (LFI OpMo, RBI, LBO)	<b>Key Point 2</b> Steps #16-19 (CR-LBO, RBI-Pr, Wide LBI, RBO)
Key Point Features	Correct turn	Correct Cross Roll
<b>Seq 2</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #5-7 (LFI OpMo, RBI, LBO)	<b>Key Point 2</b> Steps #16-19 (CR-LBO, RBI-Pr, Wide LBI, RBO)
Key Point Features	Correct turn	Correct Cross Roll

# Tango

Seq 1: Steps A

Seq 2: Steps B



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-22	22	2	6	11	17	20

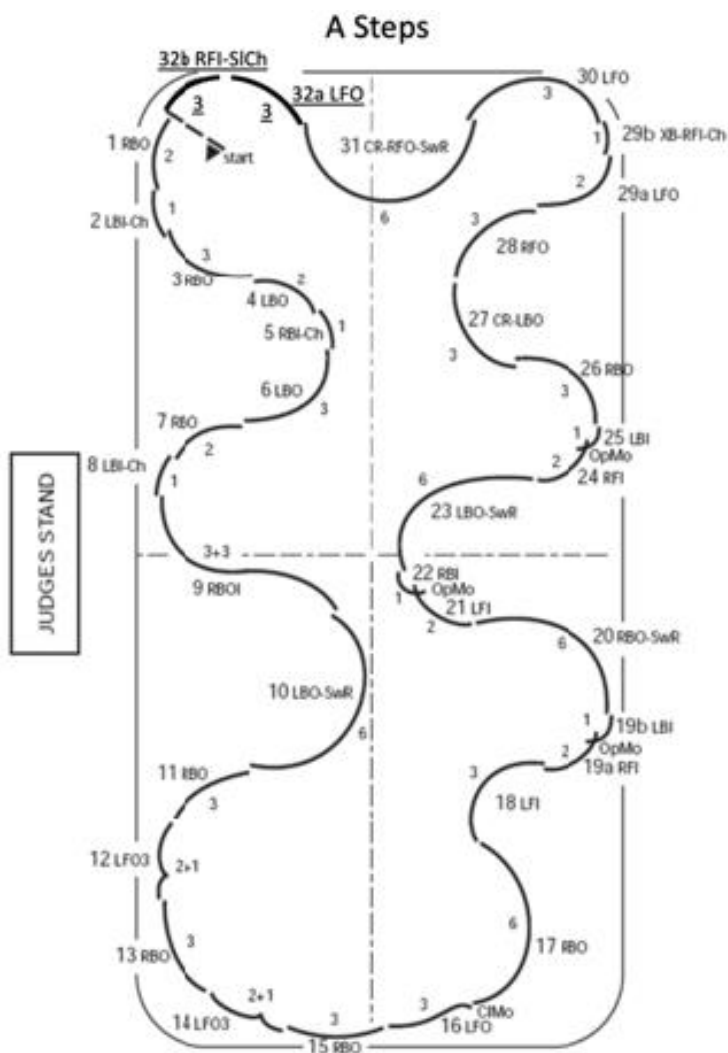
## Key Points

<b>Seq 1/1PD</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #13-15 (LFO, CR-RFO3, LBO-SwR)	<b>Key Point 2</b> Steps #20-21 (RFO Sw-CIMo, LBO-SwR)
Key Point Features	Correct turn Correct placement of free foot	Correct turn Correct placement of free foot
<b>Seq 2/2PD</b>	<b>Key Point 1</b> Steps #7 (XF-RFO-Rk)	<b>Key Point 2</b> Steps #20-21 (LFI Sw-CIMo, RBI-SwR)
Key Point Features	Correct turn	Correct turn Correct placement of free foot

### Starlight Waltz

1PD: Steps #1-17

2PD: Steps #18-32b



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-32	32	4	8	16	24	29

#### Key Points

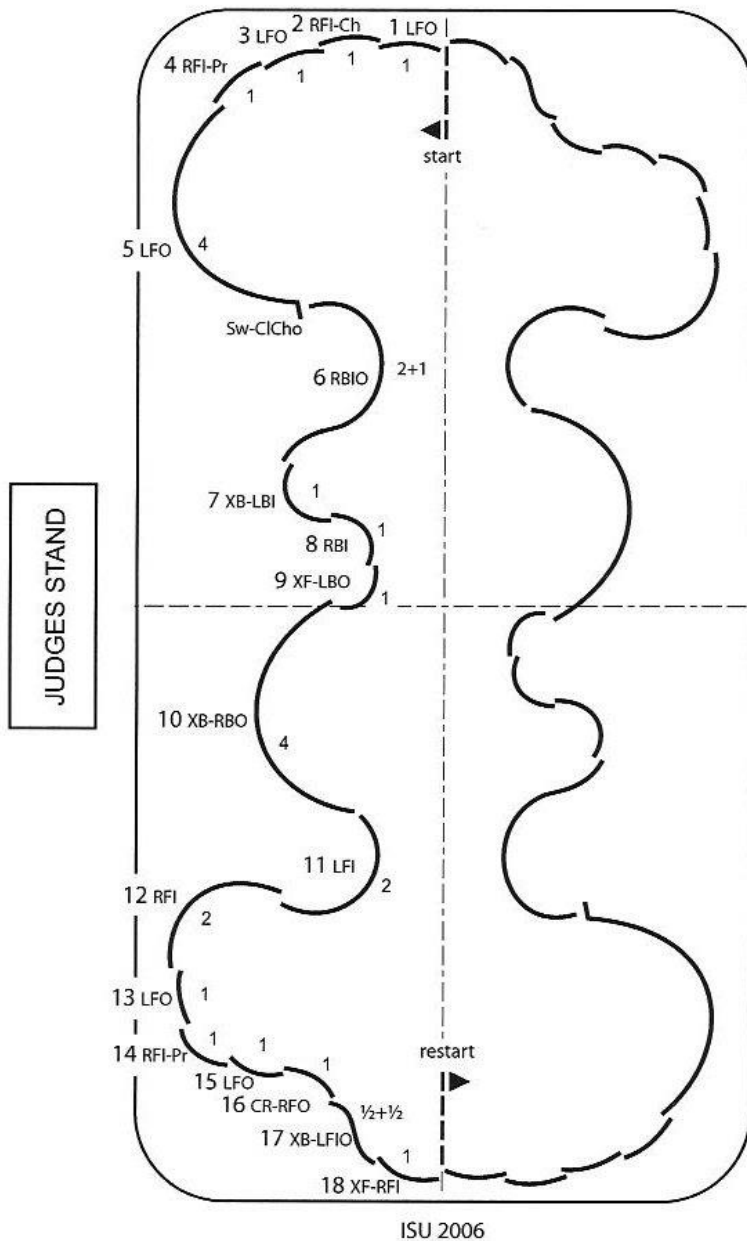
1PD	Key Point 1 Steps #9-10 (RBOI, LBO-SwR)	Key Point 2 Steps #12-13 (LFO3, RBO)	Key Point 3 Steps #16-17 (LFO CIMo, RBO)
Key Point Features	Correct change of edge	Correct turn	Correct turn Correct placement of free foot
2PD	Key Point 1 Steps #21-22 (LFI OpMo, RBI)	Key Point 2 Steps #27-28 (CR- LBO, RFO)	Key Point 3 Steps #31 (CR-RFO- SwR)
Key Point Features	Correct turn Correct placement of free foot		Correct swing movement



## Quickstep

1PD: Start on Judges side

2PD: Start on opposite side of the Judges

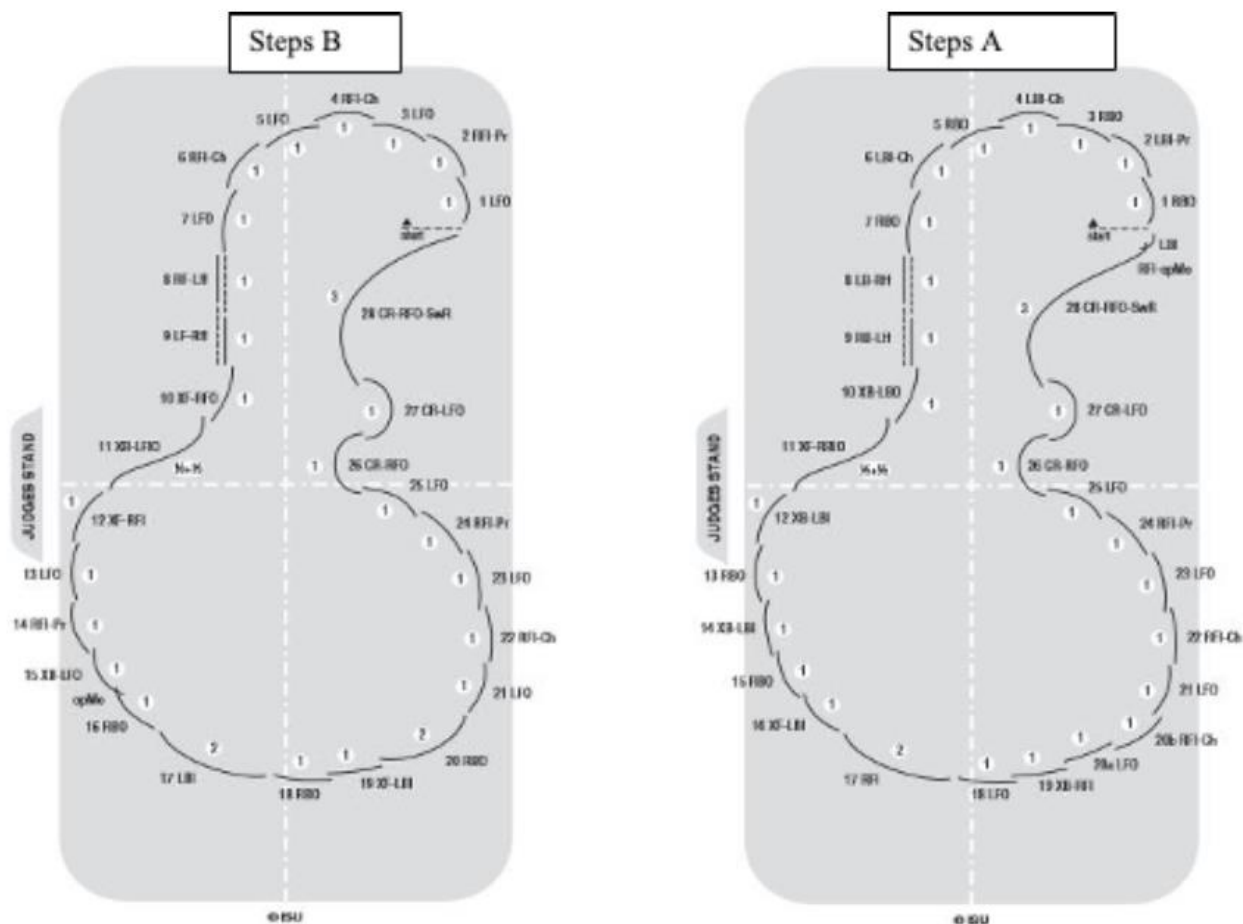


Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-18	18	2	5	9	14	16

### Key Points

1PD & 2PD	Key Point 1 Steps #5-6 (LFO Sw-CICho, RBIO)	Key Point 2 Steps #11-12 (LFI, RFI)	Key Point 3 Steps #16-17 (CR-RFO, XB-LFIO)
Key Point Features	Correct turn Correct placement of free foot		Correct placement of free foot Correct change of edge

## Paso Doble



Section	Steps	No. of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 sequence	1-28	28	3	7	14	21	25

### Key Points

Seq 1/ 1PD Steps A	Key Point 1 Steps #5-7 (RBO, LBI-Ch, RBO)	Key Point 2 Steps #11-12 (XF-RBIO, XB- LBI)	Key Point 3 Steps #18-22 (LFO, XB-RFI, LFO, RFI-Ch, LFO, RFI-Ch)	Key Point 4 Step #28 (CR- RFO-SwR, RFI OpMo)
Key Point Features		Correct placement of free foot	Correct foot placement	Correct cross and turn
Seq 2/ 2PD Steps B	Key Point 1 Steps #5-7 (LBO, RFI-Ch, LFO)	Key Point 2 Steps #15-16 (XB-LFO OpMo, RBO)	Key Point 3 Steps #18-22 (RBO, XF-LBI, RBO, LFO, RFI-Ch)	Key Point 4 Step #28 (CR- RFO-SwR)
Key Point Features		Correct turn	Correct foot placement	Correct cross

K3: Der bruges Key Point 1-3.



**REGELBOG FOR ISDANS**  
**KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER**  
**SÆSON 2024-25**

Redaktion: Dansk Skøjte Union

13. udgave – juli 2024

## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	2
1.0 ISU REGLER .....	2
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV .....	3
2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER.....	3
2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER .....	3
3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE .....	4
4.0 SOV FOR DANSKE FRIDANS ELEMENTER .....	7
5.0 KEY POINTS FOR K-GROUPS.....	7

### 1.0 ISU REGLER

Det er træner/løbers opgave til enhver tid at ajourføre sig med ISU's nyeste opdateringer. Herunder er link til ISU's hjemmeside, hvor aktuelle dokumenter kan findes:

Special Regulations and Technical Rules for Singles & Pairs and Ice Dance:

<http://www.isu.org/en/about-isu/isu-statutes-constitution-and-regulations>

ISU Communications:

<http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-communications>

ISU Com. for sæson 2024-25 er 2625, 2630, 2646 og 2647 samt evt. senere udkomende Communications.

Konkurrenceregler for K-løbere er baseret på ISU Com. 2625, 2630, 2646 og 2647.

Mønsterdans diagrammer til både K- og M-par findes i Mønsterdansbogen 0724.

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

### 2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Mærker
		Skal være opfyldt af den ene løber
Senior	Fyldt 17 år pr. 01.07.23, født d. 01.07.2004 eller tidligere	Gl. mærke: Guld <u>Mønsterdans: Senior</u> <u>Fridans: Senior</u>
Junior	Skal være fyldt 15 år pr. 01.07.2023 Damen ikke fyldt 19 år og herren ikke fyldt 21 år pr. 01.07.2023, født hhv. d. 01.07.2004 og 01.07.2002 og senere	Gl. mærke: Guld <u>Mønsterdans: Junior</u> <u>Fridans: Junior</u>
Advanced Novice	Skal være fyldt 13 år pr. 01.07.2023 Damen ikke fyldt 16 år og herren ikke fyldt 18 år pr. 01.07.2023, født hhv. d. 01.07.2008 og 01.07.2006 og senere	Gl. mærke: Sølv <u>Mønsterdans: Advanced Novice</u> <u>Fridans: Advanced Novice</u>
Intermediate Novice	Ikke fyldt 16 år pr. 01.07.2023, født d. 01.07.2008 og senere	Gl. mærke: Bronze <u>Mønsterdans: Intermediate novice</u> <u>Fridans: Intermediate Novice</u>
Basic Novice	Ikke fyldt 14 år pr. 01.07.2023, født d. 01.07.2010 og senere	Gl. mærke: Dance 2 <u>Mønsterdans: Basic Novice</u> <u>Fridans: Basic Novice</u>

OBS: De gamle mærker kan tages i hele sæson 2024-25. Har et par stillet op i en række med alderssvarende mærke, kan parret blive i denne række ind til parret skal rykke en række op.

Der kan skiftes til de nye mærker fra august 2024. Fra sæson 2025-26 skal parrene have bestået de nye mærker for at rykke op i en ny alderssvarende række.

### 2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Mærker
Isdans K3		Dance 1
Isdans K2	Ingen alderskrav. Er der mere end 10 deltager i en gruppe, deles denne i to eller flere grupper i forhold til alder.	Dance 1
Isdans K1		Dance 1

### 3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

Pattern Dances and Rhythm Dances					
M Groups	Basic Novice	Intermediate Novice	Advanced Novice	Junior	Senior
Elements	Swing Dance - 2 seq. (100 beats/min)  Tango Fiesta - 2 seq. (108 beats/min)  Rhythm Blues - 2 seq. (88 beats/min)	Foxtrot - 4 seq. (100 beats/min)  American Waltz - 2 seq. (198 beats/min)  Kilian - 4 seq. (116 beats/min)	Westminster Waltz - 2 seq. (162 beats/min)  Tango - 2 seq. (108 beats/min)	<i>Skated to music: Social dances of the 1950s, 1960s and 1970s</i> Paso Doble - 2 seq. (112 beats/min)*  1 MiSt/DiSt  1 SqTw  1 Li	<i>Skated to music: Social dances of the 1950s, 1960s and 1970s</i> 1 ChRS*  1 PSt (min. 110 beats/min)**  1 MiSt/DiSt  1 SqTw  1 Li
Note to elements	<u>A draw will be made on the site before the first practice for the two pattern dances to be danced in the competition.</u>	<u>A draw will be made on the site before the first practice for the two pattern dances to be danced in the competition.</u>		*Crossing long axis is permitted for Steps #5, 8-9.	*Only one stop in the beginning or end no more than 5 sec. **PD: Start with Steps #8-16 in a circular shape on the Judges side and crossing the short axis during these steps.
No. elements	-	-	-	5	
Max. level	1	2	3	4	
Deduction	0,5			1,0	
Components	Ti, Pr, SS (0,7)		Ti, Pr, SS (0,93)		Co, Pr, SS (1,33)
Factor PD	0,5	0,75	1,00		
Time				2:50 min	
Warm up	3 min			5 min	

### Free Dance

M Groups	M Groups	M Groups	M Groups	M Groups	M Groups
Elements	1 DSp 1 SqTw 1 ChSt 1 Ch element - (ChLi/ChSI/ChSp/ChTw)	1 Li 1 DSp 1 SqTw 1 ChSt 1 Ch element - (ChLi/ChSI/ChSp/ChTw)	1 Li 1 DSp 1 SqTw 1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt 2 different Ch-elements - (ChSt/ChLi/ChSI/ChSp/ChTw)	2 different types Li/1 Li combo 1 DSp 1 SyTw 1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt 1 OFT 2 different Ch-elements	3 different types Li/1 Li combo + 1 Li of different type than used in the Li combo 1 DSp 1 SyTw 1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt 1 OFT 3 different Ch-element
No. elements	4	5	6	8	10
Max. level	1	2	3	4	
Deduction	0,5			1,0	
Components	Co, Pr, SS (1,00)		Co, Pr, SS (1,33)		Co, Pr, SS (2,00)
Time	2:00 min	2:30 min	3:00 min	3:30 min	4:00 min
Warm up	3 min			5 min	

### Free Dance

K Groups	K1	K2	K3
FSM Set up	Basic Novice	Advanced Novice	Junior
Elementer	2 PD (either Tango Canasta, Rhythm Blues or Tango Fiesta)  1 Li  1 DSp  1 SyTw  1 ChSt	2 PD (either Fourteenstep, Foxtrot or Tango)  1 Li  1 DSp  1 SyTw  1 ChSt  1 Ch element (ChLi/ChSl/ChSp/ChTw)	2 PD (either Starlight Waltz, Quickstep or Paso Doble (2 seq))  2 different types Li/1 Li combo  1 DSp  1 SyTw  1 MiSt/DiSt/CiSt/SeSt  2 different Ch-elements (ChSt/ChLi/ChSl/ChSp/ChTw)
Antal elementer	6	7	9
Max. level	1	3	4
Fradrag	0,5		1,0
Komponenter	Co, Pr, SS (1,00)	Co, Pr, SS (1,33)	Co, Pr, SS (2,00)
Tid	2:30 min	3:00 min	3:30 min
Opvarmningstid	5 min		



#### 4.0 SOV FOR DANSKE FRIDANS ELEMENTER

Mønsterdans elementer i fridans for K-rækkerne													
Solo Dance Pattern Dance Element 1 <sup>st</sup> Sequence/Section 1	1PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88	
	1PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	1PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	1PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	1PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
Solo Dance Pattern Dance Element 2 <sup>nd</sup> Sequence/Section 2	2PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88	
	2PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	2PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	2PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	
	2PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63	

For all other SOV see ISU com. [2647](#).

#### 5.0 KEY POINTS FOR K-GROUPS

All Key Points must include correct edges, timing and holds.

##### *Fourteenstep*

<b>1PD</b> On the judges side	<b>Key Point 1</b> Woman step #1-4 (LBO, RBI-Pr, LBO, RBO-SwR)	<b>Key Point 2</b> Man step #1-4 (LFO, RFI-Pr, LFO, RFO-SwR)
Key Point Features	Correct edges Pr (#2) not performed as a chassé SwR (#4) correct swing movement of the free leg	Correct edges Pr (#2) not performed as a chassé SwR (#4) correct swing movement of the free leg
<b>2PD</b> Opposite the judges	<b>Key Point 1</b> Woman step #1-4 (LBO, RBI-Pr, LBO, RBO-SwR)	<b>Key Point 2</b> Man step #1-4 (LFO, RFI-Pr, LFO, RFO-SwR)
Key Point Features	Correct edges Pr (#2) not performed as a chassé SwR (#4) correct swing movement of the free leg	Correct edges Pr (#2) not performed as a chassé SwR (#4) correct swing movement of the free leg

**Foxtrot**

<b>1 PD</b> <b>On the judges side</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Woman steps #11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Man step #11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)</b>
Key Point Features	Correct placement of the free foot Correct turn	Correct edges
<b>2 PD</b> <b>Opposite the judges</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Woman steps #11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Man step #11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)</b>
Key Point Features	Correct placement of the free foot Correct turn	Correct edges

**Tango**

<b>1 PD</b> <b>On the judges side</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Man step #7 (XF-RFO-Rk)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Woman step #20-21 (RFO Sw-CIMo, LBO-SwR)</b>
Key Point Features	Correct turn	Correct placement of the free foot Correct turn
<b>2 PD</b> <b>Opposite the judges</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Man step #13-15 (LFO, CR-RFO3, LBO-SwR)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Man step #20-21 (LFI Sw-CIMo, RBI-SwR)</b>
Key Point Features	Correct turn	Correct placement of the free foot Correct turn

**Starlight Waltz**

<b>1 PD</b> <b>Sec. 1 step #1-17</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Woman step #9-10 (RBOI, LBO-SwR)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Man step #9-10 (LFOI, RFO-SwR)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Woman step #16-17 (LFO-CIMo, RBO)</b>
Key Point Features	Correct changes of edge (#9)	Correct changes of edge (#9)	CIMo (#16) correct turn
<b>2 PD</b> <b>Sec. 2 step #18-32</b>	<b>Key Point 21</b> <b>Man step #27-28 (CR-RFO*, CR-LFO3*)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Woman step #31 (CR-RFO*-SwR)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Man step #31 (CR-RFO*-SwR)</b>
Key Point Features	Correct turn (#28) Correct Cross Roll	Correct swing movement of the free leg Correct Cross Roll	Correct swing movement of the free leg Correct Cross Roll

All Key Points must include correct edges, timing, holds and correct foot placement.

**Cross Roll (Forward/Backward)**

Requirement/description: Rolling action of the free leg passing continuously the skating foot to the next outside curve. At the same time, the body weight transfers from one outside curve to the new outside curve to create a rolling movement.

For Cross Rolls, the free foot passes the skating blade/foot and is placed on the ice in front/back of the skating blade/foot. There is no requirement for the new skating blade to be on an outside edge when it is placed on the ice.

### Quickstep

<b>1 PD On the judges side</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)</b>
Key Point Features	CIMo (#5) correct turn SwClCho (#5) correct swing movement of the free leg	CIMo (#5) correct turn SwClCho (#5) correct swing movement of the free leg	XB-RBO (#10) free leg crossed behind the running leg under the knee
<b>2 PD Opposite the judges</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)</b>
Key Point Features	CIMo (#5) correct turn SwClCho (#5) correct swing movement of the free leg	CIMo (#5) correct turn SwClCho (#5) correct swing movement of the free leg	XB-RBO (#10) free leg crossed behind the running leg under the knee

All Key Points must include correct edges, timing, holds and correct foot placement.

### Paso Doble

<b>Seq 1/ 1PD</b>	<b>Key Point 1 - woman Woman step #11-12 (XF-RBIO, XB-LBI)</b>	<b>Key Point 2 - man Man step #15-16 (XB-LFO OpMo, RBO)</b>	<b>Key Point 3 - woman Woman step #18-22 (LFO, XB-RFI, LFO, RFI-Ch, LFO, RFI-Ch)</b>	<b>Key Point 4 - man Man step #18-22 (RBO, XB-LBI, RBO, LFO, RFI-Ch)</b>
Key Point Features				
<b>Seq 2/ 2PD</b>	<b>Key Point 1 - man Woman step #11-12 (XF-RBIO, XB-LBI)</b>	<b>Key Point 2 - woman Man step #15-16 (XB-LFO OpMo, RBO)</b>	<b>Key Point 3 - man Woman step #18-22 (LFO, XB-RFI, LFO, RFI-Ch, LFO, RFI-Ch)</b>	<b>Key Point 4 - woman Man step #18-22 (RBO, XB-LBI, RBO, LFO, RFI-Ch)</b>
Key Point Features				

All Key Points must include correct edges, timing, holds and correct foot placement.

### Cross Roll (Forward/Backward)

Requirement/description: Rolling action of the free leg passing continuously the skating foot to the next outside curve. At the same time, the body weight transfers from one outside curve to the new outside curve to create a rolling movement.

For Cross Rolls, the free foot passes the skating blade/foot and is placed on the ice in front/back of the skating blade/foot. There is no requirement for the new skating blade to be on an outside edge when it is placed on the ice.



**MØNSTERDANSE FOR  
IS- OG SOLODANS**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

5. udgave – juli 2024

## INDHOLDSFORTEGNELSE

TRIN OG VENDINGER .....	2
Forkortelser af trin og vendinger .....	2
Beskrivelse af trin og vendinger .....	3
Bemærkninger til mønsterdansene .....	6
DANSEFATNINGER FOR ISDANS .....	7
BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE .....	8

*Nedenstående rækkefølge af mønsterdansene er også den rækkefølge, de skal danse i til både konkurrencer og test.*

FOURTEENSTEP .....	1
FOXTROT .....	2
ROCKER FOXTROT .....	3
TEA-TIME FOXTROT .....	4
TENFOX .....	5
SWING DANCE .....	6
DUTCH WALTZ .....	7
WILLOW WALTZ .....	8
EUROPEAN WALTZ .....	9
AMERICAN WALTZ .....	10
WESTMINSTER WALTZ .....	11
VIENNESE WALTZ .....	12
AUSTRIAN WALTZ .....	13
STARLIGHT WALTZ .....	14
RAVENSBURGER WALTZ .....	15
GOLDEN WALTZ .....	16
HICKORY HOEDOWN .....	17
KILIAN .....	18
YANKEE POLKA .....	20
QUICKSTEP .....	21
FINNSTEP .....	22
PASO DOBLE .....	23
RHUMBA .....	24
CHA CHA CONGELADO .....	26
SILVER SAMBA .....	27
TANGO FIESTA .....	28
TANGO CANASTA .....	29
TANGO .....	30
ARGENTINE TANGO .....	31
TANGO ROMANTICA .....	32
RHYTHM BLUES .....	33
BLUES .....	34
MIDNIGHT BLUES .....	35
EASY FOXTROT .....	36
EASY WALTZ .....	37
GOLDEN SKATERS WALTZ .....	38

## TRIN OG VENDINGER

### ***Forkortelser af trin og vendinger***

R = Right = Højre

L = Left = Venstre

F = Forward = Forlæns

B = Backward = Baglæns

O = Outside = Udvendig

I = Inside = Indvendig

Eksempler:

RFO = Højre forlæns udvendigt skær

LBI = Venstre baglæns indvendigt skær

LBOI = Venstre baglæns udvendigt skær skift til indvendigt skær

3 = Tretalsvending

Br = Bracket = Omvendt tretalsvending

Ch = Chasse

Cho = Choctaw

CICho = Closed Choctaw = Lukket choctaw

CIMo = Closed Mohawk = Lukket mohawk

CR = Cross roll  
 Ctr = Counter = Omvendt vekselvending  
 H = Hop  
 HOpMo = Hopped open mohawk = Hoppet åben mohawk  
 InBa = Ina Bauer  
 Lff = Left foot forward = Venstre fod frem  
 Mo = Mohawk  
 Og = Mellem taktslag  
 OpCho = Open Choctaw = Åben choctaw  
 OpMo = Open Mohawk = Åben mohawk  
 Pr = Progressive eller Run = Løbetrin  
 Pvt = Pivot  
 Qcs = Quick cross-over slip = Hurtigt kryds-over glid  
 Qlb = Quick lift backward = Hurtigt løft bagved  
 Qlf = Quick lift forward = Hurtigt løft foran  
 Rff = Right foot forward = Højre fod frem  
 Rk = Rocker = Vekselvending  
 SlCh = Slide Chasse = Glide chasse  
 Spr E = Spread Eagle = Måne  
 Sw = Swing = Sving  
 Sw3 = Swing three turn = Sving tretalsvending  
 SwCho = Swing Choctaw = Sving choctaw  
 SwCtr = Swing Counter = Sving omvendt vekselvending  
 SwMo = Swing Mohawk = Sving mohawk  
 SwR = Swing roll  
 SwRk = Swing Rocker = Sving vekselvending  
 SwTw = Swing Twizzle = Sving twizzle  
 Td = Touchdown = Rør isen med frie fod  
 Tp = Toepick = Tak  
 "Tw" = "Twizzle-like" motion = "Twizzle-lignende" bevægelse  
 Tw = Twizzle  
 Wd = Wide step = Bredt trin  
 \* = Wide step = Bredt trin  
 XB = Cross step behind = Kryds bagved trin  
 XF = Cross step in front = Kryds foran trin

### **Beskrivelse af trin og vendinger**

*Step - Trin* - Det synlige spor på isen, som er udført på en fod. Det kan bestå af et skær eller en vending så som tretalsvending eller vekselvending.

*Open Stroke - Åben afsæt* - Et trin startet tæt ved siden af den løbende fod uden at krydse foran eller bagved. Det skal bemærkes, at på alle forlæns skær skal det frie ben holdes bagved før det bringes op til den løbende fod før næste trin. På alle baglæns skær skal det frie ben holdes foran før det bringes tilbage til den løbende fod før det næste trin.

*Crossed Step Forward - Kryds foran trin* - Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset foran det løbende ben (bemærk - benene krydses under knæene).

*Crossed Step Behind - Kryds bagved trin* - Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset bagved det løbende ben (bemærk - benene krydses under knæene).

*Chassé* - En trin kombination gennem, hvilket den frie fod placeres ved siden af den løbende fod, men ikke foran den, og den nye frie fod løftes ved siden af den nye løbende fod.

*Crossed Chassé - Kryds chassé* - Det samme udtagen det andet trin, hvor den frie fod krydser den løbende fod (krydser bagved, hvis der løbes forlæns og foran, hvis der løbes baglæns).

*Slide Chassé – Glide Chasse* – Et chasse hvor den frie fod glides af isen foran, når løberens løber forlæns og bagved, når løberens løber baglæns.

*Progressive (Run) – Løbetrin* – En serie af trin på en bue hvor den frie fod passerer den løbende fod og placeres på isen foran den anden, så buen bibeholdes og fødderne arbejder i samme spor.

*Roll* – Et kort eller langt, forlæns eller baglæns skær, som drejer i den modsatte retning af det foregående skær, så der skabes den rullende bevægelse, som giver trinets sit navn.

*Swing Roll* – En roll, der holdes i flere af musikkens taktslag gennem hvilket, når der løbes baglæns svinges det frie ben først frem så tilbage, for til sidst at blive placeret på isen ved siden af den løbende fod (løbes der forlæns svinges det frie ben først tilbage og så frem).

*Cross Roll* – En roll startet forlæns med fødderne krydset foran eller baglæns med fødderne krydset bagved. Der fås fart på ved afsæt fra yder skæret af den løbende fod, når det bliver til den frie fod.

*Slip step – Glide trin* – Et trin udført på en lige linje med begge klinger holdt fladt på isen. Vægten er over løbende ben som kan være bøjet eller strakt mens den frie fod glider foran på isen til det er fuldt strakt.

*Toe Step – Tåtrin* – Et trin, hvor løberens træder fra en tå til den anden uden at hoppe.

*3-turn – 3-vending* – En vending udført på en fod enten fra udvendigt til indvendigt skær eller fra indvendigt til udvendigt skær, hvor udgangskurven fortsætter på samme bue som indgangskurven. Løberens vender i kurvens retning enten fra forlæns til baglæns eller baglæns til forlæns.

- a) *Sw3 – American Waltz 3-vending* – En 3-vending fra udvendigt skær, hvor det frie ben er strakt og tå og hofte er godt drejet udad og holdt over sporet. Den frie fod bevæges mod den løbende fods hæl og holdes der mens vendingen udføres. Efter vendingen løbes på inderskær og det frie ben strækkes bagud over sporet før det bringes tilbage ved siden af den løbende fod inden næste trin skal udføres.
- b) *European Waltz 3-vending* – En 3-vending, der begynder som i a). Efter vendingen holdes baglæns indvendigt skær i et taktslag før vægten overføres den frie fod, som så bliver den løbende fod.
- c) *Ravensburger 3-vending* – Er en indvendig tretalsvending, der begynder som i a) med det frie ben strakt over sporet og forbliver bagved gennem vendingen og svinges før det bringes tilbage til løbende fod i tide for næste trin (eks. Herrens trin 1 i Ravensburger Waltz).
- d) *Touchdown 3-vending* – En 3-vending, hvor vægten næsten med det samme overføres til den frie fod, som så bliver løbende fod før næste trin. Vendingen udføres fra forlæns udvendig tretalsvending til baglæns udvendigt skær på den modsatte fod uden fuld skifte af vægt, så træder løberens straks forlæns til den oprindelige fod (f.eks. Austrian Waltz trin 1-2). Sådan en sekvens kan udføres med enten forlæns eller baglæns, indvendige eller udvendige tretalsvendinger enten alene eller for par ved siden af hinanden.
- e) *Walk-Around-Threes* – Tretalsvendinger udført af par ved at dreje rundt om den samme akse. Partnerne udfører disse tretalsvendinger i lukket fatning (f.eks. Austrian Waltz trin 31) eller offset i delvis Tango fatning (Golden Waltz trin 1-5).

*Bracket* – Omvendt tretalsvending – En vending udført på en fod fra et udvendigt skær til et indvendigt skær eller indvendigt skær til udvendigt skær med udgangskurven, som forsætter på samme bue som indgangsskæret. Løberens vender i retningen modsat af buen.



*Rocker – Vekselvending* – En vending udført på en fod fra udvendigt skær til udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær med udgangskurven på en anden cirkel end indgangskurven. Løberen vender i kurvens retning.

*Counter – Omvendt vekselvending* – En vending udført på en fod fra udvendigt skær til udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær med udgangskurven på en anden bue end indgangskurven. Løberen udfører vendingen i modsat retning end indgangskurven (i retning af udgangskurven).

*Swing Rocker or Counter* – Sving vekselvending eller omvendt vekselvending – En type af vekselvending eller omvendt vekselvending, hvor den frie fod svinges blødt tæt forbi løbende fod før vendingen og efter vendingen enten bevæges den forbi løbende fod og holdes bagved og sporet eller svinges fremad.

*Mohawk* – En vending fra en fod til den anden, hvor ind- og udgangskurverne er fortsættende og lige dybe. Skiftet af fod er fra et udvendigt skær til et udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær.

- a) *Open Mohawk – Åben Mohawk vending* – En mohawk vending, hvor hælen af den frie fod placeres på isen på indersiden af den løbende fod, vinklen mellem de to fødder er valgfri. Efter vægt skiftet er den umiddelbare position af den nye frie fod bagved hælen af den nye løbende fod (f.eks. mandens trin 8 og 9 samt damens trin 12 og 13 i Fourteen Step).
- b) *Closed Mohawk – Lukket Mohawk vending* – En mohawk vending, hvor vendingen begyndes med den frie fod holdes ved hælen af den løbende fod indtil den frie fod placeres på isen bag den løbende fods hæl. Efter vægt skiftet er den nye frie fods umiddelbare placering foran den nye løbende fod (f.eks. trin 11 og 12 i Rocker Foxtrot).
- c) *Swing Mohawk – Sving Mohawk vending* – En mohawk vending åben eller lukket, hvor det frie ben svinges frem tæt forbi det løbende ben, og så tilbage til den løbende fod for at udføre vendingen (f.eks. trin 20 og 21 i Tango).

*Choctaw – Choctaw* – En vending fra en fod til den anden, udgangsskæret er modsat af indgangsskæret. Fodskiftet er fra udvendigt skær til indvendigt skær eller indvendigt skær til udvendigt skær. Med mindre andet foreskrives i en danse beskrivelse skal den frie fod placeres på isen tæt ved siden af den løbende fod. Indgangsskæret og udgangsskæret skal være lige dybe.

- a) *Open Choctaw – Åben Choctaw* – En choctaw, hvor den frie fod placeres på isen på indersiden af den løbende fod. Efter vægtskifte er den nye frie fods umiddelbare position bag den løbende fods hæl.
- b) *Closed Choctaw – Lukket Choctaw* – En choctaw, hvor den frie fod ved indgangen holdes ved løbende fods hæl indtil den frie fod placeres på isen bag den løbende fods hæl. Efter vægtskiftet er den nye frie fods umiddelbare placering foran den nye løbende fod.
- c) *Swing Choctaw – Sving Choctaw* – En åben eller lukket choctaw, hvor det frie ben svinges fremad tæt forbi det løbende ben og så tilbage til det løbende ben for at udføre vendingen (f.eks. trin 5 og 6 i Quickstep).

*Twizzle* – En vandrende vending på en fod med en eller flere rotationer, som er roteret hurtigt med en jævn bevægelse. Vægten forbliver på den løbende fod med den frie fod i en hvilken som helst position gennem vendingen, og så placeres den ved siden af den løbende fod for at udføre næste trin. En serie af tjekkede tretalsvendinger er ikke acceptabel, da det ikke giver en jævn bevægelse. Hvis vandrende bevægelse ophører under udførelsen bliver Twizzlen til en pirouette. Der er fire forskellige indgangsskær; FI, FO, BI og BO.

*A Twizzle like motion* – *En Twizzle lignende bevægelse* – Mens kroppen udfører en hel rotation udfører den løbende fod teknisk set mindre end en hel rotation efterfulgt af et trin fremad.

**Bemærkninger til mønsterdansene**

*Set Pattern Dance – Fastlagt mønster dans* – en dans, hvor placering, retning og kurver på alle skær er designet i et diagram. Dette diagram skal følges så nøjagtigt som muligt.

*Optional Pattern Dance – Valgfri mønster dans* – en dans, hvor danseren kan ændre mønsteret, dog skal de oprindelige trin og timing opretholdes. Hver gentagelse af det ændrede mønster skal udføres på samme måde og genstart skal ske fra samme plads.

*Indledende trin* – alle mønsterdansen kan startes med valgfrie indledende trin/bevægelser til de første 8 takter af musikken. De må ikke overskride den indledende frasering. Dette gælder både ved test og konkurrence.

*Afsluttende trin* – alle mønsterdansen afsluttes med trinene i første takt af dansen

## DANSEFATNINGER FOR ISDANS

*Arm-i-arm* – en variation af hånd-i-hånd, med armene låst ved albuen, som det forekommer i Yankee Polka (begyndende ved trin 13).

*Hånd-i-hånd* – partnerne er ved siden af hinanden med ansigtet i samme retning enten forlæns eller baglæns. Deres arme er let strakte og de griber fat i hinandens nærmeste hånd. Damen er sædvanligvis på herrens højre siden medmindre andet er specificeret. Det skal bemærkes, at denne fatning sjældent accepteres undtaget i de indledende trin til mønsterdansene. Partnerne kan også stå overfor hinanden med begge arme strakt til siden og hænderne i et fast greb som i Cha Cha Congelado trin 6 til 9.

*Kilian* – partnerne har ansigtet i samme retning med damen på herrens højre side. Hans højre skulder er bag hendes venstre. Damen strækker sin venstre arm ind foran herrens krop og griber fast om hans venstre hånd. Herren strækker sin højre arm bagved damens ryg og griber fast om hendes højre hånd som hviler fast på hendes højre hofte. Denne position ses i hele Kilian.

*Lukket/valse* – partnerne er over for hinanden. Herrens højre hånd er placeret rimelig lavt på damens skulderblad. Hans arm er bøjet nok til at holde damen tæt til sig – hans albue er løftet. Damens venstre hånd er placeret på hans skulder således at hendes arm hviler på hans med deres albuer matchende. Herrens venstre arm og damens højre arm er strakt i skulderhøjde med hænderne i et fast greb. Overkroppen på de to dansere skal være parallelle. Denne position ses gennem hele American Waltz og delvist i Foxtrot.

*Offset lukket* – dette vil sige, at begge partners skuldre, skal være parallelle og lige over det spor, som der løbes på. Der er altså her tale om en lettere akavet position, hvor herren løber baglæns, men drejer skuldrene mod højre, ind mod sin partner og damen løber forlæns og drejer sine skuldre, også mod højre, ind mod sin partner. Positionen leder tankerne mere hen på en tango/foxtrot fatning, dog er forskellen i en offset lukket fatning, at parret er til højre eller venstre for hinanden, med deres hofter parallelt mod hinanden, skøjtende henholdsvis forlæns og baglæns. I denne position, er det ligeledes ikke at foretrække, at hofterne er tæt sammen som normalt i tango og foxtrot, men i stedet let adskilt, da det ellers forhindrer fart og flow.

*Omvendt Kilian* – er samme position som i Kilian, men omvendt således damen er på herrens venstre side. Dette kan ses i Westminster Waltz trin 6 til 9.

*Udvendig/tango* – denne position ligner den lukkede fatning med undtagelse af, at partnerne er offset hinanden, således at den ene partners hofte er ud for den anden partners tilsvarende hofte. En tæt hofte til hofte position, hvor damen er ved siden af herren er uønsket, da det har en tendens til at begrænse deres flow. Gennem overgang mellem buer skifter partnerne ofte side, således det modsatte sæt af hofter kommer tæt på hinanden. Denne position ses ved begyndelsen af Tango.

*Åben/foxtrot* – hånd og arm positionerne er magen til dem i lukket fatning, men partnerne er drejet lidt mod hinanden således at de ser i samme retning. Denne fatning bruges i starten og slutningen af Foxtrot.

For flere variationer af ovennævnte fatninger henvises til ISU TECHNICAL RULES – Rule 605.

## BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE

### 1 *Fourteenstep*

Set Pattern Dance

Musik og tempo: March 6/8 eller 2/4 56 takter á 2 taktslag eller 28 takter á 4 taktslag, 112 taktslag per minut.

Bløde knæbevægelser til musikkens rytme og let yndefuldt flow er nødvendigt således at Fourteenstep bliver danset i stedet for gået eller ræset igennem. Et kraftigt læn er nødvendigt for at opnå de krævede skær med god fart.

Gennem trin 1 til 7 er parret i lukket fatning. Dansen starter med en serie af løbetrin, trin 1 til 3, der danner en bue mod midterlinjen. Trin 4 er en swing roll på fire taktslag mod banden. Det er vigtigt, at svinget med de frie ben matcher hinanden og at parret forbliver tæt sammen. Dette er efterfulgt af endnu en serie af løbetrin, trin 5 til 7. Trin 7 udføres lidt mindre dybt end trin 3, hvorefter damen træder forlæns på trin 8 og løber tæt på herren i åben fatning indtil han færdiggør sin mohawk vending.

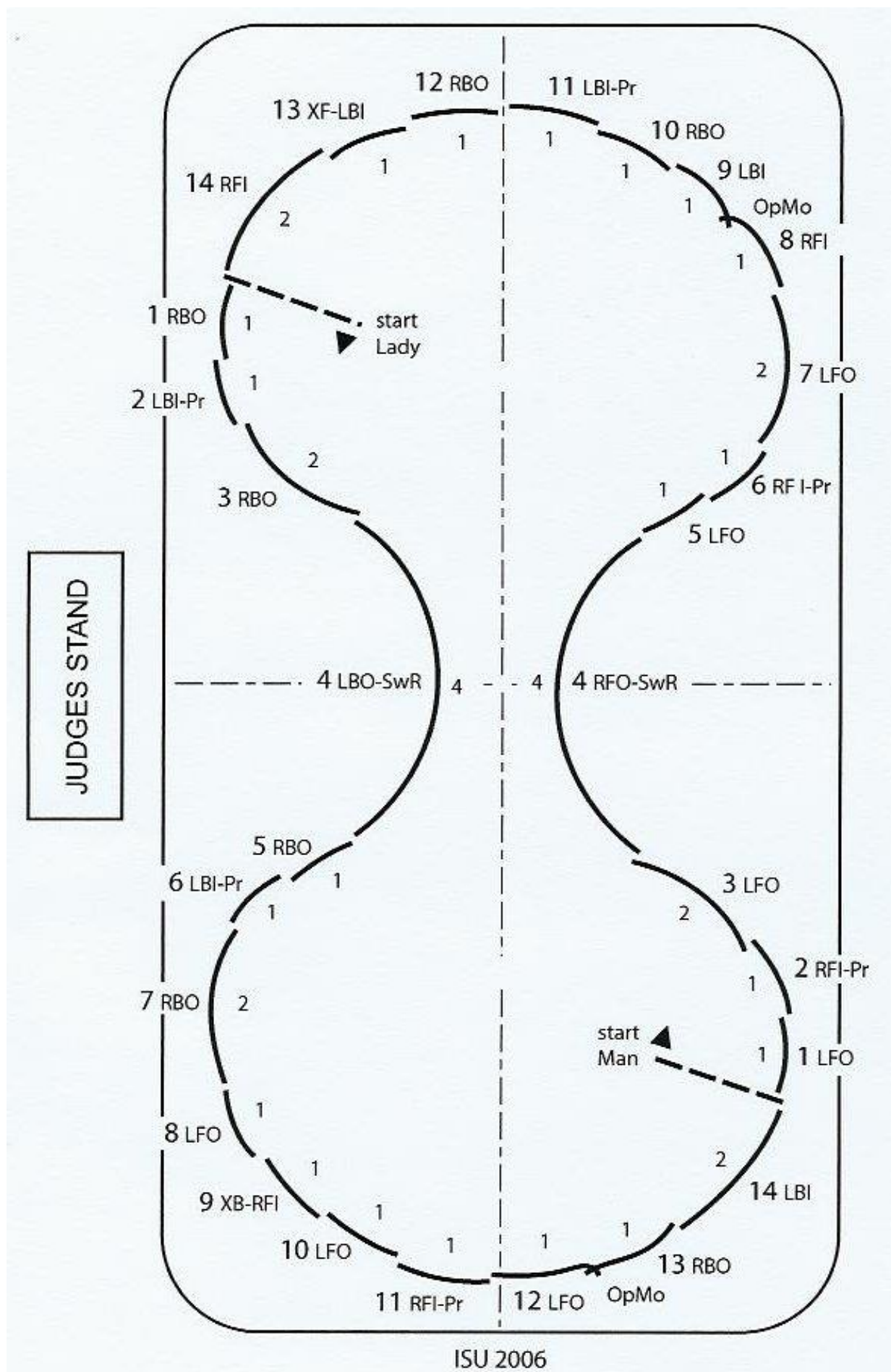
Trin 1 til 7 skal løbes langs langsiden, og trin 8 til 14 danner en kurve ved banens ender. Efter herrens åbne indvendige mohawk vending på trin 9 skal han tjekke sin skulderrotation, og begge partners skuldre skal forblive næsten parallelle gennem trinene rundt på den korte side. Gennem trin 8 til 12 er parret i en offset lukket fatning, hvor damens højre hofte er ved siden af herrens højre hofte og damen løber nu forlæns og herren baglæns. Trin 9 for damen er et kryds bagved chassé og trin 11 er et løbetrin. På trin 10 træder herren tæt ved løbende fod, trin 11 og 12 er en løbetrins sekvens, og trin 13 er et kryds foran trin. Damen bevæger sig gradvist foran herren for at udføre en åben udvendig mohawk vending gennem trin 12 og 13. Ved slutningen af trin 13 gør herren klar til at træde forlæns på trin 14. På trin 14 vender parret tilbage til lukket fatning.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:05 min.

Opfinder: Franz Schöller

Først udført: Vienna, 1889 som Ten Step eller Schöller March

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Lukket
2	LBI-Pr	1	FRI-Pr	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4	LBO-SwR	4	RFO-SwR	4	
5	RBO	1	LFO	1	
6	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
7	RBO	2	LFO	2	
8	LFO	1	RFI OpMo	1	Delvis offset lukket
9	XB-RFI	1	LBI	1	
10	LFO	1	RBO	1	
11	RFI-Pr	1	LBI-Pr	1	
12	LFO OpMo	1	RBO	1	
13	RBO	1	XF-LBI	1	
14	LBI	2	RFI	2	Lukket



**2 Foxtrot**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Foxtrot skal danses og ikke gåes. Der skal være bløde knæbevægelser og flow. Den frie fod skal altid placeres på isen tæt ved siden af den løbende fod. Dansen er designet til at skulle udføres på dybe skær med halve buer.

Dansen starter i åben fatning med skuldre og hofter tæt sammen. Trin 2 er et kryds bagved chasse for begge partnere. Trin 4 for damen er en cross roll, så strækker hun det frie ben bagud i alle 4 taktslag, dog er der en knæbjning på taktslag 3 for at følge herrens bevægelse gennem hans fodskifte. Trin 4a er en cross roll tretalsvending for herren, hvorefter partnerne er i lukket fatning. På trin 4b og 5 forlader mandens frie fod isen foran og den trækkes derefter ned ved siden af den løbende fod som forberedelse til næste trin.

Trin 5 er en cross roll tretalsvending for damen, mens herren udfører et RBO skær. Trin 7 er et løbetrin. Partnerne forbliver i lukket fatning indtil slutningen af trin 8. Så skal herren være ved siden af damen (næsten udvendig fatning) med deres højre skuldre modsat før hans cross roll tretalsvending (trin 9).

Den lukkede fatning fastholdes på trin 10. Herren udfører et løbetrin gennem trin 11, mens damen forbereder mohawk vendingen. På trin 11 svinger damen ikke det frie ben, men strækker det bagud og bringer knapt den frie fod ned ved siden af den løbende hæl (holder den frie fod godt vendt udad) og så udføres en lukket udvendig mohawk vending på taktslag 1. For at hjælpe med udførelsen af mohawk vendingen skal der være gode dybe skær på trin 10 og 11.

På trin 12 svinges benet op og føres ned til den løbende hæl på taktslag 4 for at være klar til trin 13. Trin 13 skal begyndes tæt ved den løbende hæl. Trin 14 er et åbent afsæt begyndt tæt ved den løbende fod. Både trin 13 og 14 er dybe indvendige skær.

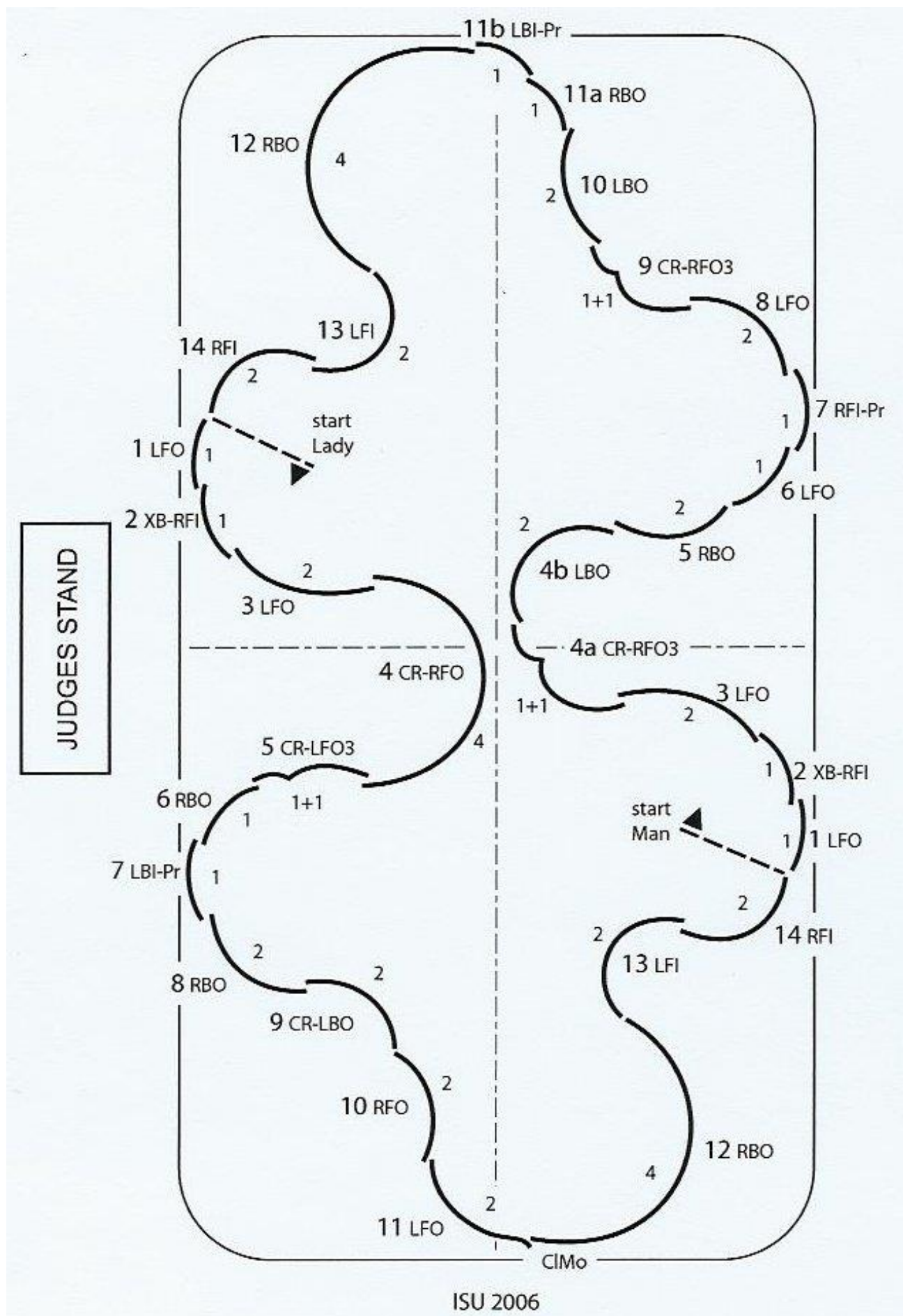
Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Erik van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Westminster Ice Rink 1933

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	LFO	1	LFO	1	Åben	
2	XB-RFI	1	XB-RFI	1		
3	LFO	2	LFO	2		
4a	CR-RFO	4	CR-FRO3	1+1	Lukket	
4b			LBO	2		
5	CR-LFO3	1+1	RBO	2		
6	RBO	1	LFO	1		
7	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1		
8	RBO	2	LFO	2		*
9	CR-LBO	2	CR-RFO3	1+1		Lukket
10	RFO	2	LBO	2		
11a	LFO C1Mo	2	RBO	1		
11b			LBI-Pr	1		
12	RBO	4	RBO	4	Åben	
13	LFI	2	LFI	2		
14	RFI	2	RFI	2		

\*Delvis udvendig fatning ved slutningen af trin 8



**3 Rocker Foxtrot**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 26 takter á 4 taktslag, 104 taktslag per minut.

Rocker Foxtrot startes ved midterlinjen og danner tre buer mod banden og to mod midterlinjen på hver langside, således skal der to sekvenser til for at komme en hel omgang rundt på banen.

Rocker Foxtrot skal danses med gode knæbevægelser, skift af kropslæn og flow for at fremme foxtrottens karakter.

Trin 1 til 4 består af kryds bagved chassé efterfulgt af et løbetrin – for par i åben fatning. Trin 5 for damen er en sving vekselvending mens herren udfører to udvendige skær. Sving vekselvendingen udføres med et sving af det frie ben og vendes efter det frie ben har passeret det løbende ben og strækkes fremad. Vendingen skal udføres på rene udvendige skær på trinnets 2. taktslag og herefter skal damen stå på et bøjet knæ, så det passer nøjagtig med herrens knæbøjning til hans RFO skær på taktslag 3. Efter sving vekselvendingen skal damens frie ben svinges fremad for at matche herrens frie ben. Efter damens sving vekselvending fortsætter mønsteret mod midterlinjen før det buer væk og vær opmærksom på, at begge partnere er på udvendige skær.

Gennem sving vekselvendingen skifter parret til lukket fatning, som holdes indtil trin 7b, hvor parret vender tilbage til åben fatning i resten af dansen. Herren skal udføre et åbent afsæt på trin 6 og skal være nøjagtig over for sin partner ved begyndelsen af skæret for at udføre sin LFO3.

Trin 8 er en cross roll. Trin 10 og 11 er kraftige udvendige skær. Trin 11 og 12 er en udvendig lukket mohawk vending. Det frie ben strækkes bagud og vendt udad og så placeres foden på ydersiden af den løbende fod lige før mohawk vendingen. Herren skal passe på ikke at gøre buen på trin 11 for dyb, da damens bue på hendes skær skal være mindst lige så dyb for at være i position ved siden af ham før vending. For at opnå den korrekte position skal skuldrene være godt tjekket ved indgangen til vendingen. Mohawk vendingen skal udføres mod langsiden for at få et pænt rundt mønster ved enden, så det kan fortsætte mod midterlinjen. Efter mohawk vendingen fortsætter parret i en langsom rotation med uret gennem trin 12 og 13 for at træde forlæns på trin 14 for at genstarte dansen. Trin 13 begynder med et kryds foran trin omkring midterlinjen.

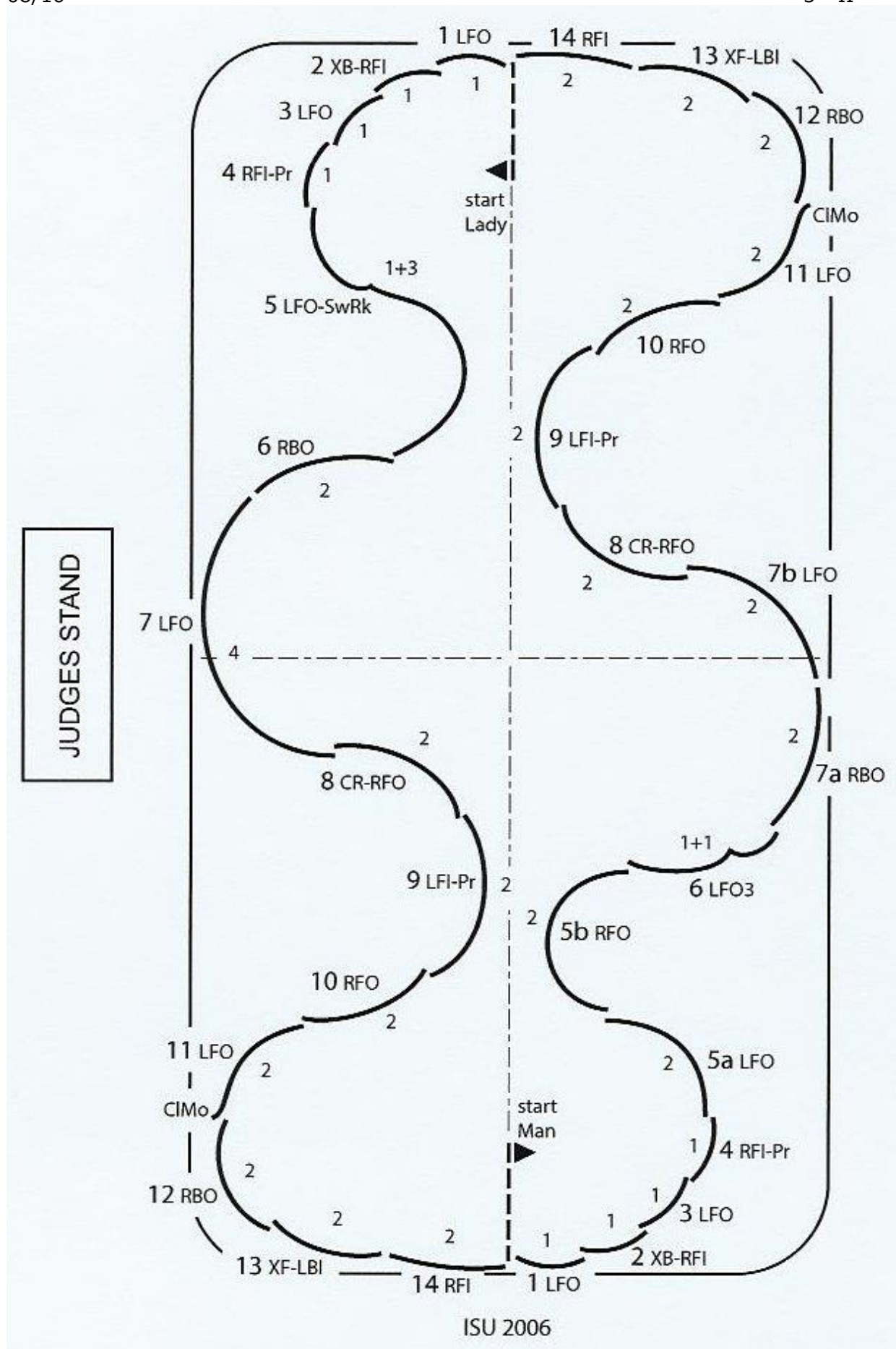
Der skal til konkurrencer danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Streatham Ice Rink, 1934



<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	LFO	1	LFO	1	Åben
2	XB-RFI	1	XB-RFI	1	
3	LFO	1	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
5a	LFO-SwRk	1+3	LFO	2	Lukket
5b			RFO	2	
6	RBO	2	LFO3	1+1	
7a	LFO	4	RBO	2	Åben
7b			LFO	2	
8	CR-RFO	2	CR-RFO	2	
9	LFI-Pr	2	LFI-Pr	2	
10	RFO	2	RFO	2	
11	LFO CIMo	2	LFO CIMo	2	
12	RBO	2	RBO	2	
13	XF-LBI	2	XF-LBI	2	
14	RFI	2	RFI	2	





## **4 Tea-Time Foxtrot**

Original music: Prandi Sound – Tea for Two – Foxtrot

Rytme: Slow-Fox

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Tea-Time Foxtrot er en meget blød og fremadskridende dans, som karakteriseres ved lange flydende og sammenhængende bevægelser. Bølgebevægelser skal komme fra op og ned knæbevægelser så vel som fra kontinuitet i trinene, således hvis der var en fuld kop te på damens hoved ville, der ikke spildes en dråbe.

Vigtigt for en behagelig og effektiv Tea-Time Foxtrot er en danseramme, korrekt holdning, forbundethed og foxtrot timing. Kroppen skal holdes rank uden parterne læner sig mod hinanden. Når man er i lukket fatning, bør partnerne have let kontakt i mellemgulvsområdet. Korrekt holdning er ikke blot, hvordan du bære din egen krop, men også hvordan du er forbundet til din partner. Herreren skal præsentere damen, og dansefatningerne skal være meget elegante gennem hele dansen.

Trinene er overvejende koreograferet til foxtrot timingen "slow-quick-quick, slow-quick-quick" og bruger alle dansefatninger uden ophold selv ikke gennem twizzlerne.

Denne dans skal udføres med lethed, blødhed og uden besvær, som hvis danserne have en tepause i løbet af en lang arbejdsdag.

### *Åbningssektionen*

Åbningssektionen starter i foxtrot-fatning med højre indvendig tretalsvending (RFI3-RBO) udført af begge partnere. Herreren vender under damens højre arm på taktslag 2, og så samtidig skal begge partere skifte hånd bag damens ryg til Kilian fatning. De skal begge holde RBO i 3 taktslag. På trin 2 udfører begge en LBO cross-roll efterfulgt af trin 3 RBI kryds foran. På samme tid ændres fra Kilian fatning til Foxtrot fatning samtidig startes parallelt RBI dobbelt tretaller på taktslag 2. Hver del af dette dobbelte tretal skal holdes i et taktslag.

### *"Takke-hop sektionen"*

Stadig i foxtrot-fatning (eller en variation af Foxtrot- og Kilian fatning), udfører begge parterne "takke-hop" (trin 4) på taktslag 1 og 2, som slutter med en RFI Ina Bauer på taktslag (trin 5) på taktslag 3 og 4. Gennem det første taktslag i Ina Bauer holder herreren damen med sin venstre hånd og lægger sin højre hånd på hendes skulder. Damen lægger sin venstre hånd på herreren's venstre hofte. Helt i slutningen af den bløde Ina Bauer udfører det forreste ben en tretals-lignende bevægelse mellem 4 og 1 på "og", hvilket betyder kun den højre fod vender fra forlæns til baglæns, mens den venstre fod stadig glider baglæns. Gennem denne bevægelse holder herreren med sin venstre hånd damens venstre hånd, således hun vender under hans venstre arm. På samme tid skifter parterne plads således damen er foran herreren, mens de begge løber baglæns til trin 6 og 7 (XF LBI og XF RBI baglæns kryds)) i åben fatning med herreren's højre hånd på damens højre skulder (en variation af Kilian fatning).

### *Choctaw/Twizzle sektion*

Trin 9 (XF baglæns kryds RBIO) slutter med skærskiftet som er indgangsskær til RBO-Wd-Cho. Parret er stadig i åben fatning (variation af Kilian fatning). RBO skæret i den brede Choctaw skal udføre på taktslag 1 og holdes i 3 taktslag. Trin 10 (LFI) udgangen af Choctaw skal kun holdes i 1 taktslag. På taktslag 1 i næste takt skifter damen til foxtrot-fatning og udfører så en dobbelt Twizzle under hans venstre arm, mens herreren udfører RFI på 2 taktslag på taktslag 1 og 2 (trin 11).

*Glid til tretals-vending (skredet) sektionen*

On taktslag 3, 4, 1, 2 udfører begge dobbelt løbetrin i en fatning som er en kombination af Kilian og Foxtrot eller basis Foxtrot, hvor de løber ind til det lange trin 15. På taktslag 2 skifter de til Kilian fatning med herrens højre hånd under damens højre skulder. Denne fatning opretholdes gennem skærskiftet RFIO indtil taktslag 3. Gennem skærskiftet udfører de et glid med krydsede ben (begge skøjter på isen), men det er frivillige for herren. Glidet med krydsede ben vil så fortsætte ind i RFO tretals-vendingen (skredet/skrabet) i variationen omvendt Kilian fatning, efterfulgt af en enkelt RBI Twizzle som de begge afslutter med et to taktslag RBI (eller de kan bruge en anden fatning). Efter Twizzlen skal partnerne skifte fatning til Kilian. Damen fortsætter RBI i to taktslag mere, men herren udføre han baglæns kryds. Trin 16 og 17 er i åben Kilian fatning med herrens højre hånd på damens venstre skulder.

*Skiftende spejl glædesfyldt hop sektion*

Denne sketion starter på taktsalg 1 af en ny takt med trin 17 (XF (baglæns kryds) RBI). På taktslag 2 skal begge partnere skifte placering ved at udføre kryds foran efterfulgt af små hop til den modsatte side. Herren skifter fra damens venstre hofte til hendes højre hofte og tilbage, hvor han holder hende med hans venstre hånd på hendes venstre hofte.

Ved slutningen af trin 19 slutter begge partnere på to fødder for at gøre klar til at starte trin 20. Trin 20 er delt i to dele: startende med en fod på taktslag 4. På taktslag 1 udføre herren et to-fods afsæt til LBI tretals-vending mens han holder om damens hofte. På samme tid skifter damens sin vægt over på venstre ben og udfører et to-fods afsæt til hendes LBI tretals-vending, som slutter i en Kilian fatning.

Parret starter deres trin 21 i Kilian fatning med damen lidt bag herrens højre hofte mens de udfører RFI tretals-vending. Herren udfører hans RFI tretals-vending under damens venstre arm. Efter tretals-vendingen er de i Kilian fatning. Begge frie ben er en foran Coupé position.

Trin 22a og 22b er et LFO/RBO halv-rotations hop for herren på taktslag 1 og 2, mens damen bliver på trin 22 RBO i 2 taktslag. Efter herrens hop er parret i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning).

Trin 23 til 26 er bløde og fortsættende chassé-løbetrin sektion i en meget elegant Foxtrot fatning, fortsættende til trin 27 som er en 4 taktslag cross-roll RFO sving vekselvending for begge partnere og umiddelbart efterfulgt af fire forlæns kryds trin (trin 28-31). Parret forbliver i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning), og bruger den typiske Foxtrot timing "slow-quick-quick, slow-quick-quick". Denne sektion afsluttes med et 2 taktslag sving til siden på trin 31.

Den næste bue starter med trin 32 (LFO) efterfulgt af trin 33 (XB RFI), som er indgang til RFI Ina-Bauer. Parret er stadig i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning) med damen en lille smule foran herrens højre hofte, således hun vil være i stand til at begynde hendes Ina-Bauer indvendig i cirklen. Bevægelsen fortsættes med en "vekselvending-lignende bevægelse". Gennem den samtidige Ina-Bauer udfører den højre fod (som er forrest) en vekselvending, men den anden fod er på isen den højre fod er tilbage og helt ved afslutningen af denne bevægelse udføre et kryds foran. Trin 35 er et takke-hop på taktslag 1 direkte til siden med en landing på "og".

*Tretals-vending-omvendttretal sektion*

Hjørne sektionen starter med trinene 37-39 i Kilian fatning med en meget rytmisk chassé og løbetrin tretals-vending RBO lukket Mohawk (trin 40-41) sekvens (fatning skifter til Foxtrot (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning)).

Denne sektion fortsætter med det sjove lille hop brugt til at skrifte bue til den næste ind i en 5 taktslags RFO omvendt tretals-vending (trin 44). På første taktslag af indgangen ind til den omvendte tretals-vending skal parret skifte fatning til omvendt Kilian med damens venstre hånd på herrens højre skulder. Denne fatning bevares gennem den lange udvendige omvendte tretals sektion. På et meget kort trin 45 skifter parret fatning til Kilian holdt af damen.

Det næste hjørnes sektion starter med trin 46 (XF (baglæns kryds) RBIO-Tw2). Et skæfskifte er en 1-taktslags indgang til en dobbelt Twizzle for herren, mens damen udfører et kort "touch-down" med venstre fod for at udføre en to-taktslag RBO Attitude. Den dobbelte Twizzle udført af herren skal udføre på en måde så den første rotation er udført under damens venstre arm (eller de kan vælge en anden fatning), efterfulgt af den anden rotation med damens højre hånd rundt hendes partners talje. Twizzle sektionen afsluttes med løbetrin ind i en åben Kilian fatning med damens højre hånd på herrens højre skulder, efterfulgt af et lille hop og en tretals-vending af herren.

#### *"Gå-rundt-tretals-vending" sektion*

Denne sektion starter med trin 51 i valsefatning lidt forskudt til venstre. Opretholdende konstant kropsholding og ramme er meget vigtigt. Damen starter hendes førte vending fra et RFO Cross-roll (trin 52), men herren udføre hans bredde to-fods afsæt på taktslag 3 for at skifte bue og retning. Den næste serie af gå-rundt-tretaller forekommer skiftevis. Herren begynder baglæns på trin 5 (LBO) og starter på hans RFO (trin 54a) til gå-rundt-tretallerne, hvor fødder er lidt forskudt fra hans partners. herren udføre hans sidste tretal på trin 54a rundt om damen, mens hun forbliver på RBI i 5 taktslag, efter hendes tretal på trin 54.

Dansen slutter med begge parterne løbende RBI i Kilian fatning.

Til konkurrencer skal der danses en (1) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: Sylwia Howak-Trebacka, Natalia Kaliszek og Maxym Spodyriev  
Først udført: Oberstdorf, Tyskland, September 2016

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Fatninger og bem.
1	RFI3-RBO	1+3	RFI3-RBO	Foxtrot - Kilian
2	Cr-LBO	1	Cr-LBO	
3	XF-RBI3-RFO3	1+1+1	XF-RBI3-RFO3	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
4	L takke hop L takke hop	1+1	L takke hop L takke hop	
5	RFI-InBa"3"	2	RFI-InBa"3"	Åben fatning - damens højre hånd på herrens højre skulder
6	XF-LBI (baglæns kryds)	1	XF-LBI (baglæns kryds)	Åben fatning - herrens højre hånd på damens højre skulder
7	XF-RBI (baglæns kryds)	1	XF-RBI (baglæns kryds)	
8	LBO	1	LBO	
9	XF (baglæns kryds) RBIO WdCho	1+3	XF (baglæns kryds) RBIO WdCho	
10	LFI	1	LFI	
11	RFI Tw2	2	RFI	Foxtrot - damens Twizzle under herrens venstre arm
12	LFO	1	LFO	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
13	RFI-Pr	1	RFI-Pr	
14	LFO	1	LFO	Kilian

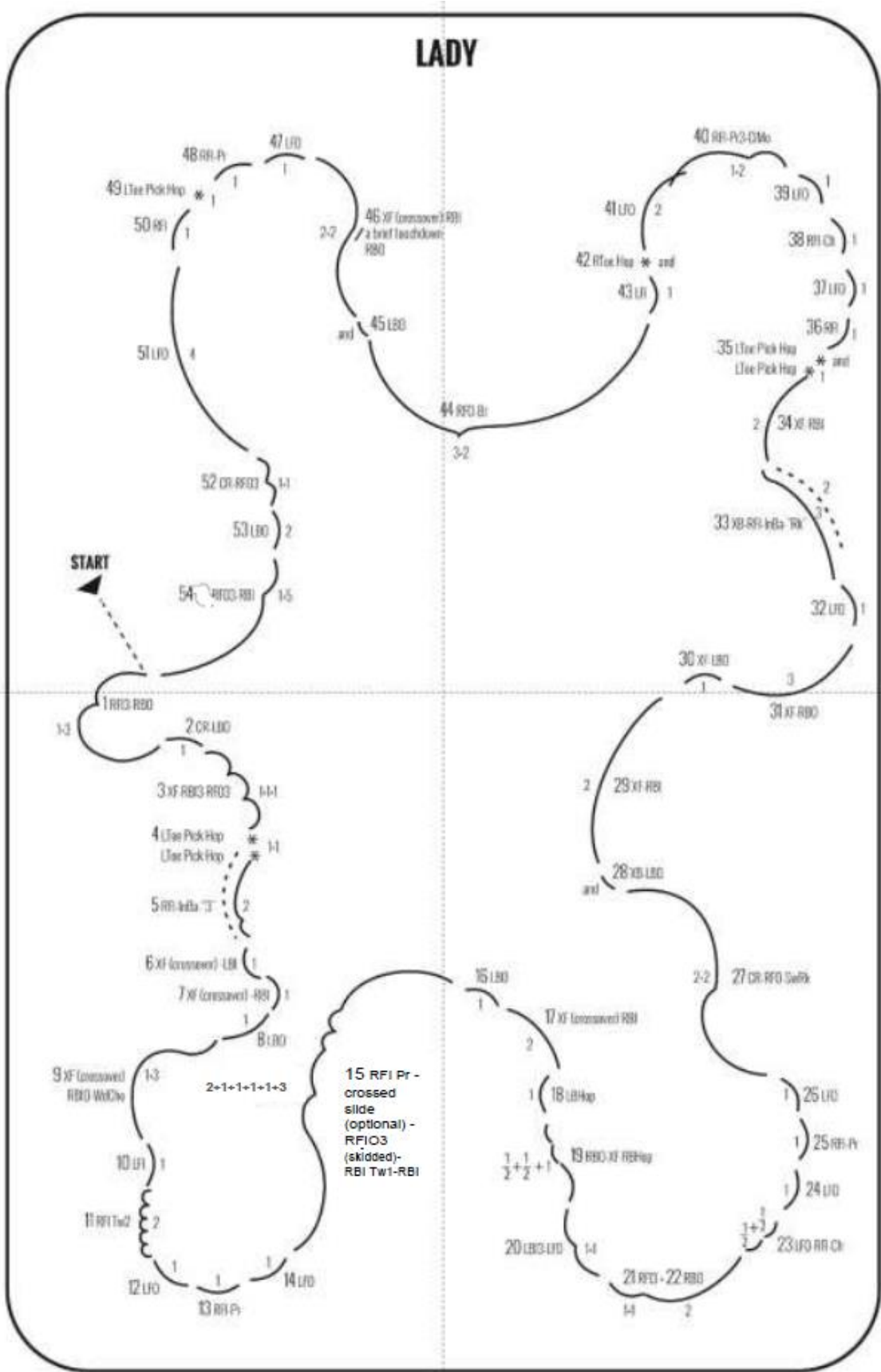
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Fatninger og bem.
15	RFI-Pr – glid med krydsede ben – RFO3 (skredet/skrabet) – RBI Tw1-RBI	Damen: 2+1+1+1+4	RFI-Pr – glid med krydsede ben – RFO3 (skredet/skrabet) – RBI Tw1-RBI	Kilian fatning med herrens højre hånd under damens højre skulder. Gennem skærskiftet udfører de et glid med krydsede ben (begge skøjter på isen) fortsættende ind i tretalsvendingen (skredet/skrabet) på en fod i variationen omvendt Kilian fatning. På Tw1 roterer herren under begge arme på damen (eller de kan bruge en anden fatning). Efter Twizzlen skal partnerne skifte fatning til en variation af Kilian
15a		1	LBO	
15b		1	XF-RBI (baglæns kryds)	
16	LBO	1	LBO	Kilian – med herrens højre hånd på damens venstre skulder
17	XF-RBI (baglæns kryds)	Damen: 2	XF-RBI (baglæns kryds)	Herren bevæger sig fra damens venstre hofte til højre og tilbage, med hans venstre hånd på hendes venstre hofte
17a		1	LB (fladt)	
18	LB hop	1	RB hop	
19	RBO-XF-RB hop Et lille "touch-down"	Damen: ½+½+1 Herren: ½+½	RBO-XF-RB hop	
20	LBI3-LFO	Damen: 1+1 Herren: 2+1	LBI3-LFO	Skift til Kilian i 3-vendingen
21	RFI3	1+1	RFI3	Efter 3-vendingen holder damen herren i Kilian fatning
22	RBO	2		
22a		1	LFO (hop)	
22b		1	RBO	Hop slutter i Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning
23	LFO-RFI Ch	½+½	LFO-RFI Ch	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
24	LFO	1	LFO	
25	RFI-Pr	1	LFI-Pr	
26	LFO	1	LFO	
27	Cr-RFO-SwRk	2+2	Cr-RFO-SwRk	
28	XB-LBO	og	XB-LBO	
29	XF-RBI	2	XF-RBI	
30	XF-LBO	1	XF-LBO	
31	XF-RBO Sw	3	XF-RBO Sw	
32	LFO	1	LFO	

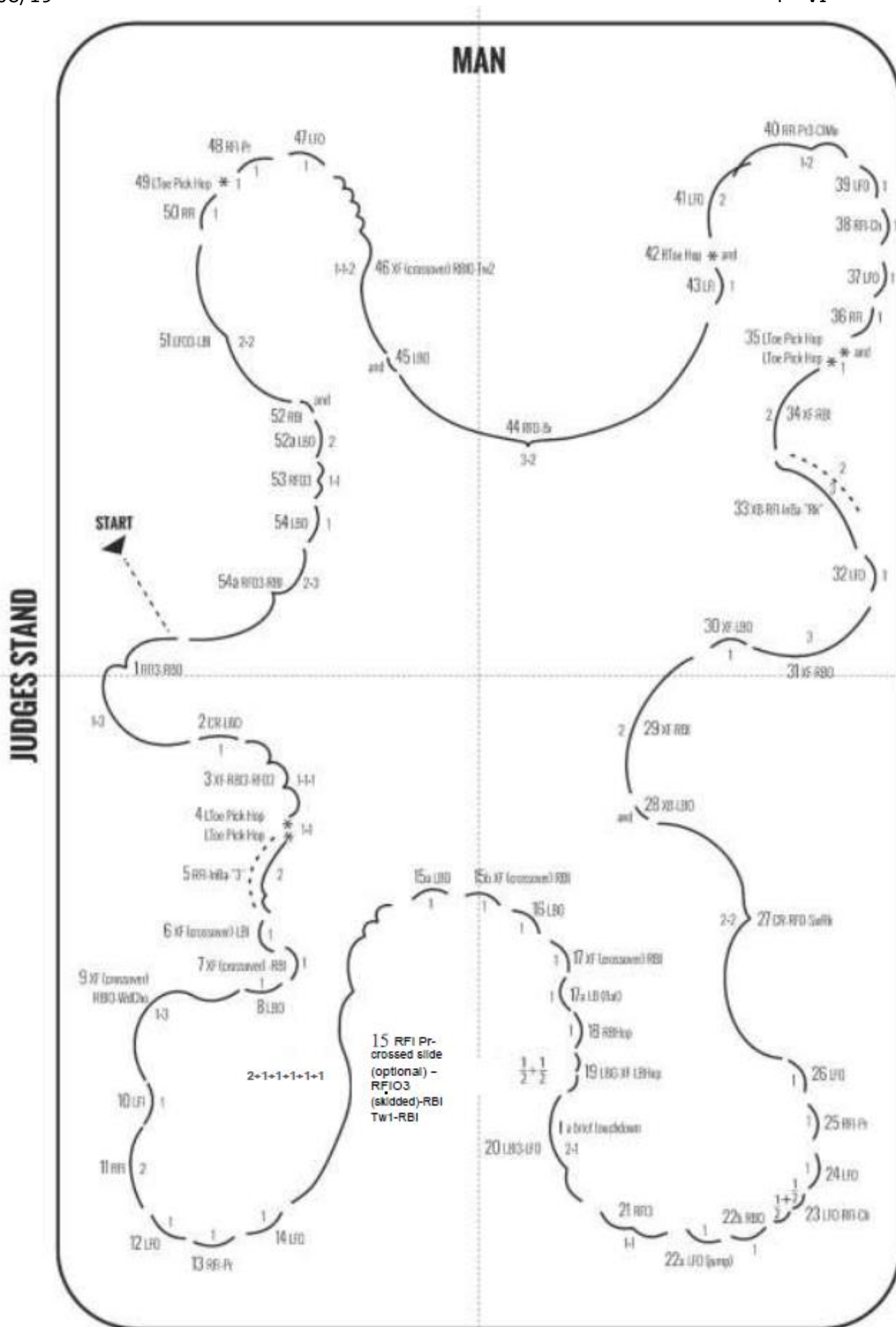
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Fatninger og bem.
33	XB-RFI-InBa- "Rk"	3	XB-RFI-InBa- "Rk"	
34	XF-RBI	2	XF-RBI	
35	L takke hop L takke hop	1 + og	L takke hop L takke hop	
36	RFI	1	RFI	
37	LFO	1	LFO	Kilian
38	RFI Ch	1	RFI Ch	
39	LFO	1	LFO	
40	RFI-Pr3-CIMo	1+2	RFI-Pr3-CIMo	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
41	LFO	2	LFO	
42	R takke hop	og	R takke hop	
43	LFI	1	LFI	
44	RFO-Br	3+2	RFO-Br	Variation af omvendt Kilian med damens venstre hånd på herrens venstre skulder
45	LBO	og	LBO	Kilian holdt af damen
46	XF (baglæns kryds) RBIO-Tw2	Damen:2+2 Herren:1+1+2	XF (baglæns kryds) RBI et lille touchdown-RBO	Herrens første rotation er udført under damens venstre arm (eller de kan vælge en anden fatning), efterfulgt af den anden rotation med damens højre hånd rundt hendes partners talje.
47	LFO	1	LFO	Variation af Kilian med damens højre hånd på herrens højre skulder
48	RFI-Pr	1	RFI-Pr	
49	L takke hop	1	L takke hop	
50	RFI	1	RFI	
51	LFO	Damen: 4 Herren:2+2	LFO3-LBI	Lukket
52	CR-RFO3	Damen:1+1 Herren: og	RBI	
52a		2	LBO	Lukket eller Kilian
53	LBO	Damen:2 Herren:1+1	RFO3-LBI	
54	CR-RFO3-RBI	Damen:1+5 Herren:1	LBO	Kilian
54a		2+3	RFO3-RBI	



JUDGES STAND

# LADY







## 5 Tenfox

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Navnet Tenfox kommer af at dansen er en kombination af dele fra Foxtrot og en gammel social dans kaldet Tenstep (senere erstattet af Fourteenstep).

For at fortolke danserytmen korrekt skal løberen udvise et ubesværet glid, som opnås ved bløde knæ bevægelser.

For isdans: Der er flere skift af dansefatning: Trin 1-4 valse/lukket fatning, trin 5-7 foxtrot/åben fatning, trin 8-12 valse/lukket fatning og trin 13-18 offset lukket. Der skal udvises speciel opmærksomhed på vendepunktet fra damens trin 4a (LBO-SwR) til trin 4b, som skal give en blød overgang, og herrens rene udførelse af skærskift på 2 takter (trin 4 RFOI-SwR), så det passer med damens trin 4b. Herren skal også synkronisere sin knæbøjning så den passer med damens trin 4b.

På trin 8 til 12 er parret tilbage i lukket fatning. På trin 8 kræves det, at damen strækker og bøjer det løbende knæ for at passe med herrens trin 8a-8b. For at opnå danserytmens udtryk kan timing af kropsbevægelser gøre meget for at fremme dansens karakter.

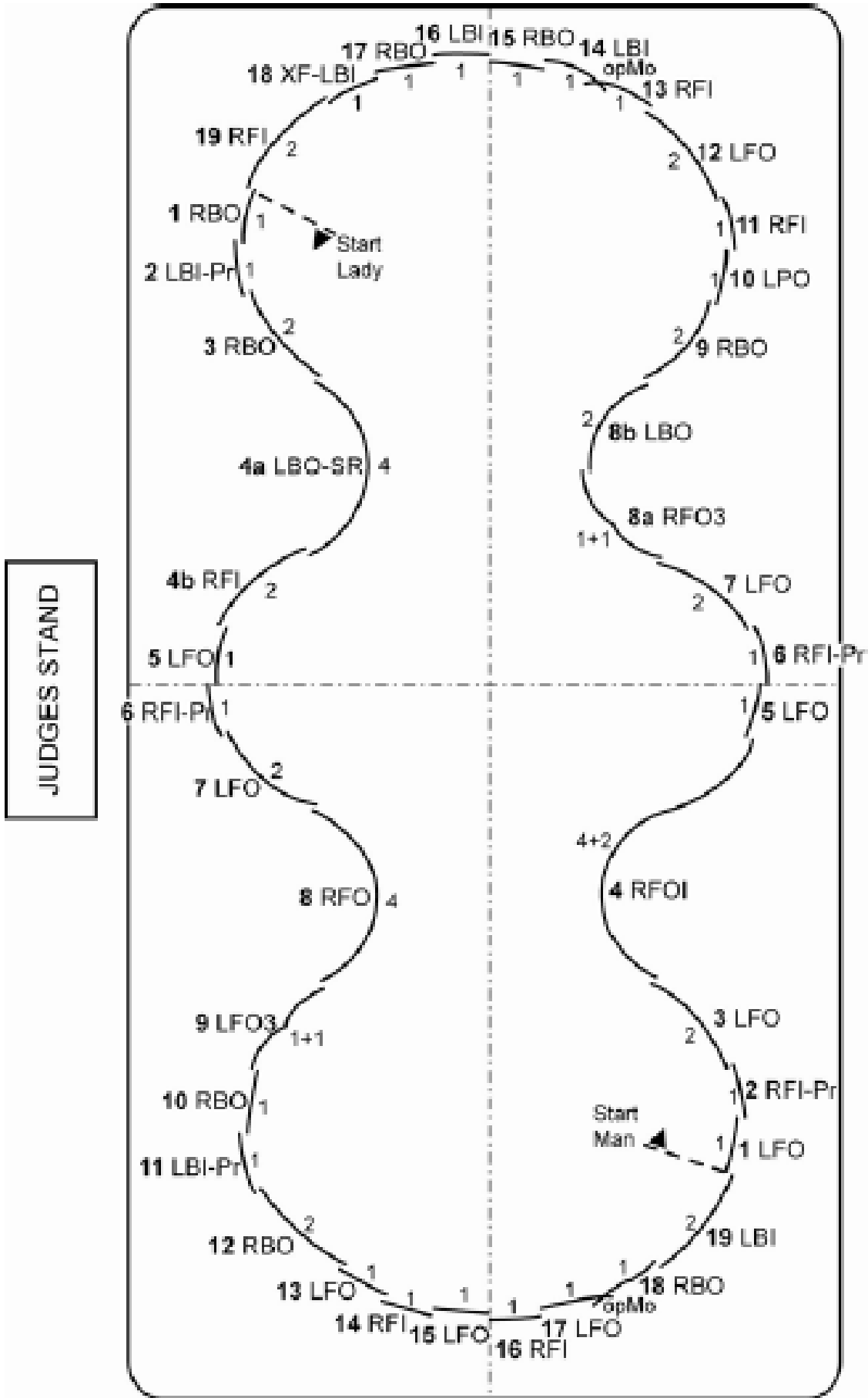
Når den del af dansen, som foregår på den korte side af banen (trin 13-18) udføres, er det vigtigt, at parret befinder sig i "offset lukket fatning". Dette vil sige, at begge partners skuldre, skal være parallelle og lige over det spor, som der løbes på. Her er det vigtigt, at herren, efter at have udført sin mohawk vending, tjekker sin venstre skulder, så han opnår ovenstående position for at undgå, at udadrotere i hoften.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Philadelphia SC & HS, 1939

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Lukket/vals
2	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4a	LBO SwR	4	RFOI SwR	4+2	
4b	RFI	2			
5	LFO	1	LFO	1	Åben/foxtrot
6	RFI Pr	1	RFI Pr	1	
7	LFO	2	LFO	2	
8a	RFO	4	RFO3	1+1	Lukket/vals
8b			LBO	2	
9	LFO3	1+1	RBO	2	
10	RBO	1	LFO	1	
11	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
12	RBO	2	LFO	2	
13	LFO	1	RFI OpMo	1	Offset lukket
14	RFI	1	LBI	1	
15	LFO	1	RBO	1	
16	FRI	1	LBI Pr	1	
17	LFO OpMo	1	RBO	1	
18	RBO	1	XF LFI	1	
19	LBI	2	RFI	2	Lukket/vals



## 6 Swing Dance

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Forslag til indledende trin for denne dans (A) bruger en mohawk, og (B) bruger en tretals-vending

(A) Herre: Dame: LFI (2), OpMo RBI (2), LBO (4), RFO (2), RFO (4)

(B) Herre: Dame: RFO (2), LFO (2), FRO3 (2), LBO (2), RFO (2), LFO (2), RFO (1), LFI (1), FRO (2)

I disse eksempler vil damen starte på herrens venstre side (hånd-i-hånd fatning). Denne dans er designet til begyndere bestående af alle skær forlæns og baglæns. Denne dans præsenterer en afslappet måde at skifte fra forlæns til baglæns skøjtøløb, og kræver herren skal lære at føre, mens han løber baglæns så vel som forlæns. Hvilket gør trinene for begge løbere er de samme, dog ikke udført på samme tid, og giver to damer muligheden for at lære at løbe sammen som et par.

Dansen udføres ned af længde på banen og indeholder fire kurver eller buer, og udføres i lukket fatning. Den ene løber forlæns gennem det første sæt buer og vil derefter løbe baglæns i det næste sæt buer på den modsatte side af banen.

Chasse sekvensen er for både forlæns og baglæns løb. Første trin af sekvensen er et udvendigt skær på et taktslag. Andet trin er et indvendigt skær på et taktslag, hvor den frie fod løftes lidt fra isen og er ikke tilladt at bevæges hverken foran eller bag løberen, men skal holdes direkte ved siden af løbende fod for at være klar til løberens vægt ved start på tredje trin. Det tredje trin er et udvendigt skær på to taktslag. Ved slutningen af det andet taktslag skal løberen svagt skifte skær for let at kunne sætte af til skær eller vægt/læn.

Den tredje og fjerde bue består af to fire taktslags swing rolls, der udføres som i Fourteenstep, men skal løbes i begge retninger.

Slut sekvensen består af syv trin i hver ende af banen. Hvert trin i sekvensen holdes i to hele taktslag undtagen det sidste trin (trin 15 og 30), som er en swing roll på fire taktslag. Udfør de afsluttende trin med bløde knæbevægelser, vær afslappet, og prøv at give udtryk for at have det sjovt.

Trin 9 eller 24: Personen, der løber baglæns giver slip på hans/hendes venstre hånd og glidere på en bue væk fra sin partner for at være i position til at træde forlæns på næste trin.

Trin 10 eller 25: Begge løber forlæns. Løberen til venstre er den, som lige har skiftet fra baglæns til forlæns. Hold nærmeste hånd, men vær ikke for tæt på hinanden.

Trin 11 eller 26: Begge løber stadig forlæns. Løberen til højre lidt hurtigere end partneren.

Trin 12 eller 27: Begge løber stadig forlæns. Løberen til højre skal nu være lidt foran løberen til venstre, og skal være klar til at løbe et RFI åben mohawk. På samme tid har løberen til venstre mulighed for enten at løbe LFO, RFI-Pr eller LFO, RFI SICH, hvor den frie fod glides af isen foran løberen for at matche partnerens ben strakt bagud.

Forlæns indvendig mohawk er krævet. Balancen og kontrollen skal være god og udførelsen behagelig at se på.

Trin 13 eller 28: Personen til højre udføre et RFI mohawk og afslutter mohawk foran sin partner.

Trin 14 eller 29: Løberen, som udførte mohawk løber nu baglæns lige foran sin partner.

Trin 15 eller 30: Skift af bue og der udføres en swing roll på fire taktslag i lukket fatning.

Danfætningerne er lukket ned ad langsiderne og hånd-i-hånd ved slut sekvenserne for at tillade løberne at løbe forlæns på trin 10, 11, 12 og 25, 26, 27. Adskilte med min. 24 tommer og hold armene afslappet.

07/24

6 - I

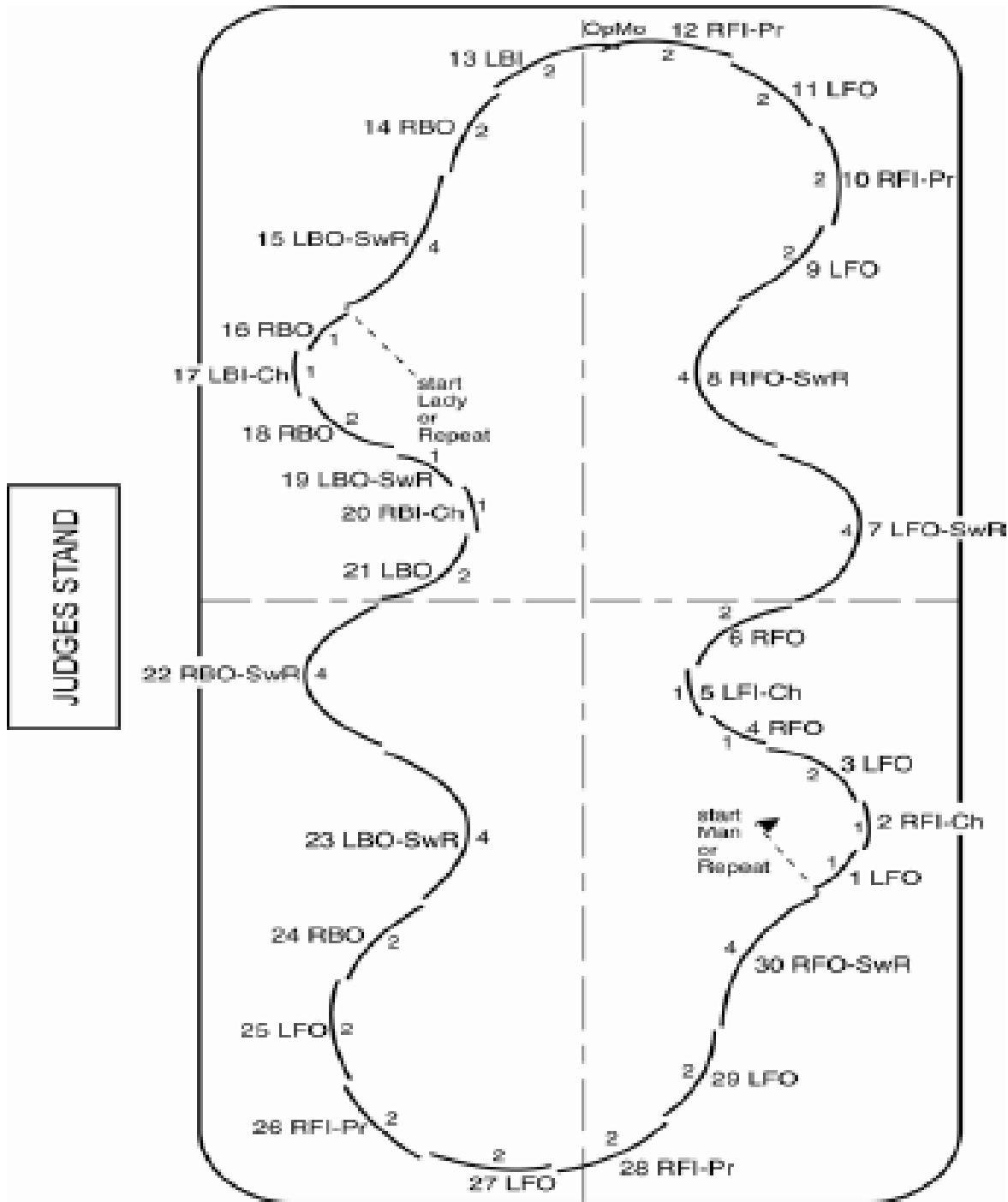
Til konkurrencer skal der dances to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

Opfinder: Hubert Sprott

Først udført: Ukendt

Hvis sektioner: Sektion 1 #1-15 Sektion 2 # 16-30

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatninger og bem.</b>
1	RBO	1	LFO	1	Lukket fatning
2	LBI Ch	1	RFI Ch	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4	LBO	1	RFO	1	
5	RBI Ch	1	LFI Ch	1	
6	LBO	2	RFO	2	
7	RBO SwR	4	LFO SwR	4	
8	LBO SwR	4	RFO SwR	4	
9	RBO	2	LFO	2	
10	LFO	2	RFI-Pr	2	Hånd-i-hånd
11	RFI Pr	2	LFO	2	
12	LFO	2	RFI-Pr OpMo	2	
13	RFI Pr/SICh	2	LBI	2	Lukket fatning
14	LFO	2	RBO	2	
15	RFO SwR	4	LBO SwR	4	
16	LFO	1	RBO	1	
17	RFI Ch	1	LBI Ch	1	
18	LFO	2	RBO	2	
19	RFO	1	LBO	1	
20	LFI Ch	1	RBI Ch	1	
21	RFO	2	LBO	2	
22	LFO SwR	4	RBO SwR	4	
23	RFO SwR	4	LBO SwR	4	
24	LFO	2	RBO	2	
25	RFI Pr	2	LFO	2	Hånd-i-hånd
26	LFO	2	RFI Pr	2	
27	RFI-Pr OpMo	2	LFO	2	
28	LBI	2	RFI Pr/SICh	2	Lukket fatning
29	RBO	2	LFO	2	
30	LBO SwR	4	RFO SwR	4	





## 7 Dutch Waltz

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

Dansen starter i det ene hjørne af banen og fortsætter ned langs siden og på tværs ved enden, hvor den gentages ned langs den anden side og på tværs til starten, således kræves der to sekvenser af dansen til en omgang på banen.

Dansen løbes til langsom rolig valsemusik og består hovedsagelig af fremadskridende sekvenser blandt andet med lange runde skær. På den måde tillader den begyndere, at hellige deres opmærksomhed på at få følelsen for musikken, i stedet for at bekymre sig om komplicerede trin, og tillade dem at nyde den rytmiske bevægelse i deres skøjteløb.

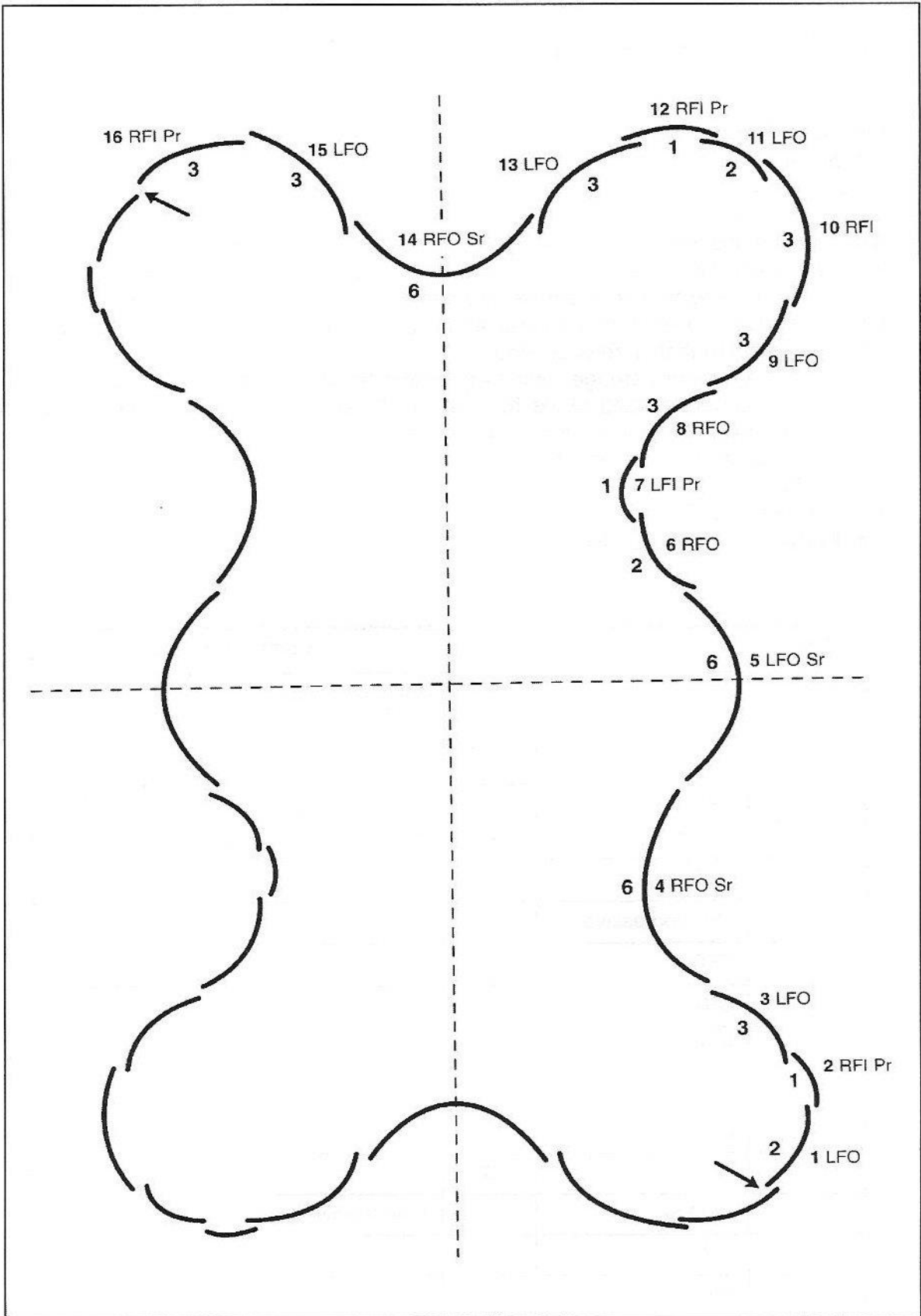
Den ranke og gode holdning samt lette flow uden synligt besvær ønskes i denne dans. En særlig opmærksomhed bør gives til antal taktslag i hvert trin i den fremadskridende sekvens for at udtrykke valse rytmens karakter 2-1-3. F.eks. trin 1-3, 6-8 og 11-13.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Broadmoor Ice Palace, Colorado Springs, Colo., 1948

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	3	
4	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
5	LFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
6	RFO	2	
7	LFI Pr	1	
8	RFO	3	
9	LFO	3	
10	RFI	3	
11	LFO	2	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	3	
14	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI Pr	3	



## 8 Willow Waltz

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Lukket eller valsefatning

Danse skal startes ved mærket "START" i diagrammet på dommernes venstre side.

Herre: RFO (3), LFO (2), chasse RFI, trin 20 til 22. Damen: FRO (3), LFO (3), trin 20 til 22.

Rank holdning og valserytme skal opretholdes gennem dansen. Partnerne skal løbe tæt sammen og tilstræbe pænt fodarbejde. Godt flow og tempo er ønskeligt og skal tilstræbes uden tydelig anstrengelse og synlige afsæt.

Willow Waltz udføres i lukket fatning gennem hele dansen. Trin 1 og 2 er chasse trin for begge partnere.

Trin 5 og 6 danner for herren en indvendig åben mohawk vending med tre-taktslag FRI efterfulgt af et tre-taktslag LBI som udgang. Trin 6 for damen (og trin 19 for herren) kan udføres valgfrit som et glide chasse, hvor den frie fod glides af isen foran løberen for at matche partnerens frie ben på dette trin.

Damens trin 8 er en tretals-vending vendt på taktslag tre. Trin 9, 10 og 11 danner en løbe sekvens for begge partnere og efterfølges af en chasse sekvens - trin 12 og 13. Herrens trin 14 er en tretals-vending vendt på taktslag tre (Bemærk: ikke en European Waltz lignende tretals-vending, da der ikke er en cross roll som afsæt).

Trin 18 og 19 fra en indvendig åben mohawk vending for damen, hvor begge trin holdes i tre taktslag. Trin 19 for herren kan valgfrit udføres som et glide chasse.

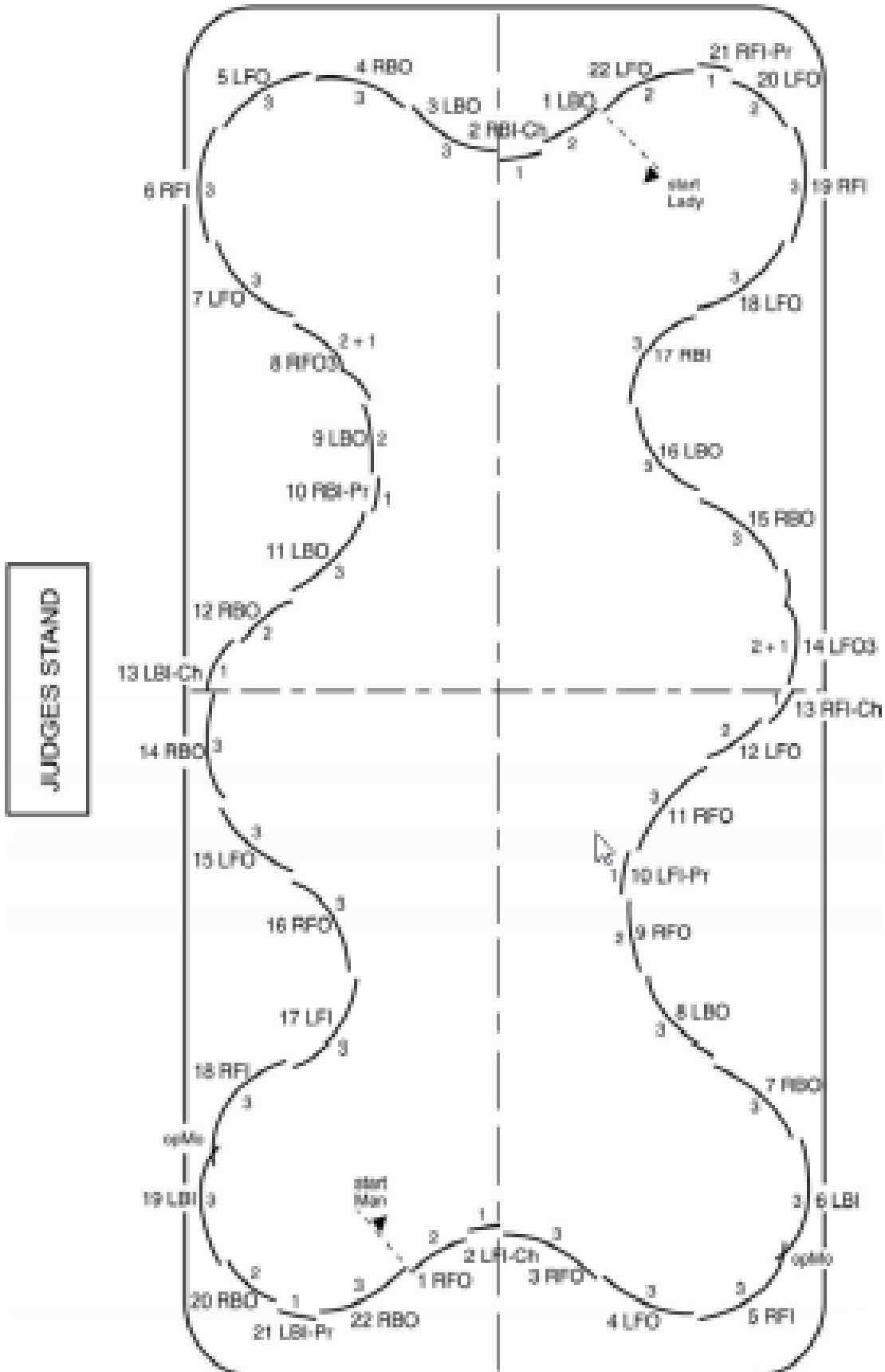
Trin 20, 21 og 22 er en løbe sekvens for begge partnere.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Crystal Ice Palace, Willow Springs (Chicago), 1953

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bemærkning
1	LBO	2	RFO	2	
2	RBI-Ch	1	LFI-Ch	1	
3	LBO	3	RFO	3	
4	RBO	3	LFO	3	
5	LFO	3	RFI OpMo	3	
6	RFI	3	LBI	3	
7	LFO	3	RBO	3	
8	RFO3	2+1	LBO	3	
9	LBO	2	RFO	2	
10	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
11	LBO	3	RFO	3	
12	RBO	2	LFO	2	
13	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
14	RBO	3	LFO3	2+1	
15	LFO	3	RBO	3	
16	RFO	3	LBO	3	
17	LFI	3	RBI	3	
18	RFI OpMo	3	LFO	3	
19	LBI	3	RFI	3	
20	RBO	2	LFO	2	
21	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
22	RBO	3	LFO	3	



## 9 European Waltz

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

En ret holdning, konstante kraftfulde afsæt samt regelmæssige knæbevægelser (op og ned) giver denne dans sin valse karakter.

European Waltz består for damen af et baglæns udvendigt skær, en tretalsvending og endnu et baglæns udvendigt skær samt for herren en cross roll tretalsvending, et baglæns udvendigt skær og et forlæns udvendigt skær. På langsiderne består mønsteret af halve cirkler med disse tre trin og den første bue starter mod midterlinjen og den anden mod banden. Vær opmærksom på, at buerne er hele halve cirkler således at hver bue startes direkte mod eller væk fra midterlinjen.

Disse buer er i enderne forbundet med en serie af tretalsvendinger og et baglæns udvendigt skær. En normal endebue sekvens består af 4 tretalsvendinger for begge, men flere er tilladt på en bred bane. (I ISU Judging System forbliver denne sektion af dansen den samme uanset antallet af tretalsvendinger). Det er det eneste mønster, der er tilladt.

Herrens tretalsvendinger i begyndelsen af hver bue begyndes med en cross roll. Damens baglæns udvendige skær startes med et åbent afsæt. Alle tretalsvendinger vendes på taktslag 3. Tretalsvendingerne i denne dans er "European Waltz tretalsvendinger". Hvert skær er på 3 taktslag.

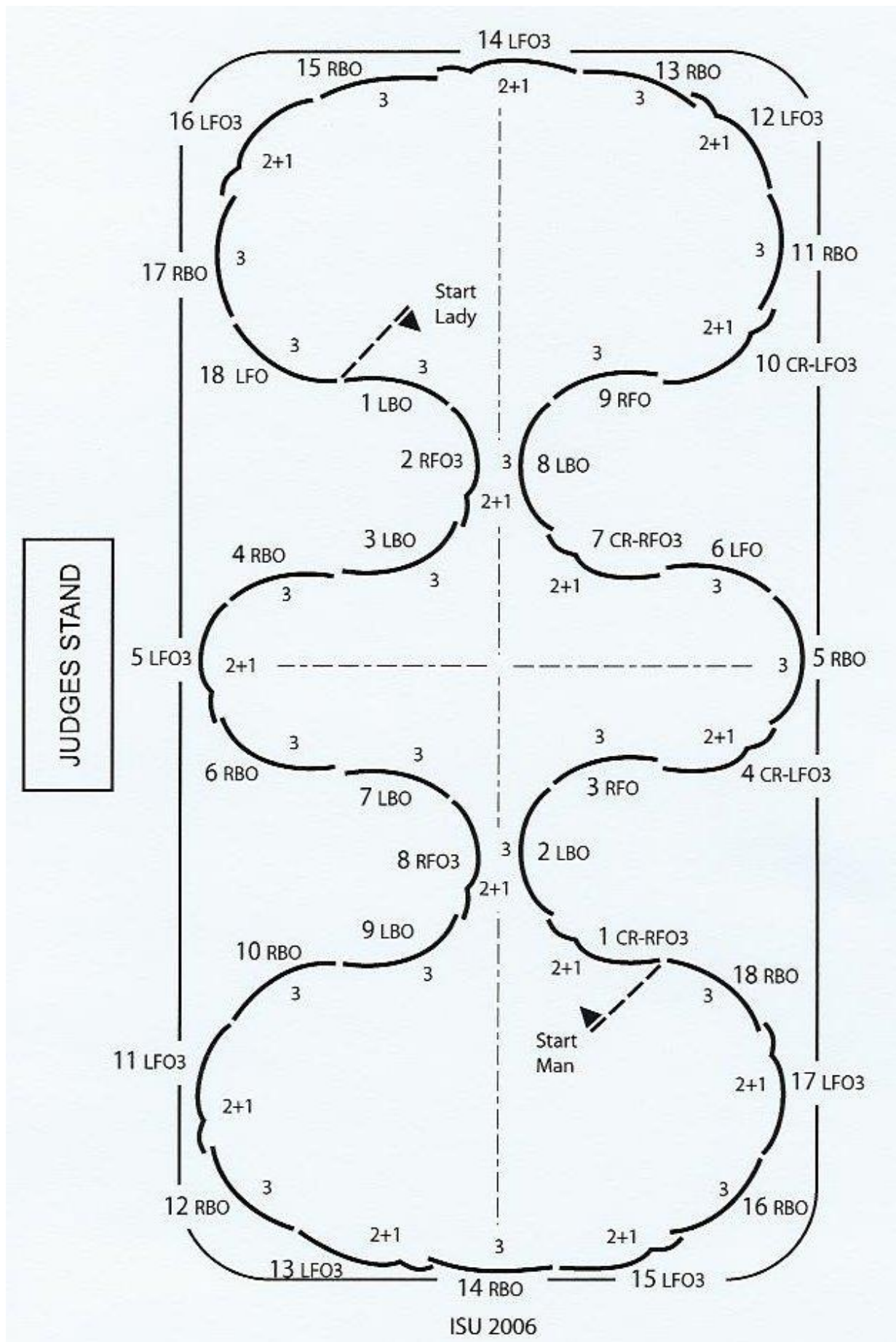
Dansen udføres i lukket fatning gennem hele dansen og partnerne skal forblive tæt sammen. Partnernes rotation skal være om den samme akse, skal være fortsættende og skifter retning ved starten af hver ny bue. For eksempel i buer, der har retning mod banden roterer parret til venstre; på buer, der har retning mod midterlinjen roterer parret til højre. Alle rotationer skal være godt kontrolleret, dette opnås bedst med den frie fod holdt tæt til den løbende fod. Det er nødvendigt, at alle tretalsvendinger er tjekket for at undgå overrotation.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: Ukendt

Først udført: Før 1900 men den nøjagtige dato og sted er ukendt

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	LBO	3	CR-RFO3	2+1	Lukket
2	RFO3	2+1	LBO	3	
3	LBO	3	RFO	3	
4	RBO	3	CR-LFO3	2+1	
5	LFO3	2+1	RBO	3	
6	RBO	3	LFO	3	
7	LBO	3	CR-RFO3	2+1	
8	RFO3	2+1	LBO	3	
9	LBO	3	RFO	3	
10	RBO	3	CR-LFO3	2+1	
11	LFO3	2+1	RBO	3	
12	RBO	3	LFO3	2+1	
13	LFO3	2+1	RBO	3	
14	RBO	3	LFO3	2+1	
15	LFO3	2+1	RBO	3	
16	RBO	3	LFO3	2+1	
17	LFO3	2+1	RBO	3	
18	RBO	3	LFO	3	



## **10 American Waltz**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 66 takter á 3 taktslag, 198 taktslag per minut.

American Waltz består af en serie af halve cirkler mod og væk fra midterlinjen. Disse halve cirkler er forbundet ved enderne af swing rolls på 6 taktslag. Buerne tættest ved de korte ender er placeret, således at deres afslutninger er tæt på midterlinjen, så det er muligt at forbinde dem med et swing roll på 6 taktslag. Alle trin skal have lige store buer, så hver gruppe af tre trin danner en stor halvcirkel med hver bue startende enten mod eller væk fra midterlinjen.

Trinene i hver bue er de samme undtaget, at der enten startes på venstre eller højre afhængig af buens retning. Selvom trinsekvensen er den mest simple i is- og solodans, så gør mængden af rotation, den til en af de sværeste at udføre korrekt. For at rotere jævnt, er det nødvendigt for partnerne at holde deres skuldre parallelle med rotationscentret imellem dem, snarere end at have en partner, der drejer rundt om den anden gennem tretalsvendingen. Rotationen skal være fortsættende og lige stor og ikke i pludselige ryk med pauser imellem.

Hvert trin i American Waltz er på 6 taktslag (2 takter), som giver rimelig længde til hvert trin. Det frie bens/fods sving skal starte ved hoften og helt uden at bøje det frie ben. Tretalsvendingen skal vendes med fødderne tæt sammen, men uden pause i bevægelsen af det frie ben. Den frie fod må ikke passere den løbende fod før tretalsvendingen er udført. Mens den lukkede fatning opretholdes gennem hele dansen, skal partnerne synkronisere deres frie bens sving med hinanden såvel som med musikken. Sving tretalsvendinger vendes på taktslag 3. Denne type af tretalsvendinger kaldes "American Waltz tretalsvendinger".

Overgangen fra en fod til den anden sker ved at lave en knæbøjning på det løbende ben. Denne bevægelse sker på det stærke taktslag (slag 1) og er med til at tydeliggøre dette. Denne knæbevægelse, der tilfører dansen rytme skal være vel kontrolleret og gradvis, ellers kan dansen blive hoppende, så løberne mister flow og balance. Løberne skal stå opret ved at bruge et pænt kontrolleret kropsvægtskifte, når der startes på en ny bue.

Valsemusikkens udtryk er primært karakteriseret ved lighed i flow mellem stærke og mindre stærke taktslag. De stærke taktslag (slag 1) er karakteriseret ved fodskifte og knæbøjning på løbende ben. Disse taktslag begynder ved starten af en ny bue og forstærkes af ændring af rotationsretning og kropslæn. De mindre stærke taktslag (4) er markeret af vendinger men er ellers ikke fremhævet.

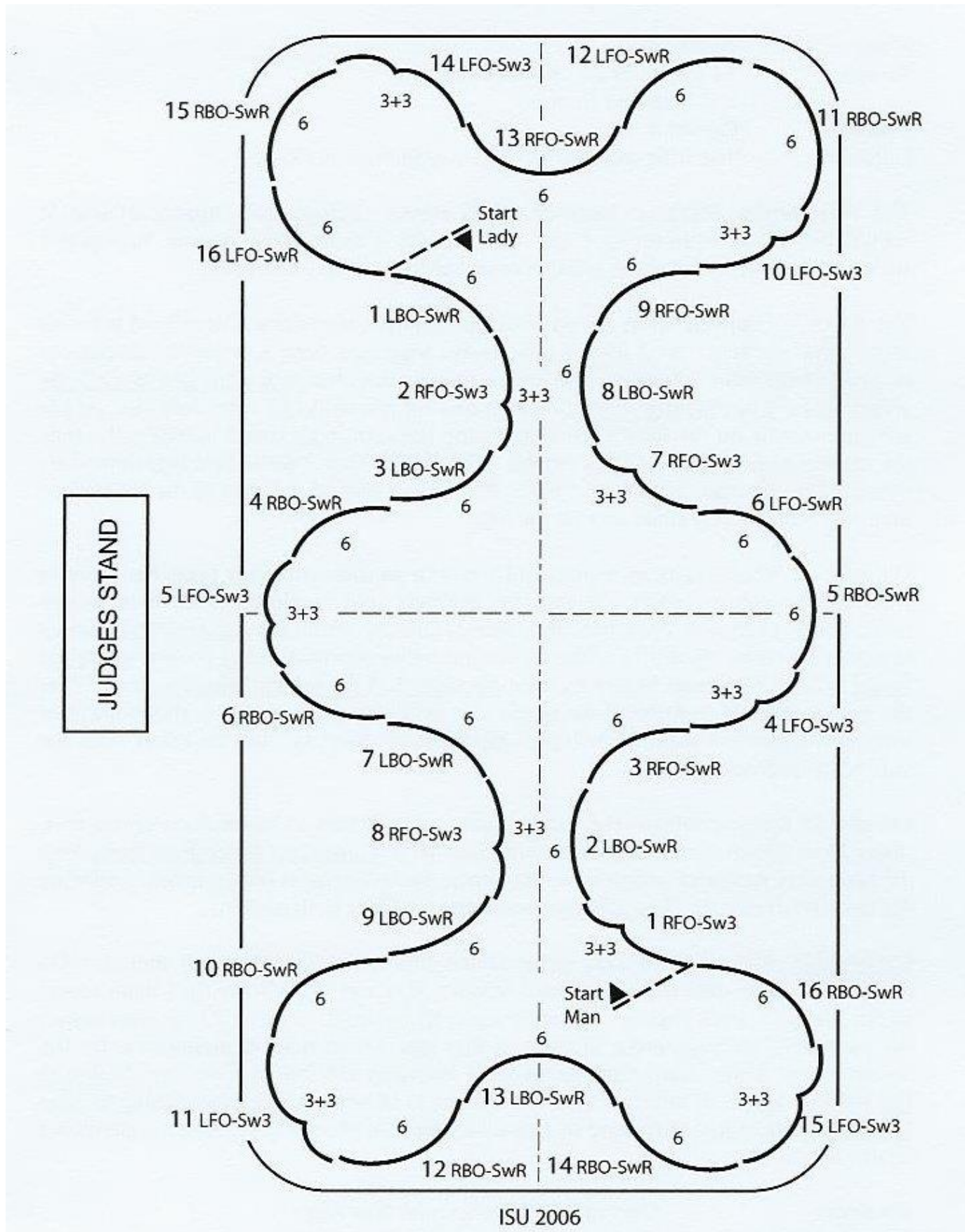
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Ukendt

Først udført: Ukendt

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	LBO-SwR	6	RFO-Sw3	3+3	Lukket
2	RFO-Sw3	3+3	LBO-SwR	6	
3	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
4	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
5	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
6	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	
7	LBO-SwR	6	RFO-Sw3	3+3	
8	RFO-Sw3	3+3	LBO-SwR	6	
9	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
10	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
11	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
12	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	
13	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
14	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
15	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
16	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	





## **11 Westminster Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 54 takter á 3 taktslag, 162 taktslag per minut.

Westminster Waltz er karakteriseret ved fornem holdning og elegante linjer. Den skal udføres n er vigtig for dens fornemme holdning.

Dansen begynder med parret i Kilian fatning som skifter til omvendt Kilian fatning. Kilian fatning mellem trin 5 og 6.

Trin 1 til 3 danner en sekvens af løbetrin, dog er der et skærskifte i trin 3 efter 2 taktslag fra indvendig til udvendig, således at trin 4 kan få retning mod midten ved et rytmisk og hurtigt skift af kropsvægt. Trin 5 og 6 danner en åben indvendig mohawk vending. Ved starten er herren på damens venstre side, men gennem vendingen roterer begge individuelt, så herrens udgang fra mohawk vendingen er på damens højre side. Trin 7 skal udføres med dybt skær og god holdning. Trin 8 skal have retning mod langsiden (banden) og trin 9 skal fortsætte rundt på buen.

På trin 10, som starter med en cross roll udfører damen en tretalsvending ind foran manden. Efter hendes vending er parret sammen i lukket fatning, og næsten samtidig skifter de til åben fatning til trin 11 og 12, som er kryds bagved chassé, som udføres på en bue. Trin 13 er for damen en forlæns indvendig sving vekselvending, hvor svinget holdes i 6 taktslag før vendingen på taktslag 1 i den anden takt. Trin 13 for herren en udvendig forlæns sving omvendt vekselvending med samme timing. Trin 14 skal starte ved siden af den løbende fod.

På trin 15 følger herren damens spor, når hun udfører en indvendig tretalsvending på taktslag 4. Trin 16 til 20 udføres i lukket fatning. Trin 16 er en cross roll. Trin 17 har en meget moderat løbe bevægelse og bagefter udføres et wide step ind til starten på trin 18. Trin 20 starter med en cross roll.

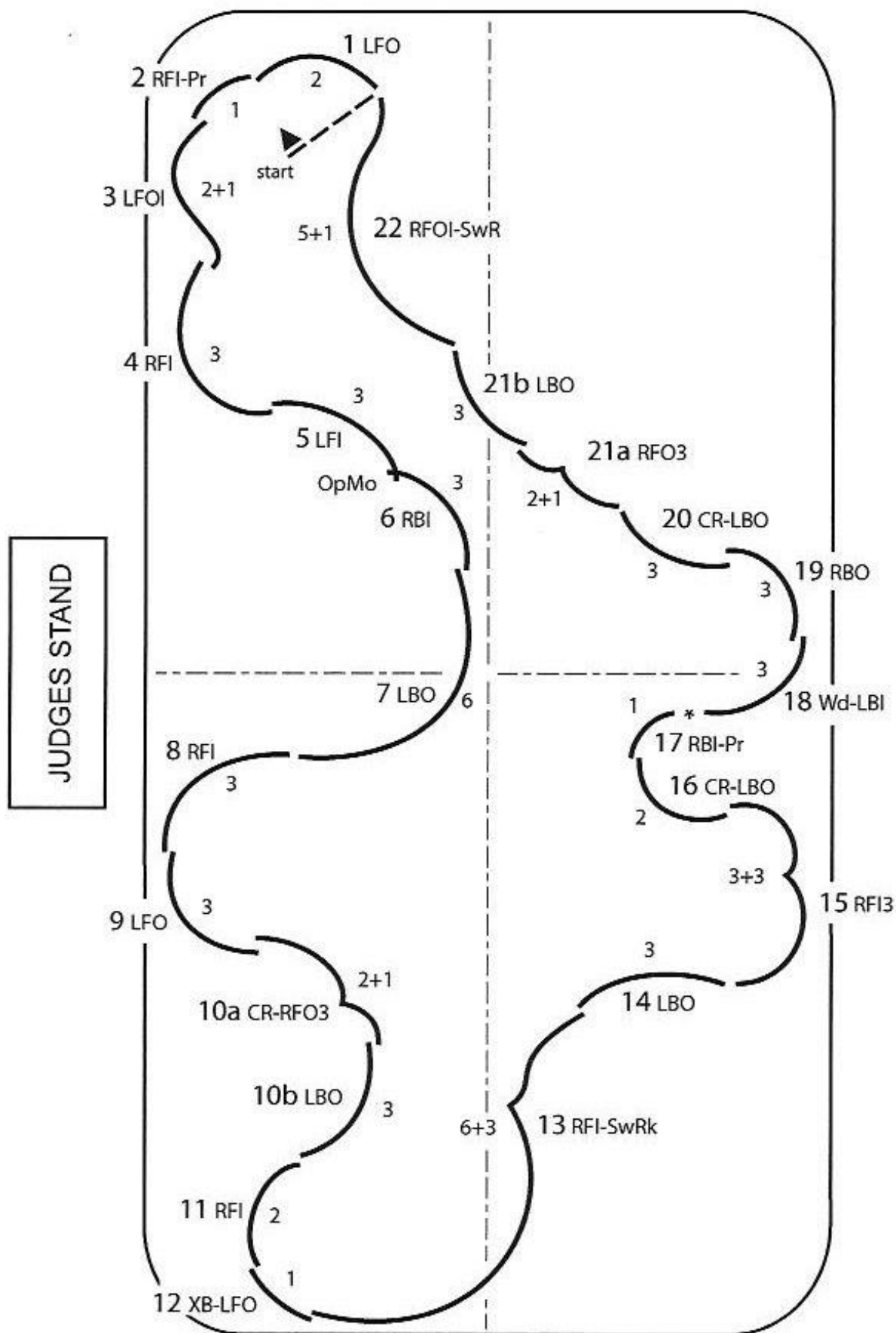
På taktslag 3 i trin 21 udfører damen en tretalsvending og sigter efter herrens venstre skulder. På taktslag 4 skifter hun til et venstre baglæns udvendigt skær og strækker sin højre hånd på tværs til hendes partners højre hånd for at komme i omvendt Kilian fatning. På trin 22 hjælper herren sin partner med at skifte ind foran ham ind i Kilian fatning for at være klar til at genstarte dansen. Der skal samtidig passes på med at svinget ikke påvirker skift af fatning. På taktslag 6 udføres et skærskifte til indvending for at være klar til at starte dansen forfra.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

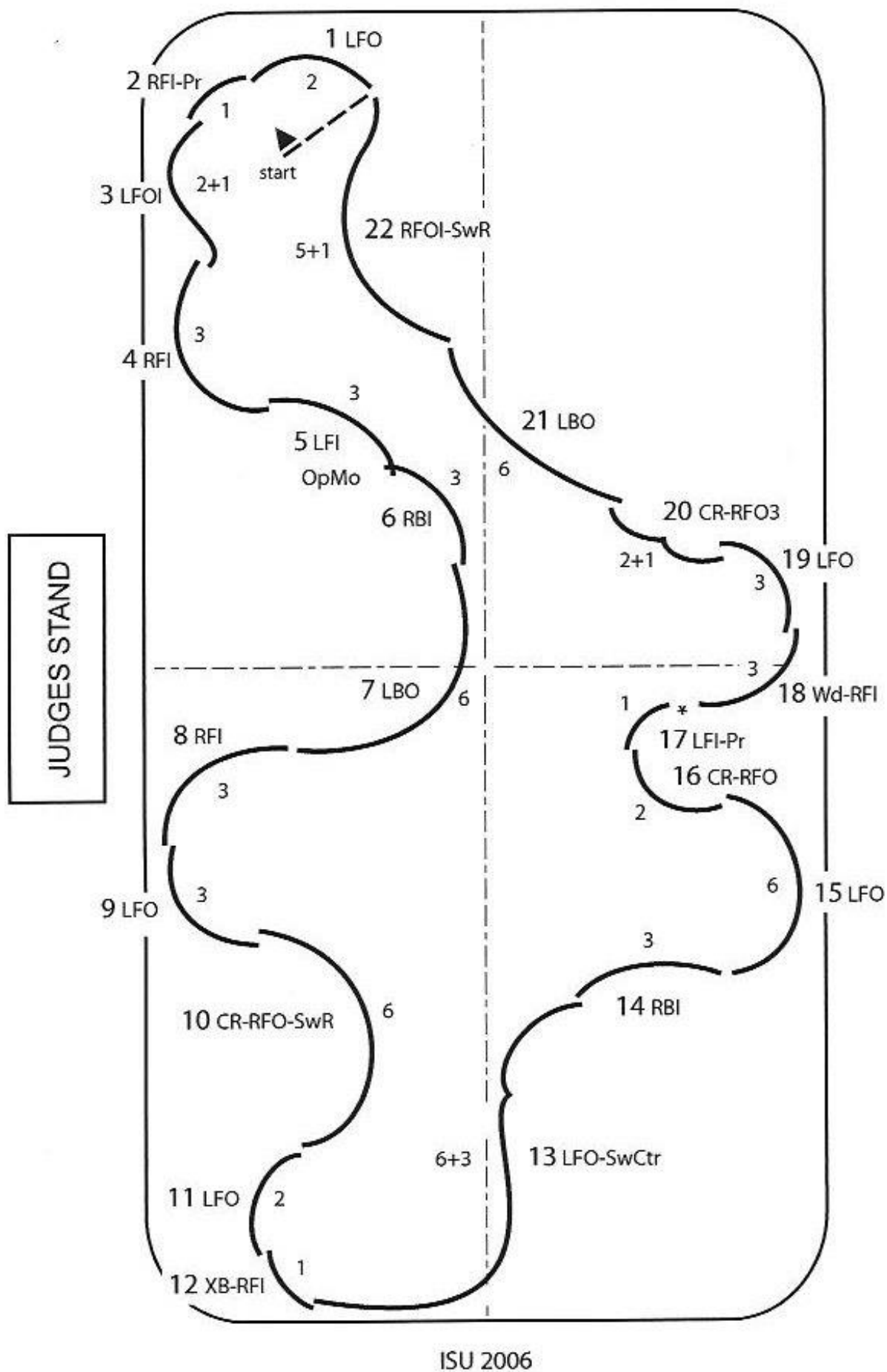
Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Westminster Ice Rink 1938

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	LFO	2	Kilian
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	LFOI	2+1	LFOI	2+1	
4	RFI	3	RFI	3	
5	LFI OpMo	3	LFI OpMo	3	
6	RBI	3	RBI	3	Omvendt Kilian
7	LBO	6	LBO	6	
8	RFI	3	RFI	3	
9	LFO	3	LFO	3	
10a	CR-RFO3	2+1	CR-RFO-SwR	6	
10b	LBO	3			Lukket
11	RFI	2	LFO	2	Åben
12	XB-LFO	1	XB-RFI	1	
13	RFI-SwRk	6+3	LFO-SwCtr	6+3	
14	LBO	3	RBI	3	
15	RFI3	3+3	LFO	6	
16	CR-LBO	2	CR-RFO	2	Lukket
17	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
18	WD-LBI	3	Wd-RFI	3	
19	RBO	3	LFO	3	
20	CR-LBO	3	CR-RFO3	2+1	
21a	RFO3	2+1	LBO	6	Omvendt Kilian
21b	LBO	3			
22	RFOI-SwR	5+1	RFOI-SwR	5+1	Skifter side



ISU 2006



## **12 Viennese Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 52 takter á 3 taktslag, 156 taktslag per minut.

Viennese Waltz er en let, livlig og rytmisk dans, som skal udføres med stærkt buede skær. Bløde knæbevægelser, tæt fodarbejde og elegant holdning er essentiel.

Trin 1 til 3 (og 16 til 19) danner en løbetrins sekvens. Gennem disse sekvenser er partnerne ikke præcis over for hinanden, men lidt til den ene side i en delvis udvendig fatning og udfører en ens bue.

Timing af trin 1 til 4 og 16 til 19 er usædvanlig for vals, da det tilføjer et behageligt og karakteristisk træk, og skal følges nøje. Trin 1 og 2 (også 16 og 17) er et skær på et taktslag efterfulgt af trin 3 (og 18) som er et skær på tre taktslag, og endnu et trin på et taktslag trin 4 (og 19), der er en cross roll. Vær opmærksom på at følge timingen, da den adskiller sig fra den typiske 1-2-3, 1-2-3 valse rytme, som findes i resten af dansen. Trin 4 og 19 starter en ny bue, der buer mod barrieren på langsiden med et forventet skift af kropsvægten.

På trin 5 (også 20) udføres et blødt skærskifte, hvor den frie fod passerer tæt forbi den løbende fod på dybe, runde, stærke skær. Gennem dette skærskifte bytter partnerne side. Efter skærskiftet trin 6 (og 21) skal den gode runde bue fortsættes mod langsiden snarere end at skære af for tidligt mod den korte ende af banen.

Vær opmærksom på at træde over på et rent udvendigt skær på trin 8. Der skal være et tydeligt skift af kropsvægt ved slutningen af trin 8 for at trin 9 kan udføres uden besværlighed. Herren skal være foran damen på trin 9 og damen følger i hans spor. I løbet af trin 9 er parret kort i åben fatning med skuldrene parallelle med sporet. Trin 9 og 10 danner en lukket choctaw for herren, men trin 10 og 11 danner en åben mohawk vending for damen, som skal udføres med korrekt timing (2+1) og på korrekte skær. På trin 12 placerer damen sin venstre fod til siden let bagved den højre fod, som efterfølgende holdes foran.

På trin 13 skifter partnerne fra lukket fatning til udvendig fatning for et korrekt afsæt til trin 14. Trin 14 (også trin 23) er en cross roll. Trin 24 skal udføres i lukket fatning på tydelige skær, hvor løbende knæ strækkes og frie ben svinges for at understøtte dansens karakter.

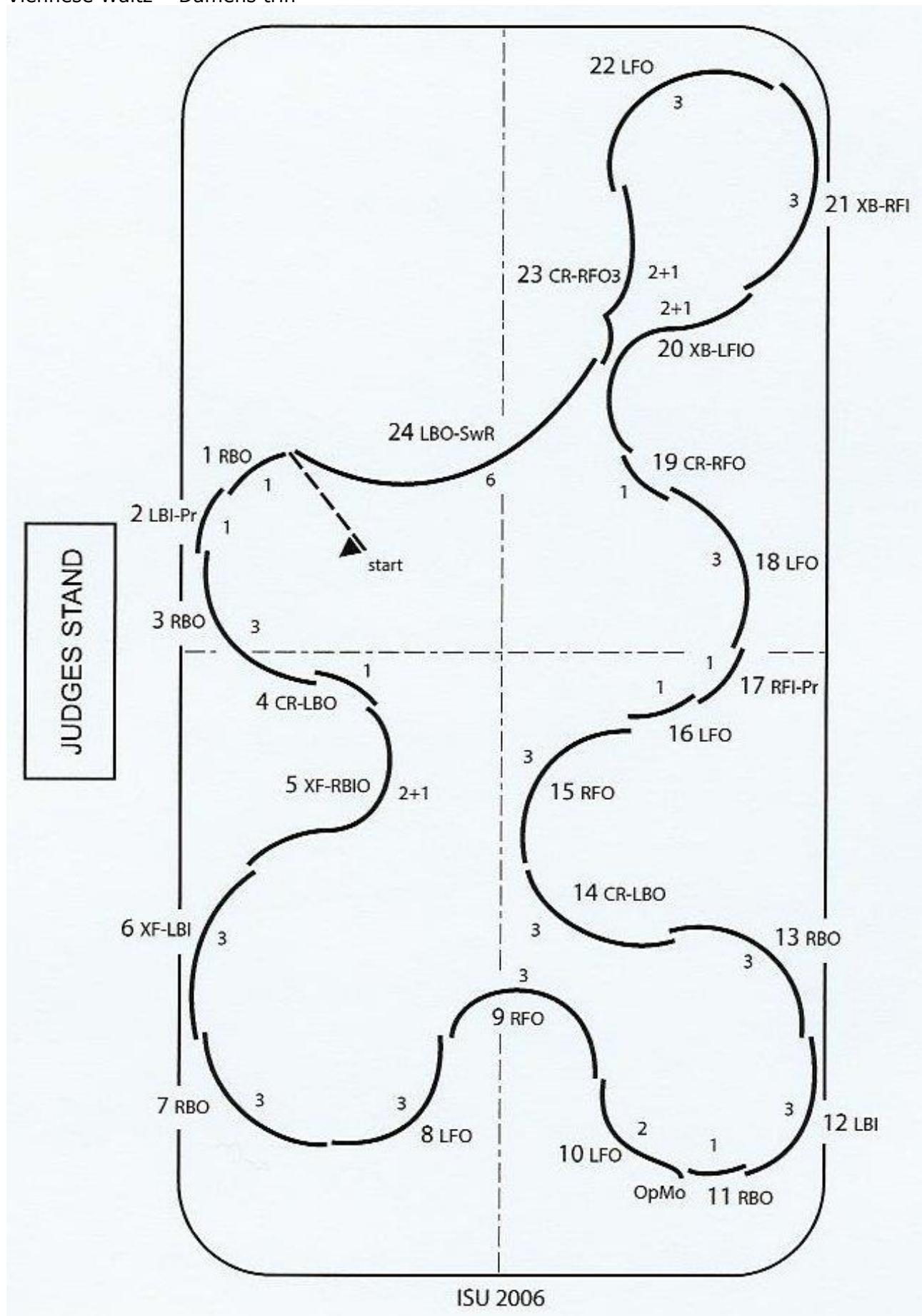
Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid 1:30 min.

Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Streatham Ice Rink 1934

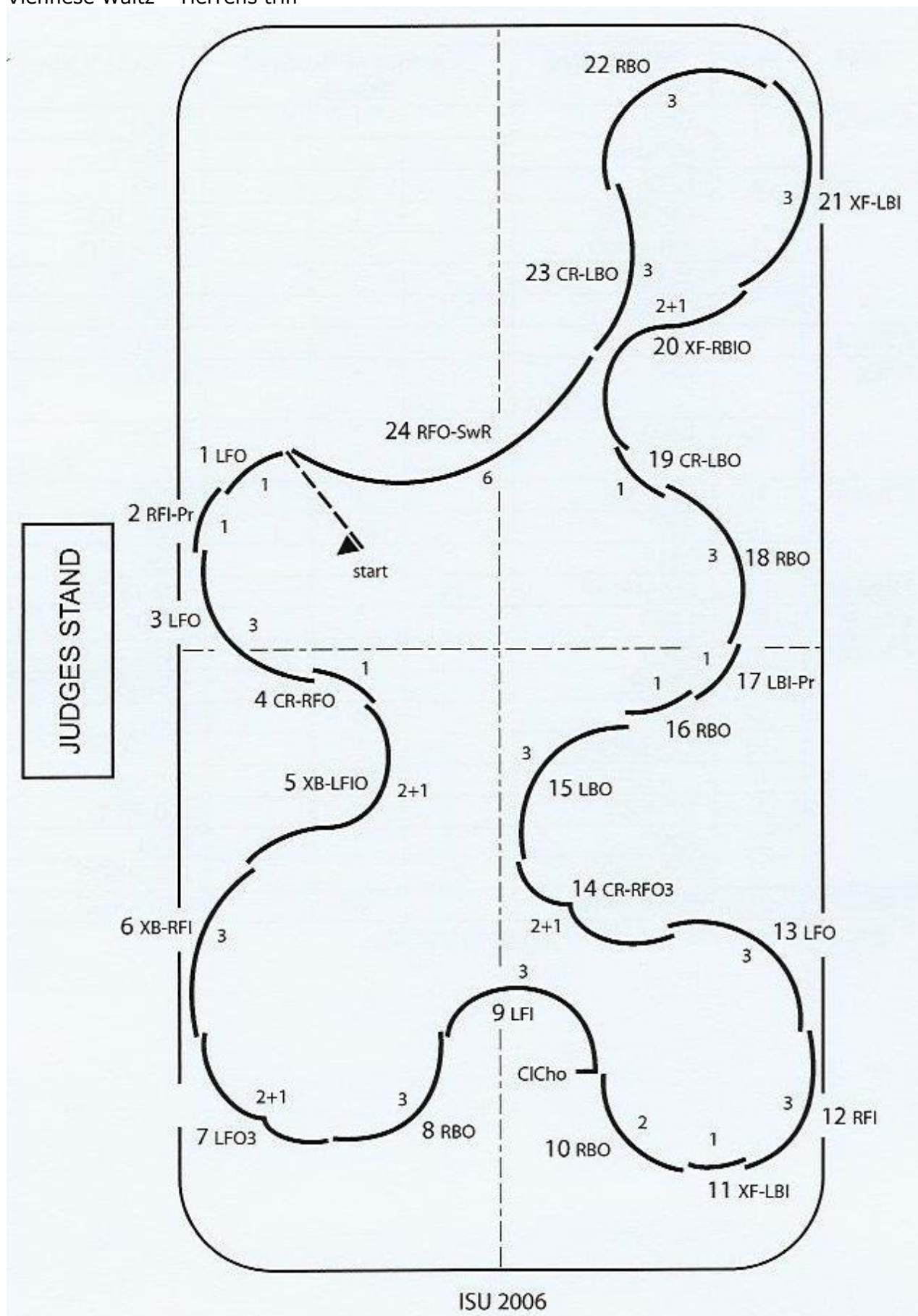
Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Lukket*
2	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	RBO	3	LFO	3	
4	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
5	XF-RBIO	2+1	XB-LFIO	2+1	
6	XF-LBI	3	XB-RFI	3	
7	RBO	3	LFO3	2+1	
8	LFO	3	RBO	3	Lukket
9	RFO	3	LFI ClCho	3	Åben
10	LFO OpMo	2	RBO	2	Lukket
11	RBO	1	XF-LBI	1	
12	LBI	3	FRI	3	
13	RBO	3	LFO	3	
14	CR-LBO	3	CR-RFO3	2+1	Udvendig
15	RFO	3	LBO	3	Lukket
16	LFO	1	RBO	1	Lukket*
17	RFI-Pr	1	LBI-Pr	1	
18	LFO	3	RBO	3	
19	CR-RFO	1	CR-LBO	1	
20	XB-LFIO	2+1	XF-RBIO	2+1	
21	XB-RFI	3	XF-LBI	3	
22	LFO	3	RBO	3	
23	CR-RFO3	2+1	CR-LBO	3	
24	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	

\* partnerne delvis ti en side – i delvis udvendig fatning





Viennese Waltz – Herrens trin



## 13 Austrian Waltz

Optional Set Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 60 takter á 3 taktslag, 180 taktslag per minut.

Austrian Waltz karakteriseres ved elegante linjer kombineret med Viennese Waltz' typiske lethed. Den skal udføres med dybt buede skær, bøjede løbende knæ og med lange strakte bevægelser med armene og frie ben samtidig med et blød flow gennem hele valsen.

Tretalsvendinger i lukket fatning skal udføres med parrets fødder tæt sammen. Damens twizzler skal udføres noget foran herren. Herrens førende hånd skal støtte damen gennem hendes vendinger således at der ikke er nogle stop i flowet. Gennem udførelsen af alle hendes twizzler krydses den frie fod foran den løbende fod.

Dansen begynder i Kilian fatning med en touchdown tretalsvending på venstre fod for begge partnere (trin 1). Det er vigtigt at bøje løbende knæ i 2 taktslag og strække det på taktslag 3 for let at kunne udføre tretalsvendinger rundt om samme akse for at holde flowet (i Kilian fatning) og for at betone valse karakteren. Det meget korte højre baglæns udvendige skær udføres på "og" efter 3. taktslag efter trin 1. Trin 2 og 3 efterfølges af et venstre forlæns indvendigt skær holdt i 3 taktslag.

På trin 5 udfører damen en indvendig tretalsvending på taktslag 6 og skifter til lukket fatning og slutter med et sving af det frie ben, som starter på taktslag 1 og skæret holdes indtil taktslag 3. Imens udfører herren et kryds bagved højre forlæns afsæt på taktslag 3 og på taktslag 4 udfører han et kryds foran venstre forlæns udvendigt skær og svinger sit højre frie ben frem for at matche damens bevægelse.

På trin 6 udfører herren en tretalsvending på højre forlæns udvendigt skær på taktslag 6. Damens baglæns udvendige skær er et åbent afsæt og hendes frie ben svinges bagved for at være lukket på taktslag 6 og begge partnere strækker løbende ben.

Det lange trin 7 for damen starter med en højre forlæns udvendig tretalsvending på taktslag 3, efterfulgt af et højre baglæns indvendigt skær med det frie ben strakt bagud i 3 taktslag. Stadig på højre fod skifter hun skær til højre baglæns udvendig, hvor hendes frie ben bevæges foran i de næste 2 taktslag. Som afsluttende bevægelse lukker hun sit frie ben på næste taktslag for at vende den mod-uret baglæns udvendige twizzle under herrens venstre arm. På trin 7a udfører herren et baglæns udvendigt skær på 3 taktslag. På de næste 3 taktslag (herrens trin 7b) udfører han et højre forlæns udvendigt skær med det frie ben strakt bagud. Hans sekvens slutter med en venstre forlæns cross roll på 2 taktslag (herrens trin 7c) og en tretalsvending på sidste taktslag for at matche damens twizzle.

Trin 8 er et udvendigt skær på 3 taktslag med det frie ben strakt. Trin 9a for damen er en indvendig Ravensburger lignende tretalsvending vendt på taktslag 3 med et sving af det frie ben, som starter på taktslag 4 og holdes til taktslag 6. Efter et kort kryds bagved venstre baglæns udvendigt skær på "og" mellem taktslag 6 og 1 krydser damen foran til et baglæns indvendigt skær. Hun holder sin frie fod tæt ved den løbende fod og udfører en baglæns indvendig tretalsvending på taktslag 3 og svinger det frie ben med start på taktslag 4 og holdes til taktslag 6 (damens trin 9b). Herrens trin 9a og 9b er en swing roll på 6 taktslag og en cross roll med sving igen på 6 taktslag. Det er vigtigt, at begge partnere matcher deres frie ben på de sidste 3 taktslag i denne sektion. Ved damens anden tretalsvending skifter de til Kilian fatning.

Trin 10 for begge er en touchdown tretalsvending udført i Kilian fatning på 3. taktslag efterfulgt af et kort højre baglæns udvendigt skær udført på "og" efter taktslag 3. Begge udfører trin 11 på taktslag 4 til 6 som et åbent afsæt med foden strakt bagud.

Damen forsætter sit trin 12 med en cross roll og en tretalsvending på taktslag 3 efterfulgt af et meget kort venstre baglæns udvendigt skær som hjælp til at træde forlæns på trin 13a (en touchdown tretalsvending). Gennem trin 12a til 13 er herren lidt til venstre for damen. Trin 13 vendes på taktslag 1 (trinnets taktslag 4). Damens trin 13a er et højre forlæns udvendigt skær holdt i 3 taktslag og efterfølges af et kryds bagved venstre forlæns indvendigt skær på taktslag 1 (trin 13b) med det frie ben strakt frem for at matche herrens frie ben og slutter med en twizzle-lignende bevægelse. Begge partnere skifter til lukket fatning med deres højre arme strakt i en "helikopter" lignende position efter trin 13b, og herren løber baglæns.

Trin 15 til 17 er European Waltz lignende tretalsvendinger i lukket fatning.

På trin 18 udfører damen en cross roll lidt til venstre for herren for at udføre sin tretalsvending på taktslag 6 efterfulgt af et meget kort venstre baglæns udvendigt skær (en touchdown tretalsvending) for at træde forlæns for at udføre deres samtidige tretalsvending på trin 19 i krydset åben fatning. (Partnerne arme er krydset ved deres rygge med herrens højre hånd på damens højre hofte og damens venstre hånd på herrens venstre hofte).

På det venstre baglæns udvendige skær på trin 20 giver begge partnere slip med deres hænder foran og flytter dem tæt til deres hofter mens de to andre arme stadig er krydset bagved deres rygge. I denne fatning begynder damen med en højre forlæns udvendig vekselvending og rør ganske kort isen med venstre fod for at udføre et højre baglæns udvendigt skær og løfter venstre arm over hovedet (damens trin 21). Herren træder forlæns fra et kryds bagved højre baglæns udvendigt skær (herrens trin 21a), mens damen udfører vekselvendingen bagved hans ryg (ryg mod ryg sektion) for så at udføre et venstre forlæns udvendigt skær (herrens trin 21b) og holder damens højre hånd med hans venstre hånd og flytter sin højre hånd over hovedet for at matche damens bevægelse. (På damens trin 21a, træder hun forlæns på taktslag 1, udfører vekselvendingen på taktslag 2 rør ganske kort isen på vej til sin RBO på taktslag 3, 4 og 5, og så udføres XB-LBO på taktslag 6).

Gennem trin 22 skifter parret til høj Kilian fatning med deres højre hænder over skulderniveau. På trin 22 udfører damen en kryds foran baglæns indvendig tretalsvending på taktslag 2 for at træde over på højre forlæns udvendigt skær og udfører et sving med det frie ben, der matcher herrens udvendige swing roll, som er startet med en cross roll. Begge udfører en venstre forlæns indvendig tretalsvending (damens trin 23a, herrens trin 23) på taktslag 2 med den frie fod krydset foran. Damen træder forlæns (trin 23b) og må matche herrens sving på hendes højre forlæns udvendige skær. Gennem tretalsvendingen skifter partnerne til lukket fatning med højre arme strakt i "helikopter-lignende" position. Tretalsvendingerne (trin 24 og 25) vendes på taktslag 3. Trin 26 er et sving på 6 taktslag.

På trin 27 udfører damen en hurtig twizzle (1½ rotation mod uret) på højre forlæns indvendigt skær på taktslag 3 under herrens venstre arm, mens han udfører et venstre forlæns udvendigt skær på 6 taktslag med det frie ben strakt på de sidste 3 taktslag for at matche damens benbevægelse, når hun holder sin RBO efter hendes vending. Trin 28 er for damen en venstre baglæns udvendig twizzle på en rotation (med uret) og stadig under herrens venstre arm, sluttende på LBO med et sving for at matche herrens bevægelse af det frie ben.

Den første tretalsvending i "walk-around threes" (trin 29 for herren, trin 30 for damen) vendes på taktslag 3. Den anden tretalsvending i dette sæt (trin 31a for herren og trin 31b for damen) vendes hurtigt således at timingen for herren er 2 taktslag for hans venstre forlæns udvendige skær med tretalsvendingen udført på "og" mellem taktslag 2 og 3. Damen udfører sit højre baglæns udvendige skær på 2 taktslag og sin venstre forlæns udvendige tretalsvending (hendes trin 31b) på 1 taktslag.

Gennem disse hurtige vendinger er det vigtigt med en fast lukket fatning, opret position og tæt fodarbejde, samt at parret skal forblive overfor hinanden og skøjte rundt om den samme akse. Trin 33 er et venstre baglæns udvendigt skær for damen og en cross roll tretalsvending for herren i lukket fatning.

For damen er trin 34 en højre forlæns udvendig dobbelt tretalsvending med den første tretalsvending vendt på taktslag 6 og den højre baglæns indvendige tretalsvending vendt på taktslag 3 i den næste takt. Herrens trin 34a er et venstre baglæns udvendigt skær og hans trin 34b er et højre forlæns udvendigt skær, og der skiftes fatning til Kilian, når damen vender sin første tretalsvending. Trin 35 er et kryds bagved venstre forlæns indvendigt skær for begge og holdes i 2 taktslag. Trin 36 er et højre forlæns indvendigt skær som forberedelse til genstart af dansen.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2 min.

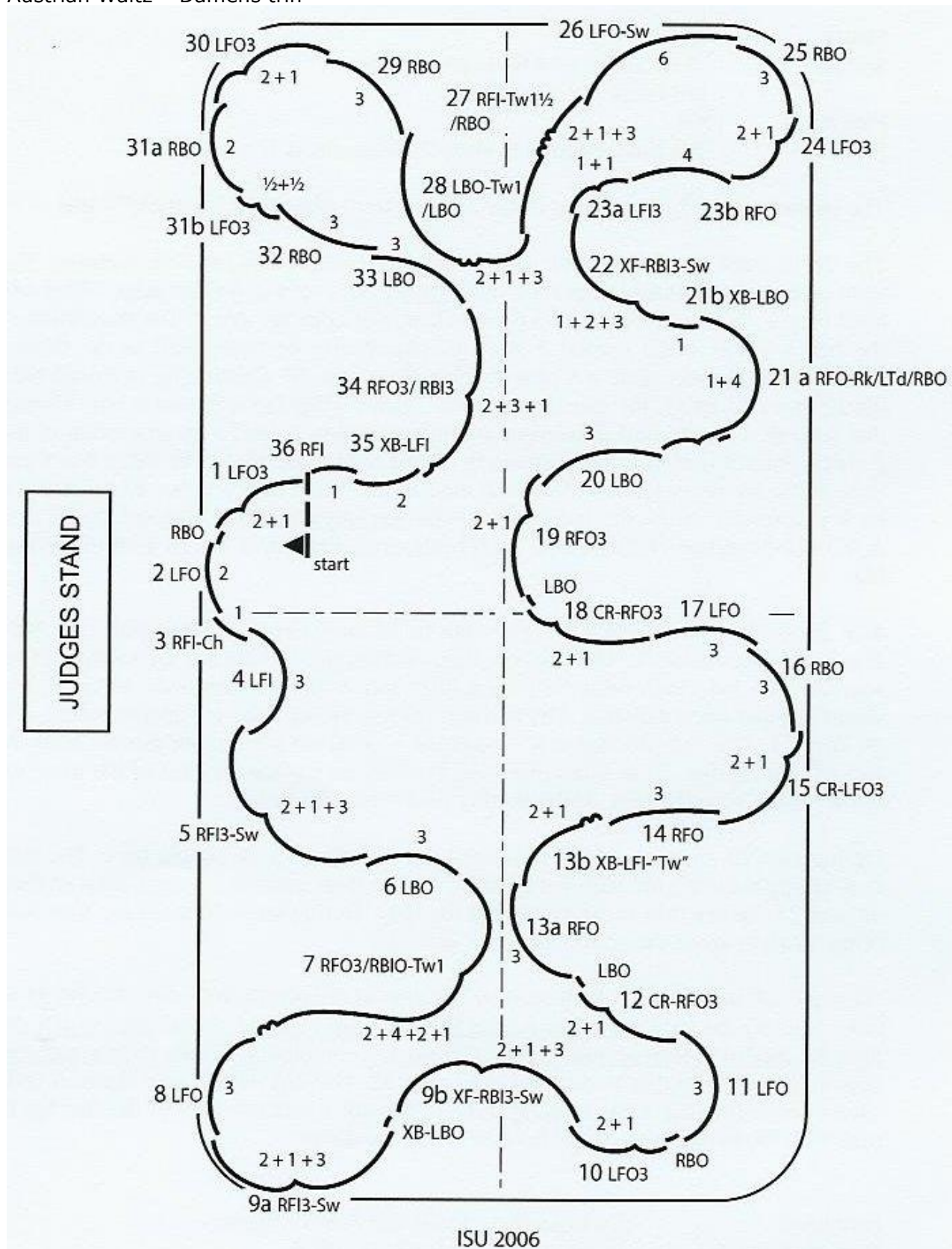
Opfinder: Susi og Peter Handschmann

Først udført: Vienna, 1979

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	Kilian	
2	LFO	2	LFO	2		
3	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
4a	LFI	3	LFI	2		
4b			XB-RFO	1		
5	RFI3 -Sw	2+1 3	XF-LFO-Sw	6	Lukket	
6	LBO	3	RFO3	2+1		
7a	RFO3	2+4 +	LBO	3		
7b			RFO	3		
7c	RBIO Tw1	2+1	CR-LFO3	2+1		
8	LFO	3	RBO	3		
9a	RFI3 -Sw XB-LBO	2+1 +3 "og"	LFO-Sw	6		
9b	XF-RBI3 -Sw	2+1 +3	CR-RFO-Sw	6		
10	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"		Kilian
11	LFO	3	LFO	3		
12a	CR-RFO3	2+1	CR-RFO	2	"Lukket" Helikopter	
12b	LBO (mellem taktslag 3 & 4)	"og"	LFI-Ch	1		
13a	RFO	3	RFO3-Sw	3+3		
13b	XB-LFI-"Tw"	2+1				
14	RFO	3	LBO	3		
15	CR-LFO3	2+1	RBO	3		
16	RBO	3	LFO3	2+1		
17	LFO	3	RBO	3		
18	CR-RFO3 LBO efter takt- slag 6	2+1 "og"	CR-LBO	3		
19	RFO3	2+1	RFO3	2+1	Krydset åben	
20	LBO	3	LBO	3		
21a	RFO-Rk & L Td RBO	1+4	XB-RBO	3		
21b	XB-LBO	1	LFO	3	Ryg mod ryg	

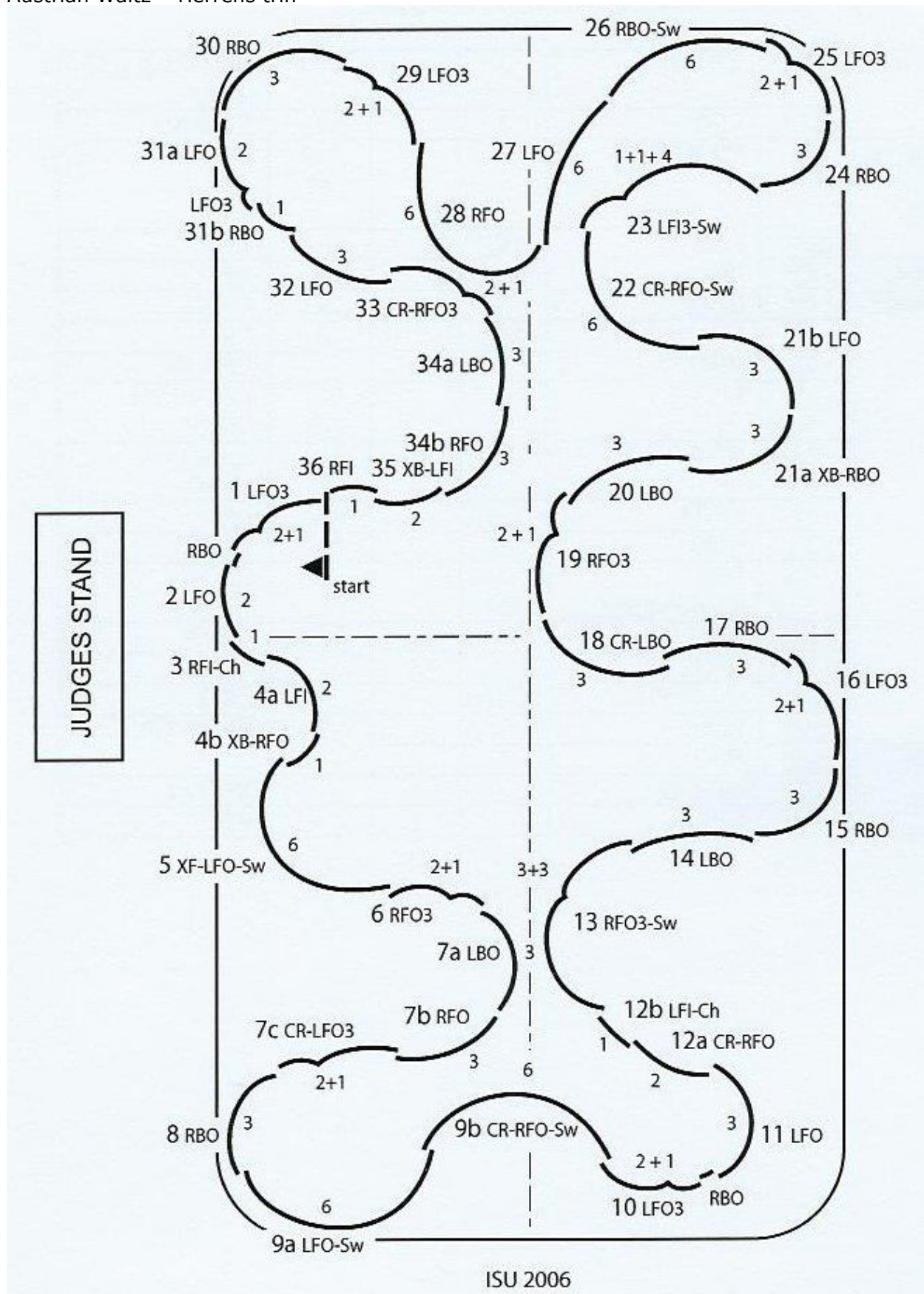
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
22	XF-RBI3 -Sw	1+2 +3	CR-RFO-Sw	6	Lukket til høj Kilian	
23a	LFI3	1+1	LFI3	1+1	"Lukket" Helikopter	
23b	RFO	4	-Sw	+4		
24	LFO3	2+1	RBO	3		
25	RBO	3	LFO3	2+1		
26	LFO-Sw	6	RBO-Sw	6		
27	RFI-Tw1½ RBO	2+1 +3	LFO	6		
28	LBO-Tw1 LBO	2+1 +3	RFO	6		
29	RBO	3	LFO3	2+1		
30	LFO3	2+1	RBO	3		
31a	RBO	2	LFO/ LFO3 efter ts 2	2 "og"		
31b	LFO3	½+½	RBO	1		
32	RBO	3	LFO	3		
33	LBO	3	CR-RFO3	2+1		
34a	RFO3/RBI3	2+3+1	LBO	3		
34b			RFO	3		
35	XB-LFI	2	XB-LFI	2		Kilian
36	RFI	1	RFI	1		

Austrian Waltz – Damens trin





Austrian Waltz – Herrens trin



## **14 Startlight Waltz**

Optional Set Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 58 takter á 3 taktslag, 174 taktslag per minut.

Starligt Waltz er en let, livlig og rytmisk dans, som skal udføres med stærkt buede skær. Bløde knæbevægelser, tæt fodarbejde og elegant holdning er vigtigt.

Dansen starter i lukket fatning med tre chassé sekvenser for begge partnere. Hvert tredje trin i hvert chassé skal slutte på et stærkt yder skær. Efter det tredje chassé udføres et skærskift på 6 taktslag (trin 9). Placeringen af det frie ben efter skærskifte er valgfrit. Trin 10 er en swing roll på 6 taktslag. Herefter er trin 11 til 15 (stadig i lukket fatning) en serie af tretalsvendinger (som i European Waltz), herren udfører 3 tretalsvendinger og damen udfører to. Vær opmærksom på, at tretalsvendingerne ikke er skrabet. Herefter skal damen udføre en udvending lukket mohawk vending (trin 16a og 16b) mens herren udfører baglæns løbetrin. Trin 17 holdes i 6 taktslag og taktslag 4 betones ved et løft af det frie ben.

Trin 18 er i åben fatning. Herren holder trin 19 i 3 taktslag mens damen udfører en åben mohawk vending. Så vender parret tilbage til lukket fatning til swing roll'en trin 20. Derefter vender damen ind i åben fatning, og imens udfører herren et chassé, damen udfører endnu en åben mohawk vending. Så er parret tilbage i lukket fatning til swing roll'en trin 23. Denne "chassé/mohawk" sekvens gentages endnu en gang på trin 24 og 25. I de ovennævnte tre mohawk vendinger må damen placere frie fods hæl på indersiden eller ved hælen af den løbende fod før vendingen.

Gennem trin 26 flytter herren sin arm, så den placeres langs hans ryg. Damen tager fat om herrens venstre hånd med hendes højre. Så løsner herren sin højre hånd, således at han på trin 28 kan udføre sin tretalsvending bagved damen. Gennem trin 26 til 28 må herren placere sin højre arm foran eller placere den ved sin side.

Trin 27, 28 og 31 er cross rolls for herren og trin 27 og 31 er cross rolls for damen. Damens trin 29b er et kryds bagved chassé, efter hvilket hun skal være opmærksom på at træde ved siden af, ikke foran. Ved afslutningen af trin 29 skal parret være i Kilian fatning indtil trin 32. På trin 32 udfører herren et glide chassé mens damen udfører en sving tretalsvending, hvor det frie ben løftes bagud i takt til musikken, og ind i lukket fatning for at være klar til genstart af dansen.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Courtney J.L., Jones and Peri V. Home

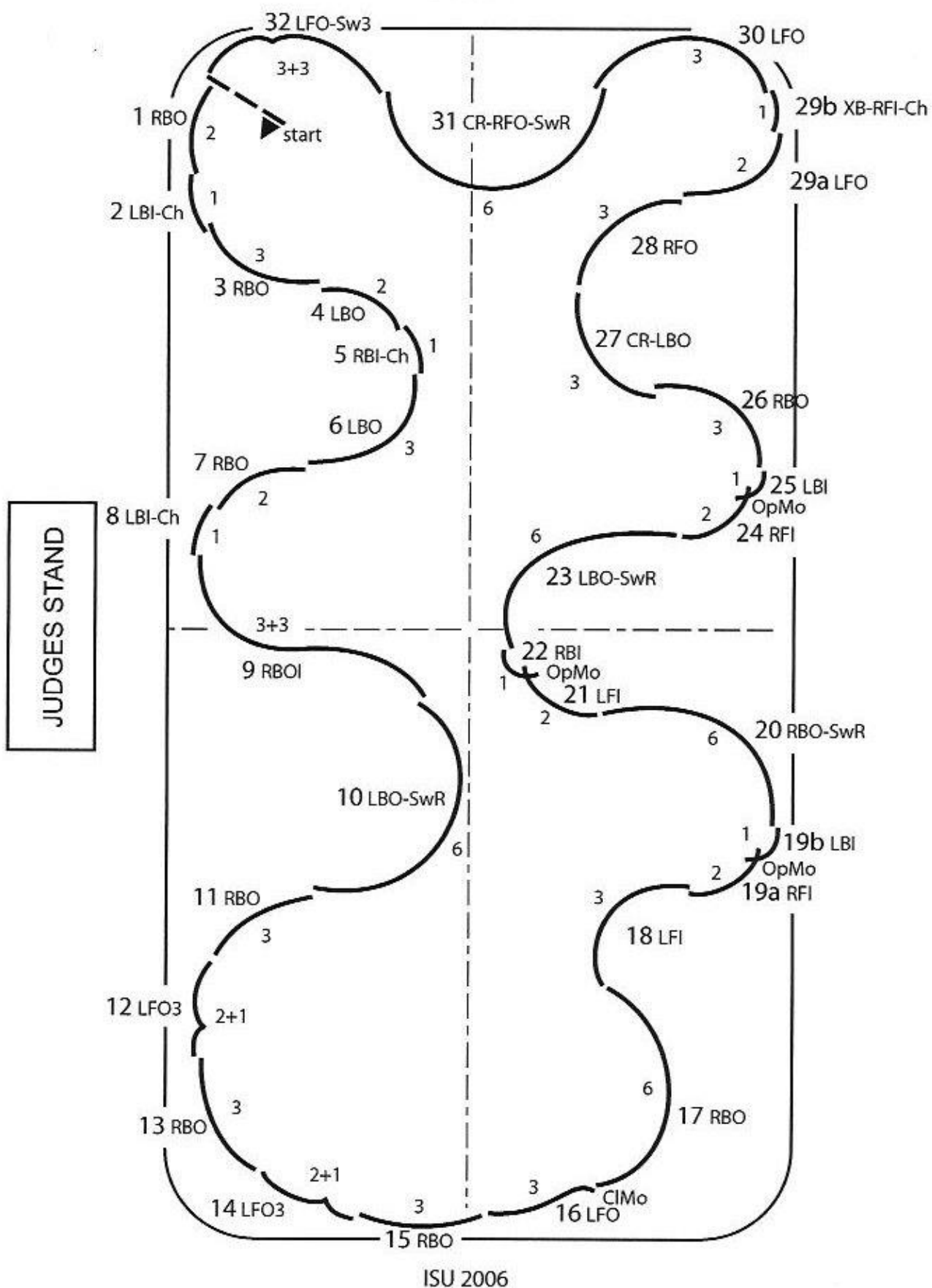
Først udført: London, Queens Ice Rink 1963

Hvis sektioner: Sektion 1 #1 17 Sektion 2 #18-32

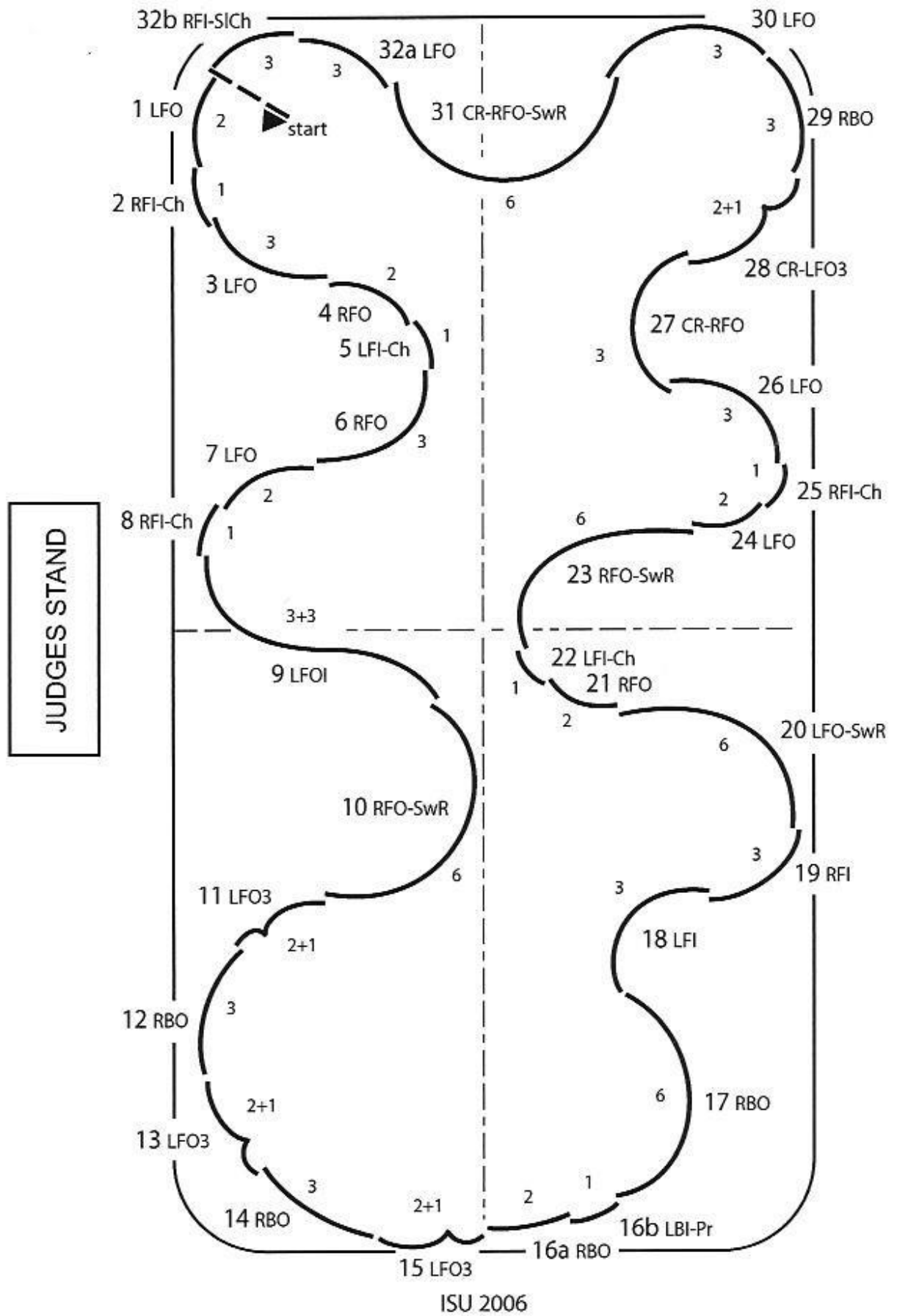


Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	RBO	2	LFO	2	Lukket	
2	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1		
3	RBO	3	LFO	3		
4	LBO	2	RFO	2		
5	RBI-Ch	1	LFI-Ch	1		
6	LBO	3	RFO	3		
7	RBO	2	LFO	2		
8	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1		
9	RBOI	3+3	LFOI	3+3		
10	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6		
11	RBO	3	LFO3	2+1		
12	LFO3	2+1	RBO	3		
13	RBO	3	LFO3	2+1		
14	LFO3	2+1	RBO	3		
15	RBO	3	LFO3	2+1		
16a	LFO	CIMO	RBO	2		
16b			LBI-Pr	1		
17	RBO	6	RBO	6	Åben	
18	LFI	3	LBI	3		
19a	RFI	OpMo	RFI	3	Lukket	
19b	LBI					1
20	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6		
21	LFI	OpMo	RFO	2		
22	RBI		1	LFI-Ch		1
23	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6		
24	RFI	OpMo	LFO	2		
25	LBI		1	RFI-Ch		1
26	RBO	3	LFO	3		Skiftende (se tekst)
27	CR-LBO	3	CR-RFO	3		
28	RFO	3	CR-LFO3	2+1		
29a	LFO	2	RBO	3		
29b	Xb-RFI-Ch	1				
30	LFO	3	LFO	3		Kilian
31	CR-RFO-SwR	6	CR-RFO-SwR	6		
32a	LFOSw3	3+3	LFO	3		Lukket
32b			RFI-SICh	3		

Starlight Waltz – Damens trin



Starlight Waltz – Herrens trin



## **15 Ravensburger Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 66 takter á 3 taktslag, 198 taktslag per minut.

Ravensburger Waltz udføres med samme karakter som Viennese Waltz. En kraftig følelse af vals opnås ved kontinuerlige rytmiske knæbevægelser, der fremhæver taktslag 1 og 4, og ved at lægge vægt på 2 + 1 tællingen i mange trin.

Dansen begynder med trin 1 til 3 med 6 taktslag til hver, hvor herren og damen skiftevis udfører indvendige tretalsvendinger på taktslag 3, og det frie ben løftes mens partneren udfører en 6 taktslag swing roll. Disse tretalsvendinger er kendt som "Ravensburger lignende tretalsvendinger". Disse trin udføres i åben fatning i de første to taktslag, men i lukket fatning efter vendingen på taktslag 4, 5 og 6. På trin 4 udfører damen en forlæns indvending twizzle på 1 rotation under herrens venstre arm på taktslag 2 efterfulgt af en hurtig mohawk vending til LBI (trin 5) på taktslag 3. Partnerne forbliver i lukket fatning gennem chassé og en 6 taktslag swing roll (trin 8).

Damens trin 10 til 13b vendes også under herrens venstre arm med et skift ind i en åben mohawk vending og ind i Kilian fatning på trin 13b. Damen må bevæge sin højre hånd, som hun ønsker i trin 17 og 18. Et skærskifte ved slutningen af trin 18 udføres af begge partnere.

Trin 20 til 27 udføres i Kilian fatning afbrudt på trin 22 ved at damen udfører en twizzle på en rotation under herrens venstre arm på "og" i slutningen af taktslag 2, efterfulgt af et RFI skær på taktslag 3. Trin 24 til 25 og 26 til 27 udgør et chassé og et løbettrin efterfulgt af en LFI tretalsvending af damen, som igen vender under herrens venstre arm ind i lukket fatning på trin 28.

Damens 1-rotation baglæns udvendige twizzle på trin 30, efterfulgt af et trin forlæns, vendes under herrens venstre arm, mens han udfører en tretalsvending på taktslag 3. Dette fører til et chassé for begge partnere i åben fatning. Trin 32 til 36 udføres i åben fatning. Damens sving vekselvending på trin 36 er magen til den, der udføres i Rocker Foxtrot. Trin 38 til 41 udføres i lukket fatning.

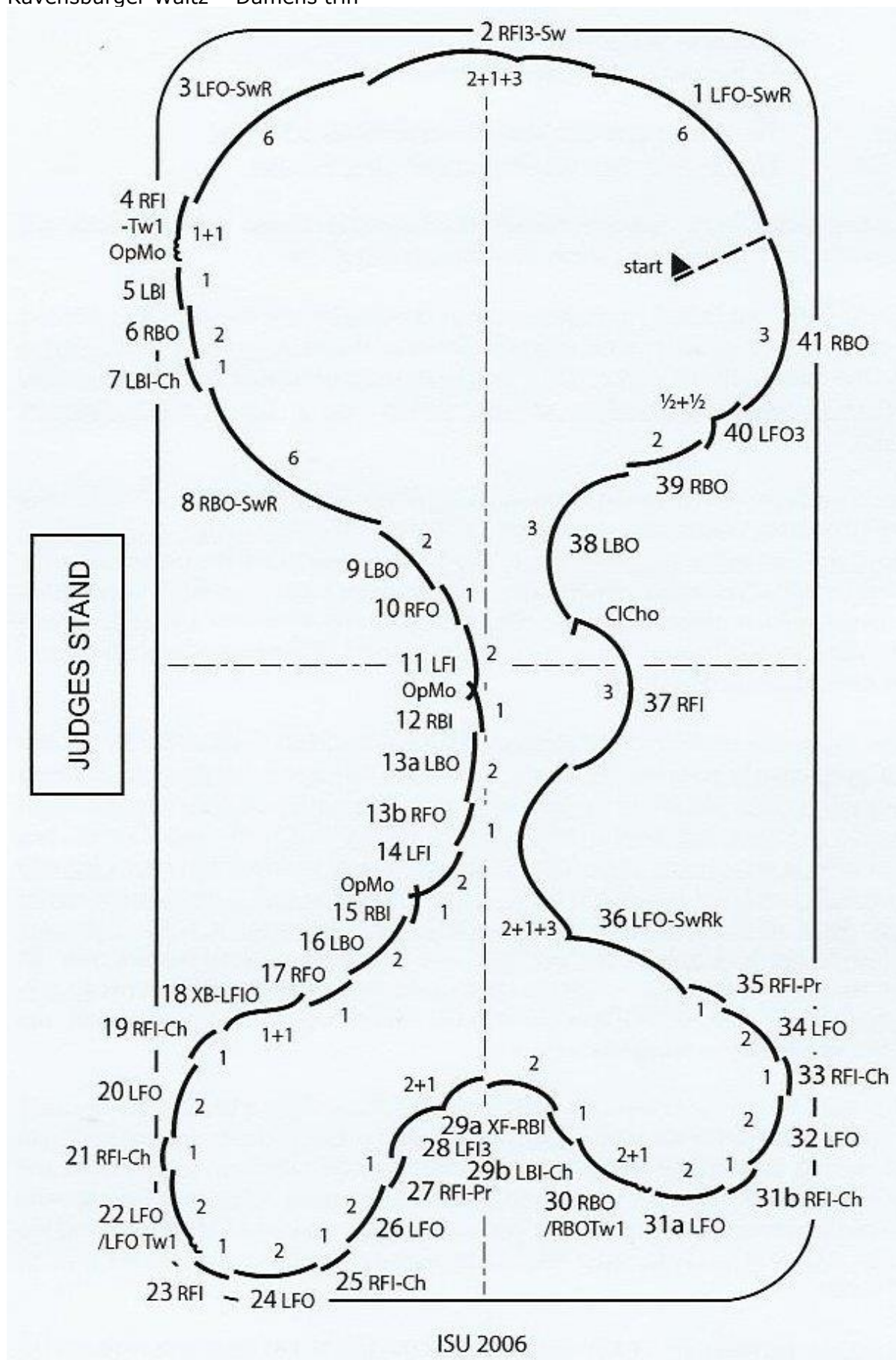
Gennem damens lukkede choctaw på trin 37 og 38 forekommer et skift i fatning fra åben til lukket. Trin 39 er for herren en tretalsvending på to taktslag, og trin 40 er for damen en hurtig tretalsvending på et taktslag i lukket fatning.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

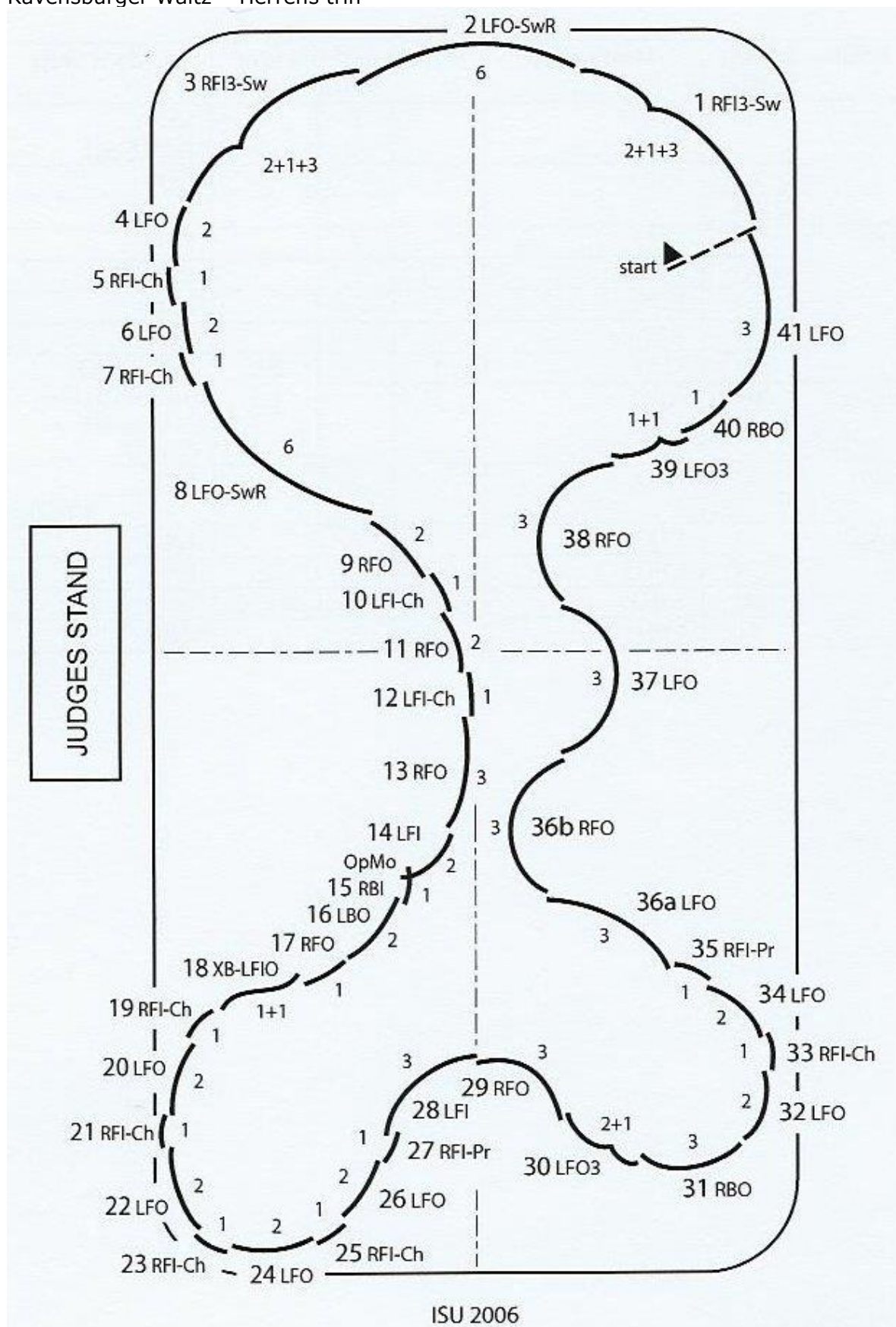
Opfinder: Angelika og Erich Buck og Betty Callaway  
Først udført: Krefeld, Vesttyske Mesterskaber, 1973

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	LFO-SwR	6	RFI3 Sw	2+1 +3	Lukket
2	RFI3 Sw	2+1 +3	LFO-SwR	6	
3	LFO-SwR	6	RFI3 Sw	2+1 +3	
4	RFI-Tw1/ RFI OpMo (mellem 2 og3)	1+1 "og"	LFO	2	
5	LBI	1	RFI-Ch	1	
6	RBO	2	LFO	2	
7	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
8	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	
9	LBO	2	RFO	2	
10	RFO	1	LFI-Ch	1	
11	LFI OpMo	2	RFO	2	
12	RBI	1	LFI-Ch	1	
13a	LBO	2	RFO	3	
13b	RFO	1			
14	LFI OpMo	2	LFI OpMo	2	
15	RBI	1	RBI	1	
16	LBO frie ben bagved	2	LBO frie ben bagved	2	
17	RFO	1	RFO	1	
18	XB-LFIO	1+1	XB-LFIO	1+1	
19	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
20	LFO	2	LFO	2	
21	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
22	LFO/ LFO-Tw1 (mellem 2 og 3)	2 "og"	LFO	2	
23	RFI	1	RFI-Ch	1	
24	LFO	2	LFO	2	
25	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
26	LFO	2	LFO	2	
27	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
28	LFI3	2+1	LFI	3	Lukket
29a	XF-RBI	2	RFO	3	
29b	LBI-Ch	1			
30	RBO/ RBO-Tw1	2 +1	LFO3	2 +1	
31a	LFO	2	RBO	3	
31b	RFI-Ch	1			
32	LFO	2	LFO	2	Åben
33	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
34	LFO	2	LFO	2	
35	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
36a	LFO SwRk	2+1	LFO	3	
36b	(vendt på takt- slag 3, ben sving på takt- slag 4)	+3	RFO	3	Lukket
37	RFI ClCho	3	LFO	3	Åben
38	LBO	3	RFO	3	Lukket
39	RBO	2	LFO3	1+1	
40	LFO3	½+½	RBO	1	
41	RBO	3	LFO	3	

Ravensburger Waltz - Damens trin



Ravensburger Waltz - Herrens trin





## **16 Golden Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 62 takter á 3 taktslag, 186 taktslag per minut.

Start side: Første trin udføres på siden modsat dommerne.

Golden Waltz er en kompleks dans, der inkorporerer mange nye positioner, som ikke tidligere er brugt i mønsterdans f.eks. Måne.

Den udføres med lange skær blandet med tretalsvendinger og twizzler. Det kræver ekstra kontrol af danserne på grund af sværhedsgraden af trin, positioner og skift af fatninger. Dansens mønster er valgfrit, men skal udføres med gode runde buer. Det er nødvendigt at opretholde et jævnt flow og en livlig valsekarakter gennem hele dansen.

Dansen begynder i lukket fatning. Trin 1 til 7 – herren begynder baglæns, startende på RBO på taktslag 1 før "walk-around-threes" med partnernes fødder offset. Fødderne er placeret på isen mellem partnerens fødder. Parret forbliver i lukket fatning indtil trin 7, som udføres i omvendt tango fatning, hvor damen efter cross roll'en udfører en twizzle på én rotation udført på et taktslag, og i swing roll'en passerer de gennem omvendt Kilian fatning til hånd-i-hånd.

Trin 8 til 14 er ens for begge partnere. Trin 8 er en RBO cross roll med det frie ben i en coupée foran position. På trin 9 skifter parret til Kilian fatning, hvor damens venstre hånd er placeret på herrens venstre skulder med begges frie arme strakte, for at udføre touchdown tretalsvendinger ved siden af hinanden trin 9 til 12. På trin 13 skiftes fatning til en valgfri "Wrapped" Kilian fatning, hvor herrens venstre og damens højre hånd holder fast om hinanden foran dem, mens damens venstre hånd er placeret foran på tværs af hendes krop for at holde herrens højre hånd på sin højre hoft. Herrens højre arm er krydset bagved damens ryg for at holde hendes højre hånd. De frie ben løftes bagved over isen i en vinkel på 40-50 grader (attitude), mens de udfører dobbelte tretalsvendinger ved siden af hinanden på et langt skær - 9-taktslag. På det andet taktslag på trin 14, som begynder med en cross roll strækkes knæet på det løbende ben.

Trin 15 starter med et kryds bagved trin for begge efterfulgt af en omvendt tretalsvending for damen og en åben mohawk vending for herren (hans trin 15a og 15b). De forbliver i Kilian fatning mens damens venstre hånd holder (eller kort rører) herrens højre hånd, og damens højre hånd holder herrens venstre hånd over hendes hoved for at udføre disse vendinger. På trin 16 kommer parret i standard Kilian fatning, og herren udfører et wide step på trin 17. På trin 18 strækkes de frie ben, og trin 19 er et venstre forlæns udvendigt skær.

På trin 20 er parret i Kilian fatning, hvor damens venstre hånd hviler bagved herrens venstre skulder (valgfrit), og damens højre hånd og herrens venstre hånd er åbne. På femte taktslag af damens dobbelte tretalsvending sker der et skift af fatning til omvendt Kilian med den venstre fod ved løbende bens knæ.

På trin 21 svinger begge partnere deres frie ben frem på 3 taktslag, mens herren sænker damen til en halv siddeposition/skyd hare (hvor hendes frie ben er strakt frem og hendes krop næsten er parallel med isen). Partnerne færdiggør bevægelsen ved at damen løftes, så de begge kan udføre tretalsvendinger ved siden af hinanden, og slutter med frie ben i coupée foran.

Trin 22 er en serie af tretalsvendinger på én fod over 12 taktslag. Den begynder i Kilian fatning. Damen udfører sine første to tretalsvendinger ved at dreje rundt om herren, mens begges frie ben er i en attitude position med damens første tretalsvending vendt under herrens højre hånd. På taktslag 7 skiftes fatning således at damen tager herrens plads til en omvendt Kilian. Gennem deres samtidige tretalsvendinger udført på taktslag 9 flyttes deres frie ben til en coupée bagved.



Efter disse tretalsvendinger på de sidste 3 taktslag strækkes de frie ben og løftes bagved, og samtidig strækkes det løbende ben. Trin 23 starter i Kilian fatning med begge venstre arm og frie ben strakt frem. På trin 24 passerer damen under herrens venstre arm med begge højre arme strakt frem.

På trin 26 starter parret i åben fatning. På de første 3 taktslag holder herren den strakte position beskrevet ovenfor, på taktslag 4 bøjer han sit løbende knæ og det frie ben til en pivot position, mens damen udfører sine trin 26a, 26b og 26c. På trin 26c udfører herren en måne ind i en vekselvending og derefter ind i et skærskift LBIO. Damen udfører det første RFI3 på taktslag 2 og det andet RFO3 på taktslag 6, efterfulgt af en hurtig touchdown på venstre fod på "og" mellem taktslag 6 og 1, for at hun kan udføre RFO3 på taktslag 3 i den nye takt. Efter damens første tretalsvending på trin 26c skiftes til "lukket" fatning med damens frie ben strakt frem og herrens frie ben strakt bagud. Ved slutningen af trin 27 udfører damen en 1-taktslag twizzle med uret på én rotation. På taktslag 3 af trin 28 skifter parret til Kilian fatning. Damen udfører en meget hurtig XB-LBO for at skifte fod før trin 29.

På trin 30 løftes begge partneres venstre hænder, og på taktslag 4 udfører herren et lille slæb (hans trin 30a), mens damen udfører trin 30a. Damens trin 30b er meget svært, da hun skal udføre et trin på 15 taktslag på en fod og med et skift af fatning. Damen udfører en indvendig tretalsvending på taktslag 1, holder ryggen udover udgangsskæret på 2 taktslag, og afslutter derefter med en baglæns udvendig twizzle på 2 rotationer, der varer 3 taktslag. Gennem damens twizzle udfører herren en RFI3 med et kraftigt bøjet knæ (hans trin 30c). Damen fortsætter med trin 30b, og efter twizzlen bliver hun på højre løbende ben, og indtager en position med det frie ben strakt foran kroppen næsten parallelt med isen (hendes layback position). I denne position udfører hun en baglæns udvendig tretalsvending, og efter at have løftet sig selv op på taktslag 13 og 14, slutter hun med en højre forlæns indvendig "twizzle-lignende" bevægelse på taktslag 15 (taktslag 3 i takten). Derefter sætter hun af til LFI (trin 31). Imens udfører herren en to-fods tretalsvending (hans trin 30d), løfter og strækker sit frie ben på trin 30e, og afslutter med en serie af krydstrin (hans trin 30f og g). Disse trin er kendt som "Cascade and Dip" sektionen.

Gennem herrens trin 30 skiftes til tango fatning, som bevares af herren indtil damens trin 32 med herren lidt foran gennem hans dobbelte tretalsvendinger (hans trin 32).

Gennem herrens anden tretalsvending på trin 32 skiftes fatningen tilbage til Kilian med damens højre hånd bagved og på herrens skulder, og herrens højre hånd og damens venstre hånd er åbne. Begge partneres frie ben er strakt bagved. På trin 33 efter herrens anden tretalsvending er parret i Kilian fatning med damens venstre hånd bagved og herrens venstre skulder og venstre hånd og damens højre hånd er åbne.

Trin 34 til 45 er de samme for begge partnere. På trin 34 bevæger parret sig ind i åben fatning med herrens højre hånd på damens talje for at udføre en åben sving choctaw. Parret begynder med RFI-løbetrin på 3. taktslag med de frie ben strakt bagved, efterfulgt af et forlæns sving. Trin 34-35 og 40-41 er åbne sving choctaws udført ved siden af hinanden – den første i åben fatning (trin 34-35), den anden i Kilian fatning (trin 40-41). Trin 44 er et wide step for begge. Trin 46 er for damen en åben mohawk vending, mens der skiftes fatning til lukket. Trin 47 udføres på begge fødder, det meste af damens kropsvægt er på højre fod, og herrens på hans venstre fod. Herren udfører en hurtig tretalsvending efter det tredje taktslag for at være klar til genstart af dansen.

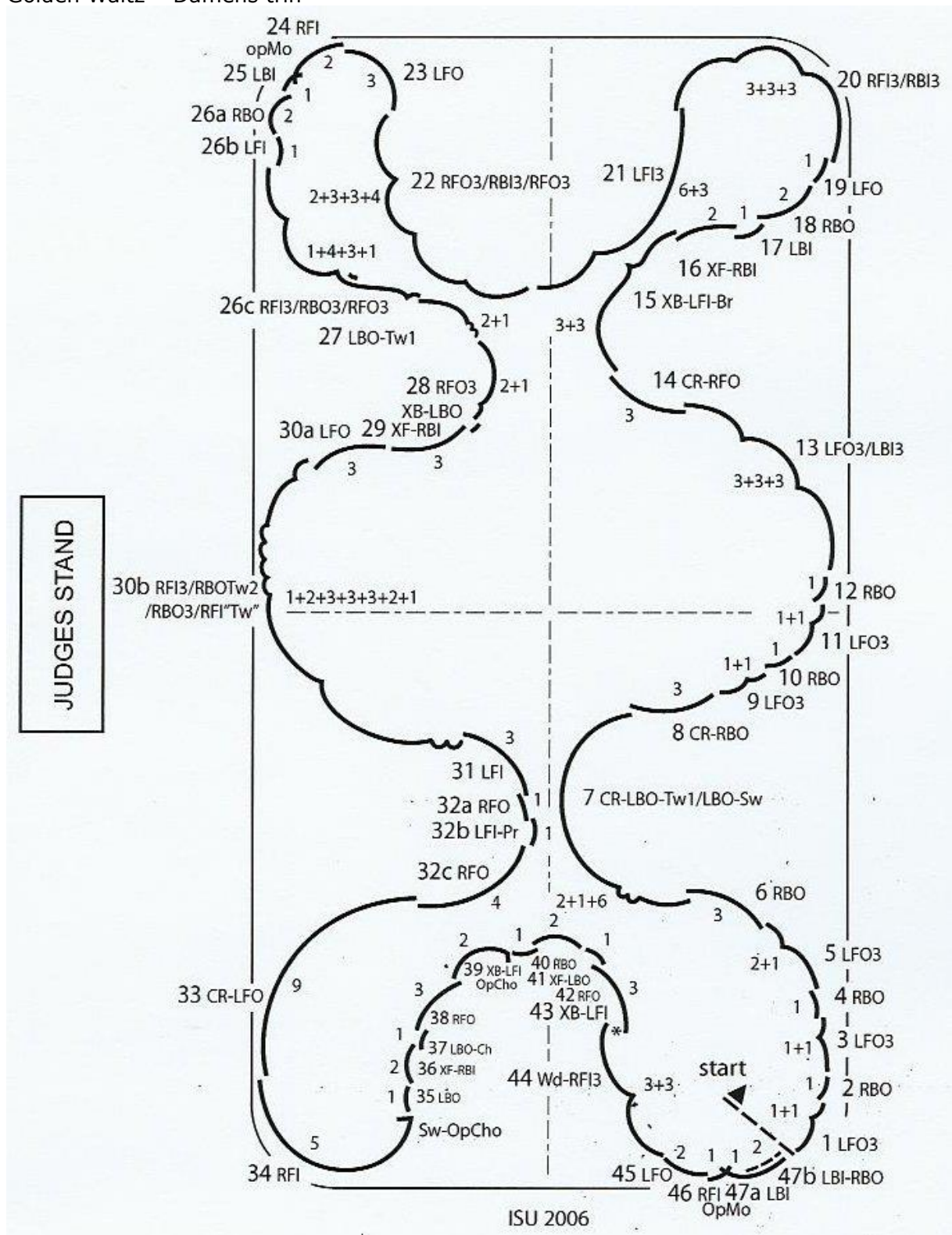
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:15 min.

Opfinder: Natalia Dubova, Marina Klimova og Sergei Ponomarenko  
Først udført: Moscow Cup 1987, Moscow, USSR

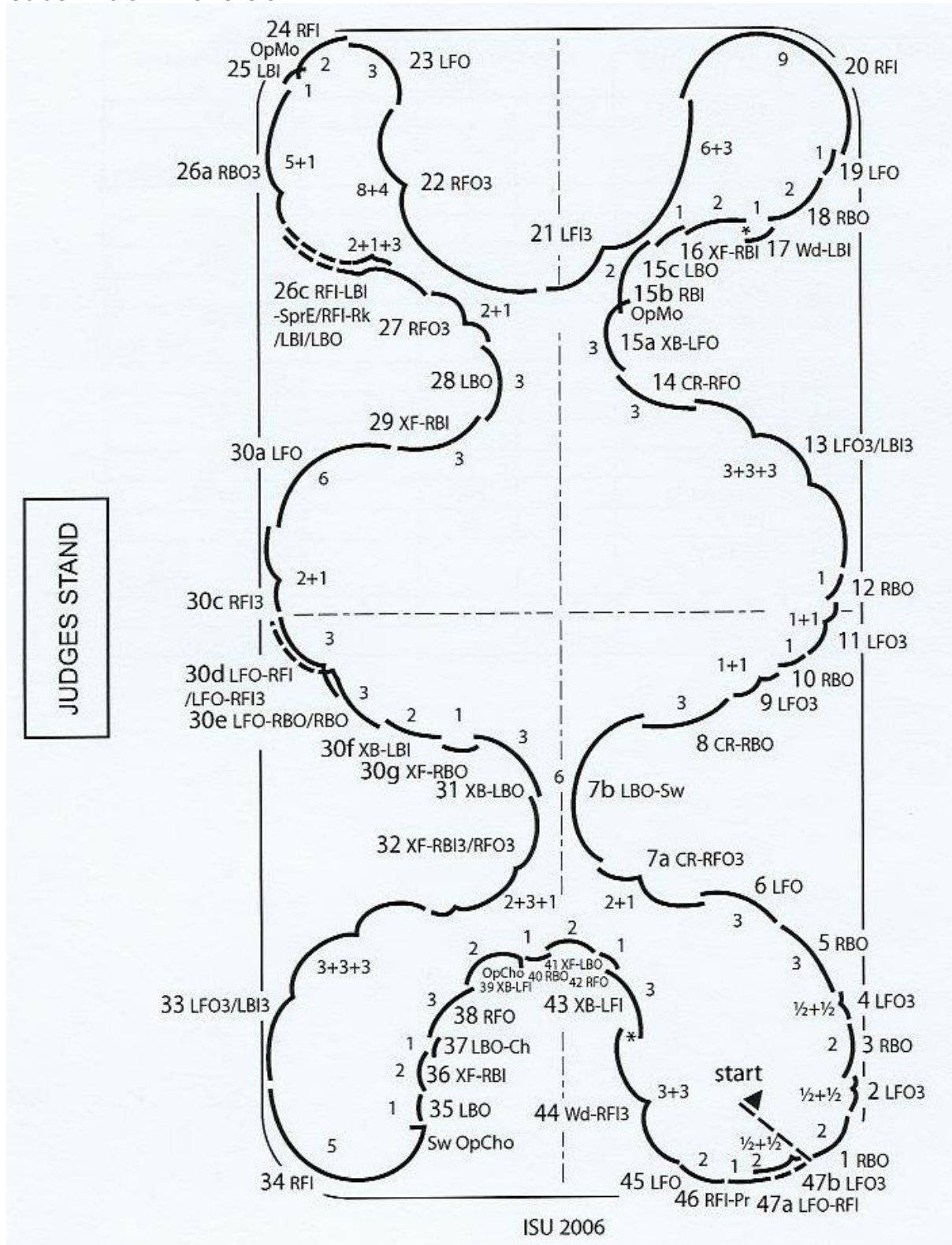
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	LFO3	1+1	RBO	2	Lukket
2	RBO	1	LFO3	½+½	
3	LFO3	1+1	RBO	2	
4	RBO	1	LFO3	½+½	
5	LFO3	2+1	RBO	3	
6	RBO	3	LFO	3	
7a	CR-LBO Tw1/	2+1	CR-RFO3	2+1	Tango
7b	LBO-Sw	+6	LBO-Sw	6	Omvendt Kilian til hånd-i-hånd
8	CR-RBO	3	CR-RBO	3	"Kilian" (arme strakte)
9	LFO3	1+1	LFO3	1+1	
10	RBO	1	RBO	1	
11	LFO3	1+1	LFO3	1+1	
12	RBO	1	RBO	1	
13	LFO3/LBI3	3+3+3	LFO3/LBI3	3+3+3	
14	CR-RFO	3	CR-RFO	3	"Kilian" (arme "krydset")
15a	XB-LFI Br	3+3	XB-LFO OpMo	3	
15b			RBI	2	
15c			LBO	1	
16	XF-RBI	2	XF-RBI	2	Kilian
17	LBI	1	Wd-LBI	1	
18	RBO	2	RBO	2	
19	LFO	1	LFO	1	
20	RFI3/RBI3	3+3+3	RFI	9	
21	LFI3	6+3	LFI3	6+3	
22	RFO3/RBI3/ RFO3	2+3 +3+4	RFO3	8+4	Omvendt Kilian
23	LFO	3	LFO	3	"Kilian" (se tekst)
24	RFI OpMo	2	RFI OpMo	2	
25	LBI	1	LBI	1	
26a	RBO	2	RBO3	5+1	Åben
26b	LFI	1			
26c	RFI3/ RBO3/RFO3 (med kort Td med venstre fod før 3. 3- vending)	1+4 +3+1	RFI-LBI SprE/ RFI Rk LBI/ LBO	2 +1 +3	"Lukket"
27	LBO Tw1	2+1	RFO3	2+1	
28	RFO3 XB-LBO	2+1 "og"	LBO	3	
29	XF-RBI	3	XF-RBI	3	Kilian
30a	LFO	3	LFO	6	
30b	RFI3/	1+2	RFI3 LFO-RFI/ LFO-RFI3 FLO-RBO/ (starter delvis på to fødder) RBO XB-LBI XF-RBO	2+1 3 "og" 3 2 1	Skifter
30c	RBO Tw2/	+3			
30d	RBO3/ RFI "Tw"	3+3+2+ 1			
30e					
30f					
30g					
31	LFI	3	XB-LBO	3	Lukket
32a	RFO	1	XF-RBI3/	2+3	Omvendt Kilian
32b	LFI-Pr	1	RFO3	+1	
32c	RFO	4			

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatninger</b>	
33	CR-LFO	9	LFO3/LBI3	3+3+3	Kilian	
34	RFI SwOpCho	5	RFI SwOpCho	5	Åben	
35	LBO	1	LBO	1		
36	XF-RBI	2	XF-RBI	2		
37	LBO-Ch	1	LBO-Ch	1		
38	RFO	3	RFO	3		
39	XB-LFI OpCho	2	XB-LFI OpCho	2	Kilian	
40	RBO	1	RBO	1		
41	XF-LBO	2	XF-LBO	2		
42	RFO	1	RFO	1		
43	XB-LFI	3	XB-LFI	3		
44	Wd-RFI3	3+3	Wd-RFI3	3+3		
45	LFO	2	LFO	2		
46	RFI OpMo	1	RFI-Pr	1		
47a	LBI	1	LFO-RFI/ LFO3	2+		Lukket
47b	LBI-RBO	2		½+½		

Golden Waltz - Damens trin



Golden Waltz - Herrens trin



## **17 Hickory Hoedown**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Country-Western (Hoedown) 4/4 26 takter á 4 taktslag 104 taktslag per minut.

Musikken til Hickory Hoedown skal være fra Squaredance og skal give følelsen af country-western stil. Dansen skal vise glæde og flair gennem hele dansen. Den beskrevne bevægelse med det frie ben, vise god kontrol og smidig knæbevægelse vil tilføje sprødhed og fremhæver karakteren af denne dans.

Hickory Hoedown er en symmetrisk halv-bane mønsterdans, hvor fatningen er valgfri i trin #1-17. Efter trin #17 indtages lukket fatning. Ved gentagelse af dansen, indtages løberne valgfri fatning.

Trin #1-3 og 4-6 er to chassé udført samtidig af begge partnere først mod længdeaksen og derefter væk, men generelt fremadskridende op ad isen i et ret hurtigt tempo. Disse efterfølges af en sekvens af løbetrin (trin #7-9), som buer skarpt mod midten og et glidechassé starter med en RFO cross roll (trin #10), glidet (trin #11) og udgangsskæret (trin #12). Trin #11 (og trin #16) har en længde på tre taktslag.

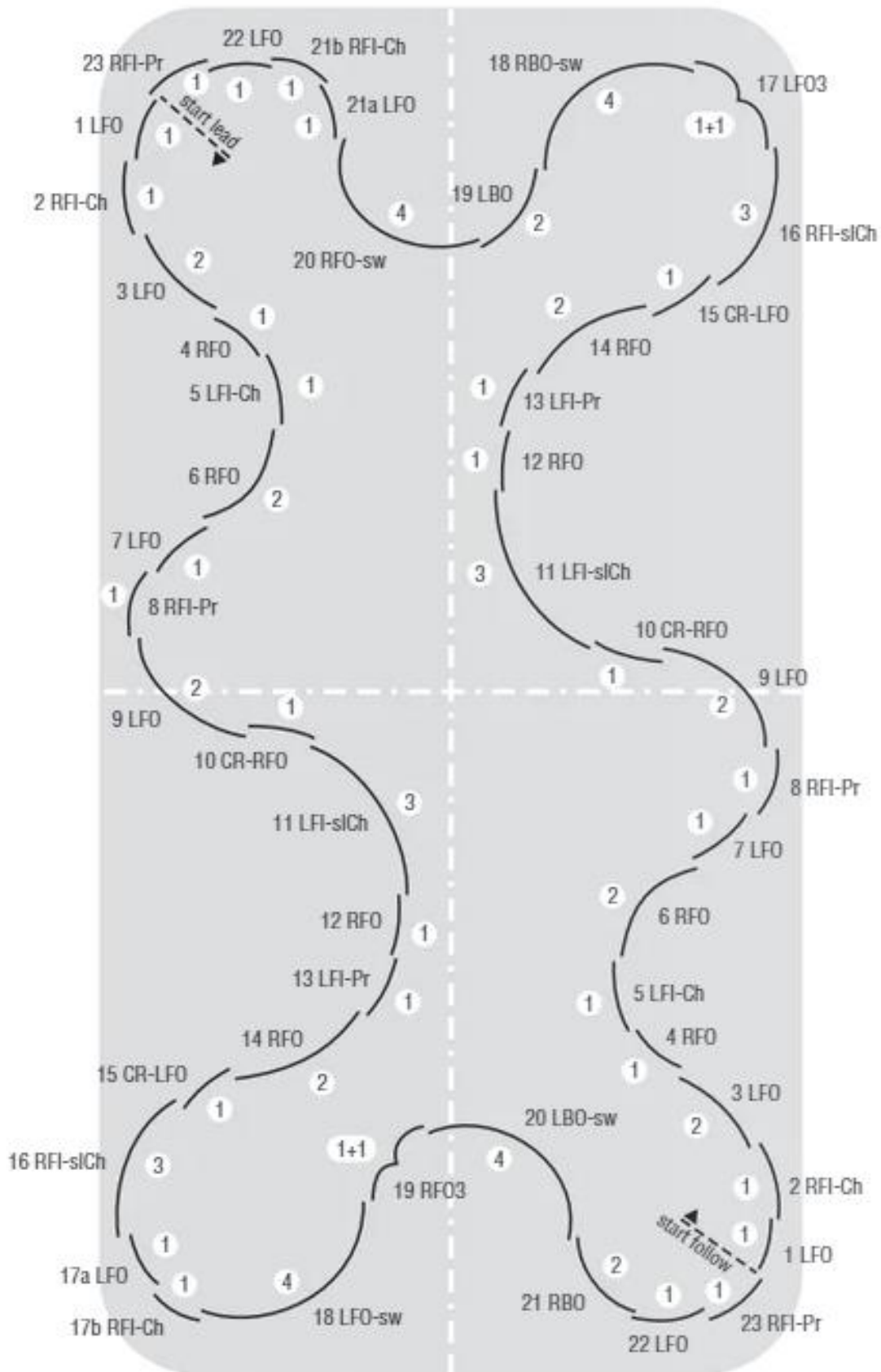
Ved trin #11 (og trin #16) introduceres et nyt udtryk med det frie ben. Det frie ben skal strækkes fremad på den første del af skæret, så bøjes knæet, som gør foden føres bagud til løbende knæ. Ekstra udtryk med det frie ben er tilladt, så længe det er passende for dansen.

Trin #12 begynder den identiske sekvens i modsat retning med et løbetrin (trin #12-14), et LFO cross roll (trin #15), glidet (trin #16) og udgangen LFO for den ledende partner (trin 17a) med et LFO 3-vending for den følgende partner på et rimeligt dybt skær, som buer rundt om hjørnet. Trin #18 er et 4 taktslag sving af det frie ben for begge partnere efterfulgt af en hurtig 3-vending for den ledende partner og to mere 4-taktslagssving i modsat retning (trin #20). Trin #21-22 danner hurtig noget svær RBO-LFO baglæns-forlæns vending for den ledende partner mens den følgende partner udfører et forlæns chassé, så en sekvens af løbetrin til at afslutte dansen i åben fatning.

Hickory Hoedown er en let, bekymringsfri og luftig dans, som skal udføres med en squaredans følelse. På grund af de identiske sekvenser i begge retninger er indholdet af dansen stort set symmetrisk. Derfor er velkontrolleret knæbøjninger, dybe og velkontrollerede skær samt bestemt og overdreven strakte ben passende udtryk for denne dans.

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>	
1	LFO	1	LFO	1	Valgfri	
2	FRI-Ch	1	FRI-Ch	1		
3	LFO	2	LFO	2		
4	RFO	1	RFO	1		
5	LFI-Ch	1	LFI-Ch	1		
6	RFO	2	RFO	2		
7	LFO	1	LFO	1		
8	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
9	LFO	2	LFO	2		
10	CR-RFO	1	CR-RFO	1		
11	LFI-SICh	3	LFI-SICh	3		
12	RFO	1	RFO	1		
13	LFI-Pr	1	LFI-Pr	1		
14	RFO	2	RFO	2		
15	CR-LFO	1	CR-LFO	1		
16	RFI-SICh	3	RFI-SICh	3		
17a	LFO3	1+1	LFO	1	Lukket	
17b			RFI-Ch	1		
18	RBO-Sw	4	LFO-Sw	4		
19	LBO	2	RFO3	1+1		
20	RFO-SwR	4	LBO-SwR	4		
21a	LFO	1	RBO	2		
21b	RFI-Ch	1				
22	LFO	1	LFO	1		
23	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		Åben







## 18 Kilian

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: March 2/4 eller 4/4 58 takter á 2 taktslag eller 29 takter á 4 taktslag, 116 taktslag per minut.

Kilian er en test af lukket og nøjagtigt fodarbejde. En opret holdning kræves gennem hele dansen. Dansen udføres mod uret i epileptisk mønster. De indledende og afsluttende trin kan placeres hvor som helst på cirklen. Men når de først er etableret, er det ikke acceptabelt at ændre dem i de efterfølgende sekvenser. Rotationen med uret skal være kontrolleret.

Parret danser tæt sammen i Kilian fatning i hele dansen, og bør undgå enhver separation. Mandens højre hånd skal gribe fat om damens højre hånd, og holde den fast mod hendes højre hofte for at undgå separation. Herrens venstre hånd skal gribe fast om damens venstre hånd, således at hendes arm holdes strakt foran hans krop. Der er 14 trin løbet til 16 taktslag – trin 3 og 4 er de to eneste 2-taktslag trin. Alle andre trin er 1-taktslag trin. Trin 1 til 3 danner en serie af løbetrin, og pas på ikke at starte trin 4 for tidligt ved at skifte kropsvægt for tidligt på trin 3. Trin 3 og 4 skal begge være dybe udvendige skær, der ikke ændres eller flades ud. Korrekt læn på disse skær er vigtigt for dansens udtryk.

Trin 5 til 7 danner en anden serie af løbetri, og igen skal kropsvægten følge buens kurve. På trin 8 ændres kropsvægten mod ydersiden af cirklen, og en stærk tjekken-de bevægelse med skuldrene er nødvendig for at holde lænet gennem trin 9. Trin 8 startes med en cross roll, mens trin 9 startes med et tæt kryds bagved. Begge disse kræver stærk knæbevægelse.

Trin 9 og 10 udgør en krydset foran åben choctaw. Den højre frie fod skal placeres på isen lidt foran den løbende fod med begge knæ drejet udad i en øjeblikkelig åben position. Et stærkt tjek med skuldre og hofter er nødvendigt ved starten af trin 10 for at modvirke den drejende bevægelse. Venstre fod forlader isen, og på trin 11 krydses den bag den løbende fod til et venstre baglæns indvendigt skær.

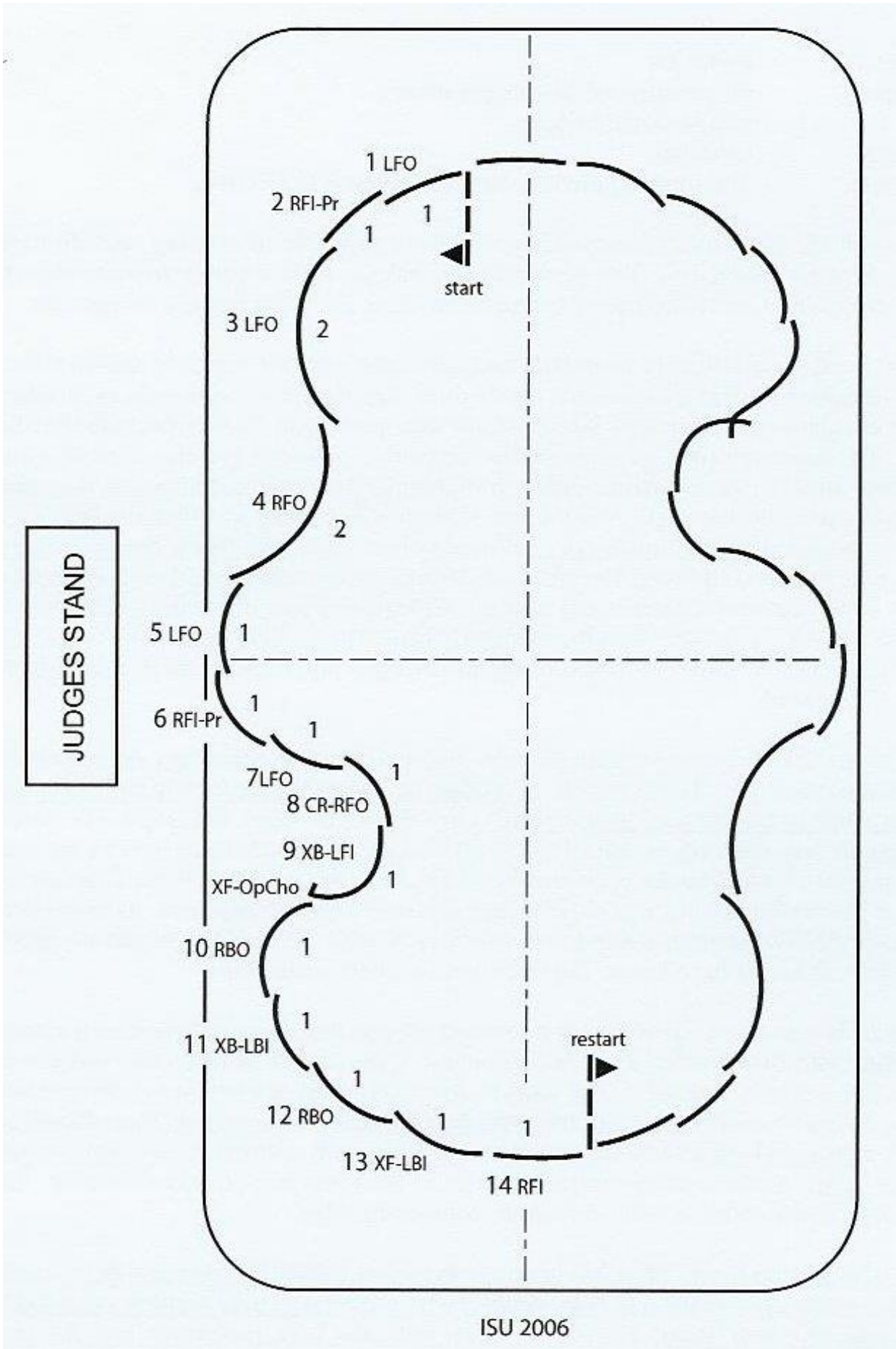
Trin 12 udføres ved at fødderne passerer tæt forbi hinanden, mens trin 13 er et kryds foran. En korrekt drejning af skuldrene med uret hjælper trin 12 og 13's tætte trin. Trin 14 skal startes tæt ved den løbende fods hæl, og må ikke være et wide step eller foran løbende fod. Vær opmærksom på ikke at forlænge dette skær. Et godt bøjet knæ og opret holdning er krævet på trin 14.

Til konkurrencer danses seks (6) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:10 min.

Opfinder: Karl Schreiter

Først udført: Vienna, Engelmann Ice Rink; 1909

Trin	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	Kilian gennem hele dansen
2	FRI-Pr	1	
3	LFO	2	
4	RFO	2	
5	LFO	1	
6	FRI-Pr	1	
7	LFO	1	
8	CR-RFO	1	
9	XB-LFI      XF-OpCho	1	
10	RBO	1	
11	XB-LBI	1	
12	RBO	1	
13	XF-LBI	1	
14	RFI	1	



## 20 Yankee Polka

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Polka 2/4 60 takter á 2 taktslag, 120 taktslag per minut.

Selvom polka er en hoppende dans, skal de grundlæggende principper af afsæt og ubesværet flow være en del af dansen. Partnerne skal forblive tæt sammen for at minimere kastende bevægelse, der opstår ved de korte præcise trin og hurtige vendinger.

Trin 1 og 2 udføres i åben fatning og udgør en chassé sekvens udført på en næsten lige linje. Trin 3 er for begge partnere en åben indvendig tretalsvending på skær, dybe nok til at de kan skifte side, hvor herren passerer ind foran damen efter vendingen. Skærene må ikke være så dybe, at partnerne kommer langt fra hinanden, da trin 4 for herren giver separation før partnerne bringes sammen igen. Et skift i fatning forekommer gennem trin 3 og 4 til "høj Kilian" fatning, hvor damens venstre arm er strakt på tværs foran herrens bryst. Begge partners højre hænder griber fat om hinanden og holdes til siden og opad. Herrens højre arm passerer bagved damen og griber fat om hendes højre hånd, strakt til siden og opad. Mindst et sæt hænder holdes lidt over skulderniveau med albuerne let bøjet. Denne fatning holdes til trin 12. Damen må hellere være lidt foran herrens højre hofte end i tæt Kilian fatning side ved side.

Trin 6 er et sving på 2 taktslag for begge partnere, og på taktslag 2 er de frie ben bøjet og hæves over den horisontale linje. (Parret må røre isen kort med deres takker mens de udfører det hurtige sving). Vær opmærksom på, at trin 7 til 12 udføres på meget dybe skær. Trin 13 er en højre baglæns udvendig tretalsvending for herren, og højre forlæns indvendig åben afsæt for damen. På taktslag 2 hæves den frie fod ved siden af det løbende ben tæt ved og lige under det løbende knæ. Mens disse trin udføres, opnår parret arm-i-arm fatning med herrens højre og damens venstre arm lukket sammen ved albuerne. De frie hænder holdes på hofterne.

Trin 16 startes på taktslag 3 med en forlæns udvendig tretalsvending efterfulgt af et skærskifte umiddelbart efter vendingen på taktslag 4. Vær opmærksom på, at parret ikke udfører en vekselvending i stedet for. Arm-i-arm fatningen må ikke ændres gennem disse trin. Trin 19 udføres med samme fri bens bevægelse som trin 6. Trin 22 og 23 danner en kryds bagved lukket tå-til-tå choctaw for begge partnere fra et venstre forlæns indvendigt skær. Ved begyndelsen af trin 23 krydses højre fod bagved. De frie ben er strakt foran gennem afslutningsskæret.

Den næste sektion - trin 24 til 38 udføres med typisk polka karakter og den "lukkede" fatning udføres reelt på en hånd-til-hånd måde med begge partners arme strakt til siden i et fast greb. Der begynder med at damen er baglæns og herren forlæns og så omvendt efter trin 32 og 33. Den "lukkede" fatning brydes kun på trin 32, hvor partnerne er separeret. Trin 26 og 27 er delvis brede trin for begge partnere. Trin 28 til 31 er meget korte kryds bagved trin, som kan bruges som små kraftafsæt for at bevare dansens flow.

På trin 31 og 37 holdes de frie ben direkte til den udvendige side af sporet og bagud.

Trin 32 til 33 ((RFI3, LFO-Rk for damen og LFI3, RFO3 for herren) udføres i modsat retning. Vær opmærksom på, at partnerne bliver tæt sammen "rullende på hinandens ryg" udført på en pæn rund bue med rent fodarbejde og uden at kaste sig fremad.

Det foretrækkes, at samme fatning reetableres på taktslag 2 på trin 33, når vendingerne er udført. Den meget korte trin sekvens før trin 34, 35 og 36 ligner dem før trin 28, 29 og 30. Fatningen for trin 13 og 38 er ens bortset fra, at partnerne opnår en halv-åben fatning ved slutningen af herrens vending. Herrens venstre hånd og damens højre hånd har ikke fat i hinanden. Deres hænder har kontakt igen, når damen udfører sin tretalsvending på trin 39, hvilket placerer partnerne i lukket fatning.

Herrens frie ben på trin 39 og damens frie ben på trin 40 svinges igennem, for at matche partnerens frie bens position efter tretalsvendingen. Trin 41 til 44 danner en typisk ballroom polka sekvens. Partnerne løber med uret, mens de udfører en grundlæggende bue mod uret. Trin 45 til 48 er wide-stepped chassé udført på en næsten lige linje, hvor kroppene læner sig til samme side, når hvert wide-step udføres. Trin 49 til 52 er de samme som trin 41 til 44. Wide-stepped chasséne kan udføres på en af 2 måder: enten 1 – wide, lukket, lukket eller 2 – wide, lukket, wide.

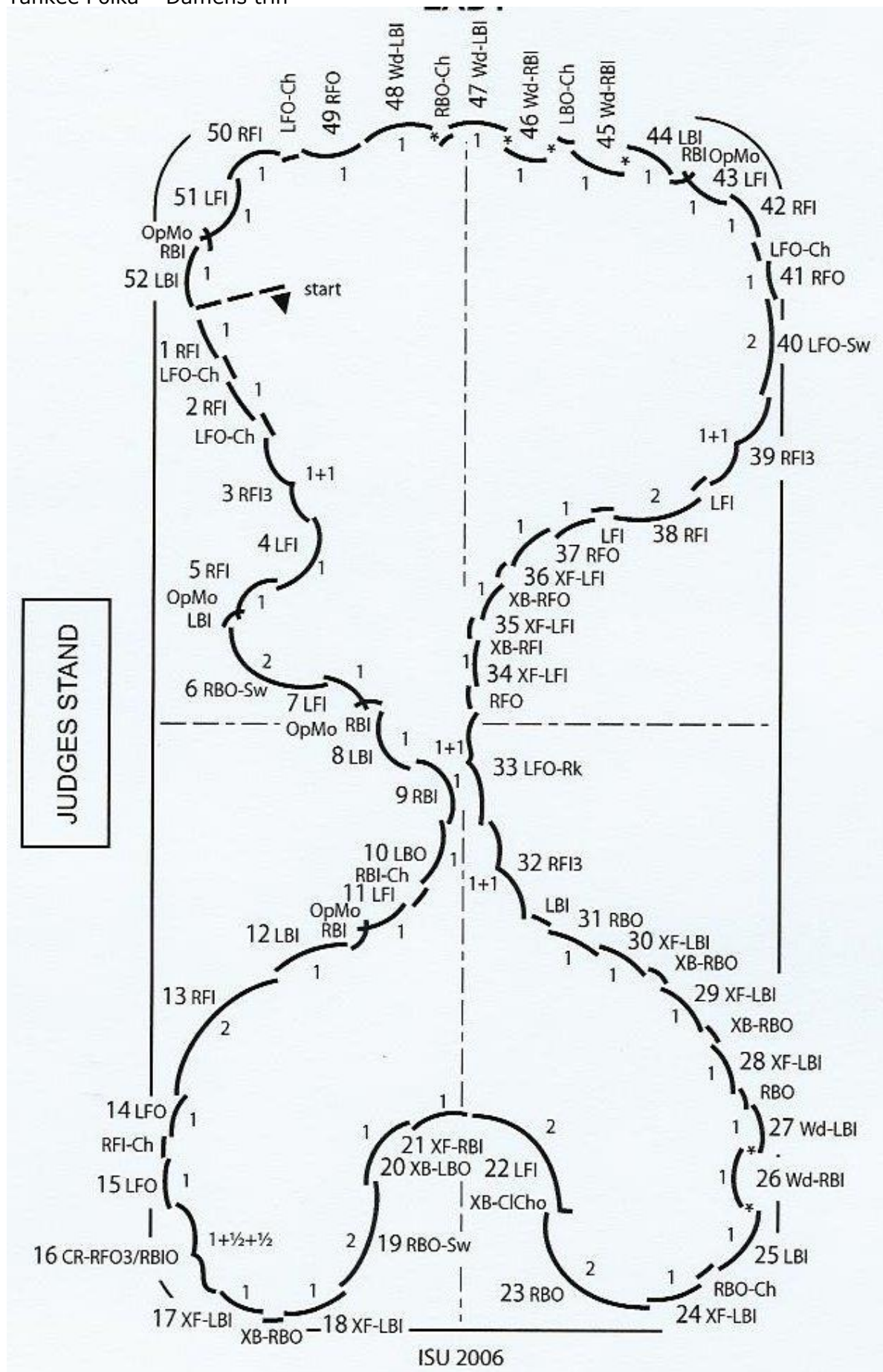
Dansens karakter opnås gennem den interessante brug af en taktslags skær og meget korte trin udført på "og" mellem taktslagene.

De korte trin gennem hele dansen udføres mellem taktslagene og er ikke tildelt et trin nr. på diagrammet, og i skemaet er længden på taktslagene beskrevet som "og". Til konkurrencer danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:25 min.

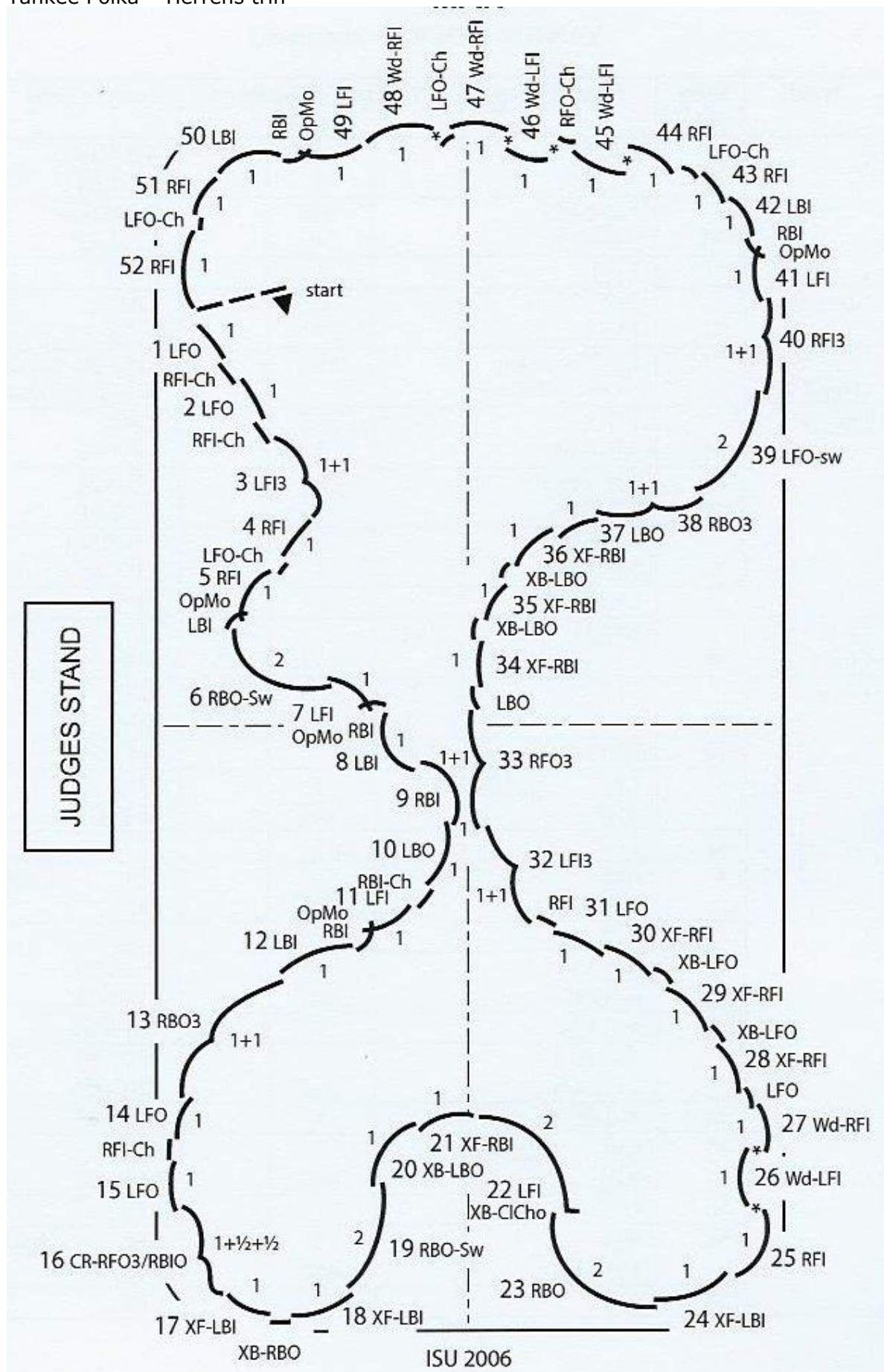
Opfinder: James Sladky, Judy Schwomeyer og Ron Lodington  
Først udført: Wilmington, Skating Club of Wilmington, 1969

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	RFI LFO-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"	Åben	
2	RFI LFO-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"		
3	LFI3	1+1	LFI3	1+1	"Høj Kilian"	
4	RFI LFO-Ch	1 "og"	RFI LFO-Ch	1		
5	RFI OpMo LBI	1 "og"	RFI OpMo LBI	1 "og"		
6	RBO-Sw	2	RBO-Sw	2		
7	LFI OpMo RBI	1 "og"	LFI OpMo RBI	1 "og"		
8	LBI	1	LBI	1		
9	RBI	1	RBI	1		
10	LBO RBI-Ch	1 "og"	LBO RBI-Ch	1 "og"		
11	LFI OpMo RBI	1 "og"	LFI OpMo RBI	1 "og"		
12	LBI	1	LBI	1		
13	RFI (se tekst)	1+1	RBO3 (Se tekst)	2		Arm-i-arm
14	LFO RFI-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"		
15	LFO	1	LFO	1		
16	CR-RFO3/ RBIO	1+ ½+½	CR-RFO3/ RBIO	1+ ½+½		
17	XF-LBI XB-RBO	1 "og"	XF-LBI XB-RBO	1 "og"		
18	XF-LBI	1	XF-LBI	1		
19	RBO-Sw	2	RBO-Sw	2		
20	XB-LBO	1	XB-LBO	1		
21	XF-RBI	1	XF-RBI	1		
22	LFI XB-CICho	2	LFI XB-CICho	2		
23	RBO		RBO			
24	XF-LBI RBO-Ch		XF-LBI		"Lukket" (Hånd til hånd)	
25	LBI		RFI			
26	Wd-RBI		Wd-LFI			
27	Wd-LBI		Wd-RFI			

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
28	RBO XF-LBI	"og" 1	LFO XF-RFI			
29	XB-RBO XF-LBI	"og" 1	XB-LFO XF-RFI			
30	XB-RBO XF-LBI	"og" 1	XB-LFO XF-RFI			
31	RBO	1	LFO			
32	LBI RFI3	"og" 1+1	RFI LFI3			Adskilte
33	LFO-Rk frie ben strakt foran	1+1	RFO3 frie ben strakt foran			"Lukket" (Hånd til hånd)
34	RFO XF-LFI	"og" 1	LBO XF-RBI			
35	XB-RFI XF-LFI	"og" 1	XB-LBO XF-RBI			
36	XB-RFO XF-LFI	"og" 1	XB-LFO XF-RBI			
37	RFO	1	LBO			
38	LFI RFI	"og" 2	RBO3		Delvis åben	
39	LFI RFI3	"og" 1+1	LFO-Sw		Lukket	
40	LFO-Sw	2	RFI3			
41	RFO LFO-Ch	1 "og"	LFI OpMo RBI			
42	RFI	1	LBI			
43	LFI OpMo RBI	1 "og"	RFI LFO-Ch			
44	LBI	1	RFI			
45	Wd-RBI LBO-Ch	1 "og"	Wd-LFI RFO-Ch			
46	Wd-RBI	1	Wd-LFI			
47	Wd-LBI RBO-Ch	1 "og"	Wd-RFI LFO-Ch			
48	Wd-LBI	1	Wd-RFI			
49	RFO LFO-Ch	1 "og"	LFI OpMo RBI			
50	RFI	1	LBI			
51	LFI OpMo RBI	1 "og"	RFI LFO-Ch			
52	LBI	1	RFI			







## 21 Quickstep

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Quickstep 2/4 56 takter á 2 taktslag, 112 taktslag per minut.

Quickstep skal danses i takt til musikken, hvis karakter er hurtig og munter. For at der kan udføres gode skær, er det vigtigt, at dansen starter ca. på midterlinjen på banens korte ende.

Quickstep danses i Kilian fatning gennem hele dansen, og begge partnere danser de samme trin. For at sikre en virkelig god udførelse, er det vigtigt, at parret forbliver hofte ved hofte – det er med herrens højre hofte mod damens venstre.

Trin 1 og 2 er en chassé sekvens, mens trin 3 til 5 danner en sekvens af løbetrin. Trin 5 er et 4 taktslag venstre forlæns udvendigt skær, der danner første del af en lukket sving choctaw. Udgangs skæret fra denne choctaw holdes i 3 taktslag, hvor den frie fod forbliver fremme, derefter føres den ned til den løbende fod og svinges blødt til siden og bagud for at hjælpe knæbevægelsen under udførelsen af skærskiftet, dog er andre positioner med det frie ben tilladt. Skærskiftet skal være tydeligt for at definere formen på buen. De efterfølgende trin skal udføres med vitalitet, og skærene i trin 7 til 9 skal være så dybe som muligt. Trin 7 startes ved at krydse bagved, og trin 9 startes ved at krydse foran.

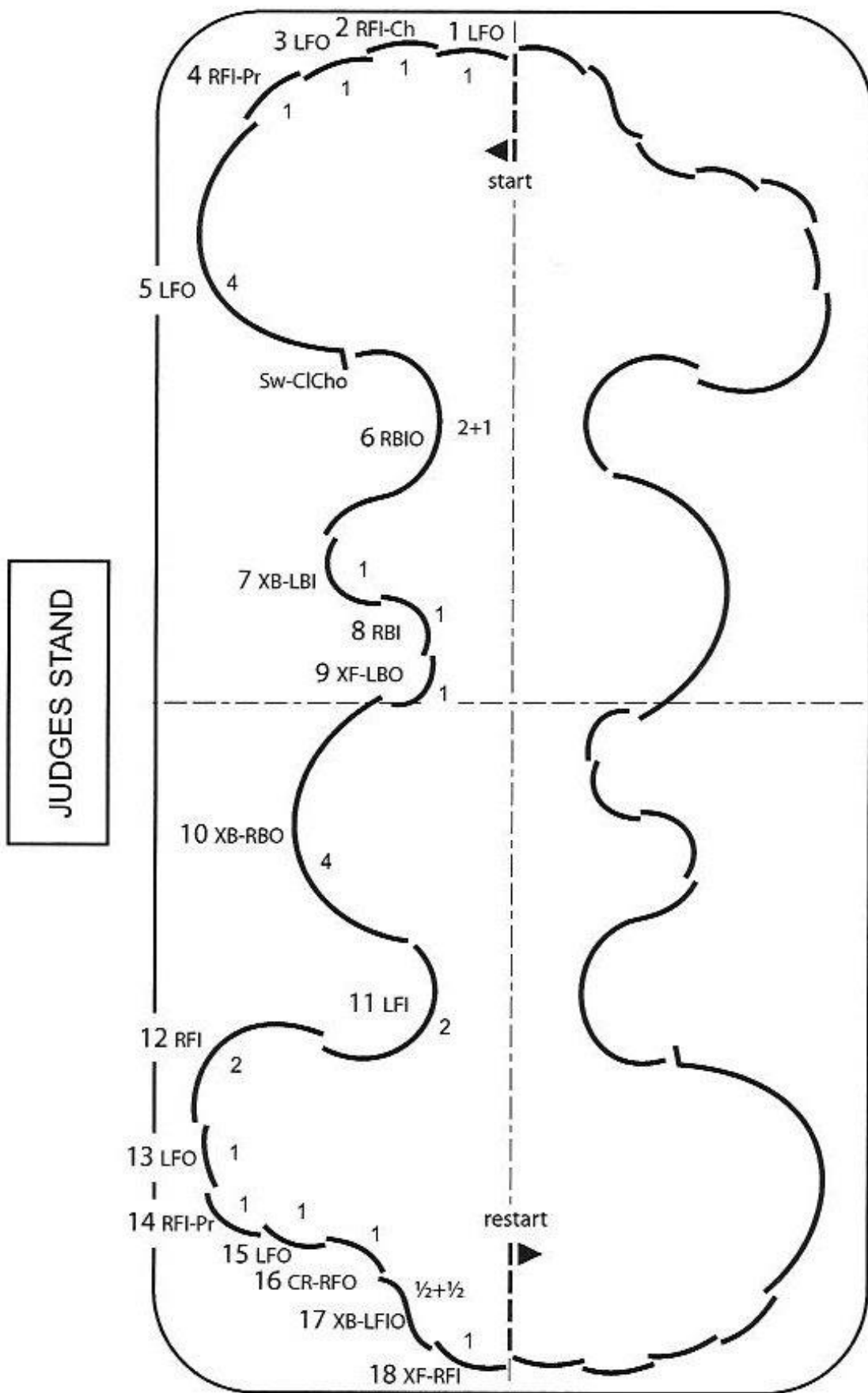
Trin 10 holdes i 4 taktslag og er et dybt udvendigt skær, der startes ved at krydse bagved i retningen mod langsiden (banden). Overgangen fra trin 10 til 11 kan udføres med lethed, hvis det højre baglæns udvendige skær er godt kontrolleret. Trin 13 til 18 skal udføres med lethed og bestemt, og der skal sørges for, at mønsterets buer opretholdes. Trin 13 til 15 danner en sekvens af løbetrin. Trin 16 er en cross roll. Trin 17 er et kryds bagved indvendigt til udvendigt skærskift, og trin 18 er et kryds foran trin. På trin 17 skal der udføres et tydeligt skærskifte med højre fod holdt foran klar til trin 18.

Til konkurrencer danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Reginald J. Wilkie og Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink, 1938

Trin	Dame og herre	Taktslag	Fatning
1	LFO	1	Kilian gennem hele dansen
2	RFI-Ch	1	
3	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	
5	LFO Sw-CICho	4	
6	RBIO	2+1	
7	XB-LBI	1	
8	RBI	1	
9	XF-LBO	1	
10	XB-RBO	4	
11	LFI	2	
12	RFI	2	
13	LFO	1	
14	RFI-Pr	1	
15	LFO	1	
16	CR-RFO	1	
17	XB-LFIO	1/2+1/2	
18	XF-RFI	1	





ISU 2006

## 22 Finnstep

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Quickstep 2/4 52 takter á 2 taktslag, 104 taktslag per minut.

Finnstep er en sjov og hurtig dans. Den bedste måde at beskrive den på er, at den ligner "boblende champagne". Det er en ballroom lignende Quickstep, og skal danses meget let. Denne dans er ikke så seriøs, så den kan endda blive udført lidt komisk. Polka/ folklore karakteren bør undgås.

Der kræves en klar og skarp timing såvel som fodarbejde. Timingen er den vigtigste karakter ved dansen, og mangler en skarp og ren timing, bør dette straffet alvorligt. Betoningen skal altid være i begyndelse af en et taktslag – ikke bare på taktslaget. Ved at udføre trinene i begyndelse af et taktslag opnås den krævede lethed. Denne dans tester løbernes musikalitet.

Holdningen skal være opret næsten stiv gennem hele dansen. Det er vigtigt at udføre de lange trin med kraft, gode runde og dybe skær som kontrast til de skarpe lette trin, tåtrin og hop (små hop uden rotation), som findes i hele dansen. Bare at udføre trinene er ikke nok. Det er hvordan trinene udføres og hvad der "siges og udtrykkes" med teknikken, som er det vigtigste, ikke teknikken i sig selv. Teknikken er kun et værktøj til udtryk, som skal være kraftigt.

### Promenade sekvensen

Promenade sekvensen starter dansens karakter. Nøjagtig og skarp timing med tryk (fremhævning) på optakt så vel som på "og"-slagene er afgørende for en god udførelse. Den første del af denne sektion udføres på lige linje på tværs af banen med lette hop og en opret holdning for at ligne en typisk ballroom Quickstep (for par i åben fatning). Damens twizzle på 1½ rotation (hendes trin 12) skal være meget hurtig. Ved slutningen af damens twizzle udfører parret trin 13-18 i delvis udvendig fatning (som i starten af Viennese Waltz), før de bevæger sig i en udvendig fatning på trin 19. Der skal også lægges vægt på god, ren bevægelse af det frie ben i hele denne sektion. "Hop-bevægelserne" skal udføres kun med brug af ben og knæ ikke med overkroppen. Fatninger og positioner skal være elegante, oprette og overkroppen holdt ret og næsten stiv.

### Vendinger, twizzle og stop sektion

Denne sektion skal udføres med kontrollerede dybe pæne skær med flow og uden tab af karakteren og dansens rytme. Efter de fælles twizzler (trin 21) er parret ansigt til ansigt, fast greb med venstre hånd, med deres højre arm strakt til siden og lidt højere end skulderniveau. Udgangsskæret af trin 21 skal være godt kontrolleret med det frie ben strakt bagud. Gennem bensvinget som forberedelse til Sw-CICho (trin 32) bevæger damen sig frem under herrens venstre arm til hånd-i-hånd fatning med bøjede arme. På trin 33a udfører herren en åben RBI mohawk vending, mens damen starter sit trin 33 på en RBI efterfulgt af hendes skærskife, som forberedelse til det andet sæt fælles twizzler. Parret passerer gennem valsefatning, derefter rør damens venstre arm kort herrens ryg. Herrens venstre hånd holder damens højre hånd gennem twizzlen. Efter deres twizzler (1½ rotation for damen, 1 rotation for herren), glider parret ind i et stop i Kilian fatning med begge partneres arme strakt til siden og deres hænder i fast greb i en "sommerfugl" fatning, og med begges frie ben strakt til siden.

Trin 34-42 udføres på stedet (vist som stationære trin på diagrammerne). Denne type tåtrin skal udføres med lette fødder og en skarp timing. God ren fri bens bevægelse med det frie ben holdt i en vinkel på mindst 45° er vigtig. Gennem tåtrinene bevæger parret sig ind i delvis udvendig fatning. Den pendulerende bevægelse med det frie ben bevæger sig langsomt fra siden til bagud. På trin 34, 35 og 36 er der pendulerende bevægelse af det frie ben, da det bevæger sig langsomt fra siden til bagved coupé. På trin 38 strækkes det frie ben frem, i bagved coupé på trin 39, strakt frem på trin 40, i bagved coupé igen på trin 41. Parret slutter den stationære sektion på trin 42 på deres takker med begge fødder tæt sammen.

07/24

22 – I

### Kryds mønster (skifter side) sektion

For at opnå dynamik i udførelsen af denne sektion af dansen, skal løberne accelerere, skabende en halvmåne. Mønsteret må gå samme vej tilbage efter stoppet for at give løberne noget plads til at færdiggøre mønsteret og være klar til genstart. Sektionen starter med trin 43 med et hop fremad med landing på venstre fod. Trin 46, 47 og 48 skal udføres med det frie ben bøjet bagud 90°, knæene parallelle og trinene let hopped. I kryds mønster sektionen er det vigtigt – at trin 52 & 58 for damen og 51b & 58 for herren udføres med gode skær henover isen for at tillade passage af partnerne (så partnerne "zig-zagger"). Sideskiftet på trin 54 & 61 skal udføres med lethed med gode matchende knæbevægelser, dog skal polka/folkedans lignende karakter undgås. De mange skift af fatning og positioner gennem hele denne sektion skal udføres ubesværet. Kryds bagved lukket choctaw (trin 64) skal udføres med dybe og rene skær for at få tætte ens twizzler lige før genstarten. En dårlig udførelse af choctawen og twizzlen vil medføre udfordringer for genstarten og dårligt udtryk af den første del af dansen.

Dans er et middel til at udtrykke sig. Hvis udførelsen af denne dans ikke fremkalder følelser hos publikum, selvom den var teknisk korrekt og ren, vil den ikke være udført med succes. Dansen skal være så sjov at se på, som den er at danse. Ellers skal dansen ikke belønnes med gode point.

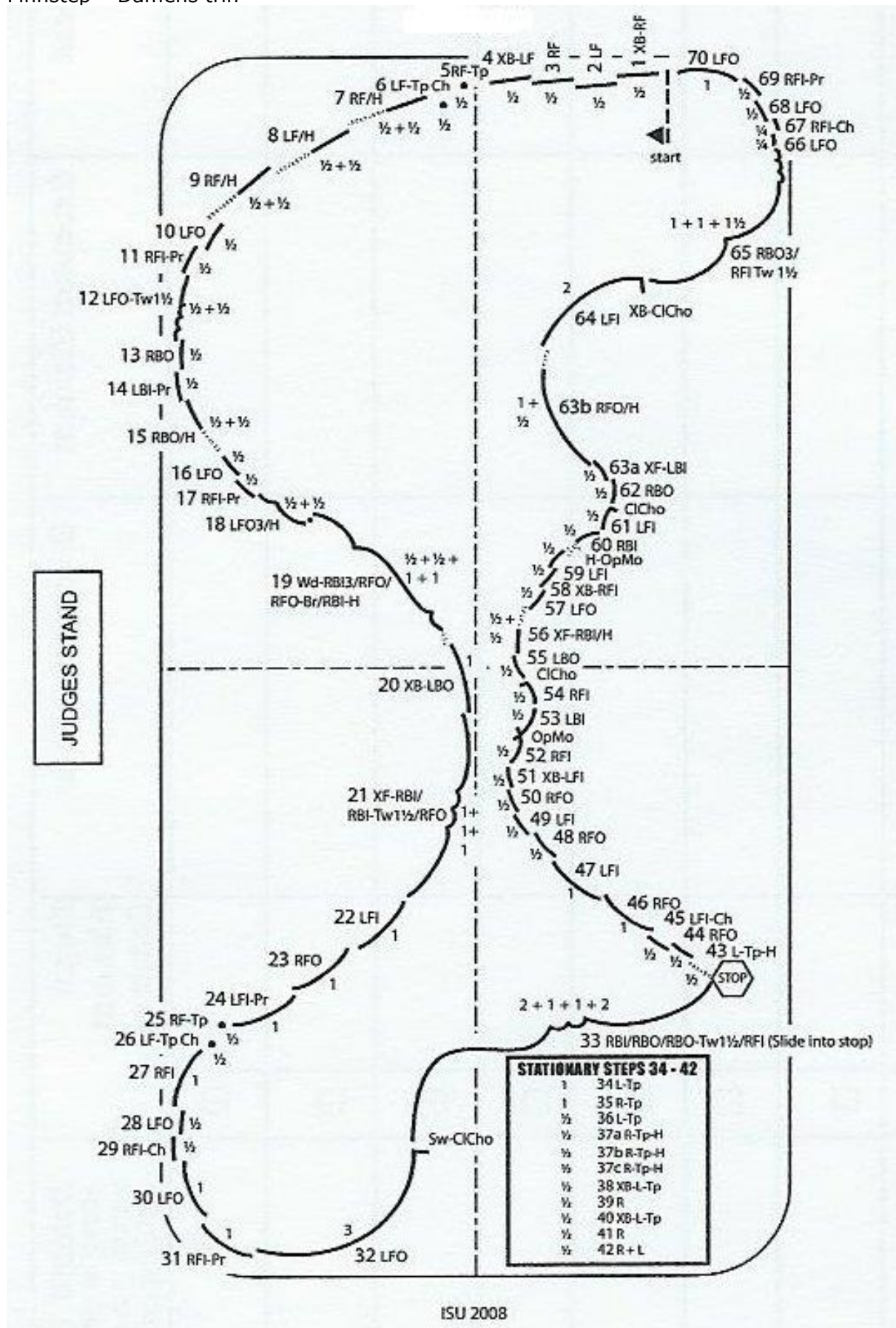
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

Opfinder: Susanna Rakkamo og Petri Kokko sammen med Martin Skotnicky  
Først udført: Europa mesterskabet 1995, Dortmund Tyskland

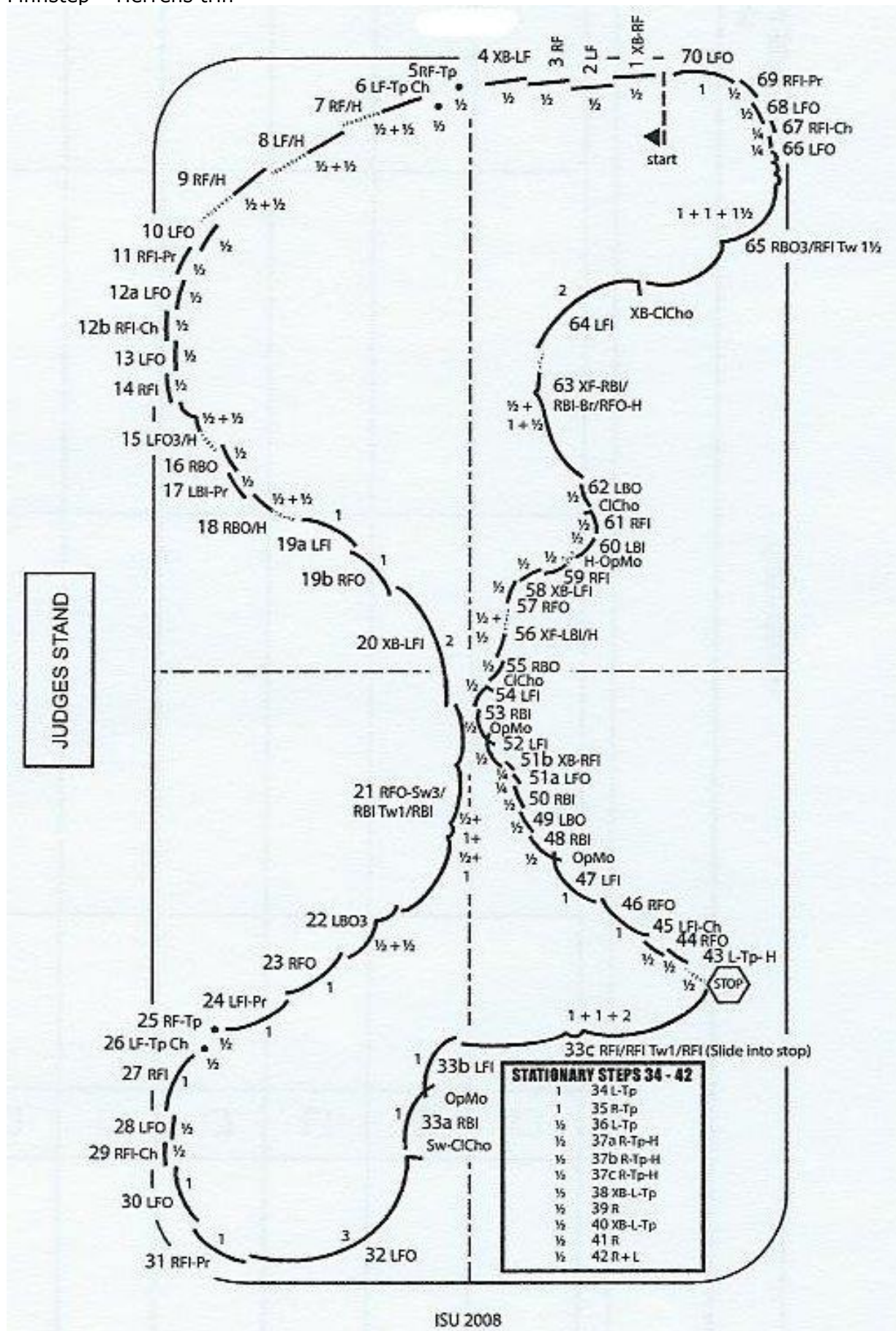
Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
<b>Promenade sektionen</b>						
1	XB-RF	1/2	XB-RF	1/2	Åben/foxtrot	
2	LF	1/2	LF	1/2		
3	RF	1/2	RF	1/2		
4	XB-LF	1/2	XB-LF	1/2		
5	FR-Tp	1/2	FR-Tp	1/2		
6	LF-TpCh	1/2	LF-TpCh	1/2		
7	RF/H	1/2+1/2	RF/H	1/2+1/2		
8	LF/H	1/2+1/2	LF/H	1/2+1/2		
9	RF/H	1/2+1/2	RF/H	1/2+1/2		
10	LFO	1/2	LFO	1/2		
11	RFI-Pr	1/2	RFI-Pr	1/2		
12a	LFO-Tw1 1/2	1/2+1/2	LFO	1/2	Delvis udvendig	
12b			RFI-Ch	1/2		
13	RBO	1/2	LFO	1/2		
14	LBI-Pr	1/2	FRI	1/2		
15	RBO/H	1/2+1/2	LFO/H	1/2+1/2		
16	LFO	1/2	RBO	1/2		
17	RFI-Pr	1/2	LBI-Pr	1/2		
18	LFO3/H	1/2+1/2	RBO/H	1/2+1/2		
19a	Wd-RBI3/RFO/ RFOBr/RBI-H	1/2+1/2 +1+1 "og"	LFI	1		Udvendig
19b			RFO	1		
20	XB-LBO	1	XB-LFI	2		

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
<b>Vendinger, twizzler og stop sektion</b>						
21	XF-RBI/ RBI Tw1½ / RFO	1+1 +1	RFO-Sw3/ RBI-Tw1/ RBI	½+1 +½ +1	Hånd-i-hånd efter Tw (se tekst)	
22	LFI	1	LBO3	½+½	Ingen fatning	
23	RFO	1	RFO	1	Åben/foxtrot	
24	LFI-Pr	1	LFI-Pr	1		
25	RF-Tp	½	RF-Tp	½		
26	LF-TpCh	½	LF-TpCh	½		
27	RFI	1	RFI	1		
28	LFO	½	LFO	½		
29	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
30	LFO	1	LFO	1		
31	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
32	LFO Sw-CICho	3	LFO Sw-CICho	3		
33a	RBI (venstre ben bevæges bag- ud)/	2+	RBI OpMo	1		Se tekst
33b			LFI	1		Se tekst
33c	RBO/RBO- Tw1½/RFI (glid ind i stop)	1+1 +2	RFI/RFI-Tw1/ RFI (glid ind i stop)	1+1+2	Trin ind i "sommerfugl" (se tekst)	
<i>Stationære trin</i>						
34	L-Tp-H	1	L-Tp-H	1	"Kilian" (bøjede arme)	
35	R-Tp	1	R-Tp	1		
36	L-Tp	½	L-Tp	½		
37a	R-Tp-H (da- men drejer på Tp ind foran manden)	½	R-Tp-H	½	Delvis udven- dig	
37b	R-Tp-H	½	R-Tp-H	½		
37c	R-Tp-H	½	R-Tp-H	½		
38	XB-L-Tp	½	XB-L-Tp	½		
39	R (flat)	½	R (flat)	½		
40	XB-L-Tp	½	XB-L-Tp	½		
41	R(flat)	½	R(flat)	½		
42	R+L	½	R+L	½		
<i>Slut på stationære trin</i>						
<b>Kryds mønster sektion</b>						
43	L-Tp-H	½	L-Tp-H	½	Åben/foxtrot	
44	RFO	½	RFO	½		
45	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
46	RFO	1	RFO	1		
47	LFI	1	LFI OpMo	1		
48	RFO	½	RBI	½	Delvis udven- dig	
49	LFI	½	LBO	½		
50	RFO	½	RBI	½		
51a	XB-LFI	½	LFO	¼	Åben/foxtrot	
51b			XB-RFI	¼		
52	RFI HOpMo	½	LFI HOpMo	½		

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
53	LBI	½	RBI (venstre arm op)	½	Hånd-i-hånd
54	RFI CICho	½	LFI CICho	½	
55	LBO	½	RBO	½	
56	XF-RBI/H	½+½	XF-LBI/H	½+½	
57	LFO	½	RFO	½	
58	XB-RFI	½	XB-LFI	½	
59	LFI HOpMo	½	RFI HOpMo	½	
60	RBI	½	LBI	½	
61	LFI CICho	½	RFI CICho	½	
62	RBO	½	LBO	½	
63a	XF-LBI	½	XF-RBI/ RBI-Br/RFO-H	1+	
63b	RFO/H	1+½		½+½	
64	LFI XB-CICho	2	LFI XB-CICho	2	
65	RBO3/ RFI-Tw1½	1+1+1 ½	RBO3/ RFI-Tw1½	1+1+1 ½	
66	LFO	¼	LFO	¼	
67	RFI-Ch	¼	RFI-Ch	¼	
68	LFO	½	LFO	½	
69	RFI-Pr	½	RFI-Pr	½	
70	LFO	1	LFO	1	







## 23 Paso Doble

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Paso Doble 2/4 56 takter á 2 taktslag, 112 taktslag per minut.

Paso Doble er en dramatisk og kraftfuld spansk dans, der kræver god kropskontrol og præcist fodarbejde. Det kan udtrykkes i dens oprindelse fra musikken ved tyrefægtning eller i en flamenco stil.

Trin 1 til 15 danses i udvendig fatning med damen på herrens højre side. Dansen starter med en serie af løbetrin efterfulgt af to sekvenser af chassé trin. Trin 8 og 9 er meget udsædvanlige glidetrin for begge partnere – damen baglæns og herren forlæns. Trinene udføres på flade skær med begge klinger på isen og med den frie fod glidende tæt forbi den løbende fod til fuldt udstrakt. Der er to muligheder for at udføre disse trin; den ene mulighed er at løbe med knæet på det vægtbærende ben bøjet, mens der glides hen over isen, og den anden mulighed er at løbe med knæet på det vægtbærende ben strakt.

På trin 10 skal den frie fod løftes tydeligt fra isen. Det efterfølgende skærskifte på trin 11 skal udføres kraftigt for at skabe en tydelig udadgående bule på mønsteret. Herren krydser foran på trin 12, så udføres en løbe sekvens, som leder hen til en kryds bagved åben mohawk vending. Damen udfører en serie af kryds trin som passer med herrens trin. Efter herrens mohawk vending skal parret være i lukket fatning.

Trin 17 er det første trin på 2 taktslag i dansen. Herren strækker sit frie ben frem og damen strækker sit frie ben bagud. Derefter udfører herren et baglæns skær, et kryds foran trin, så et 2 taktslag baglæns skær, før han træder forlæns ind i åben fatning til en sekvens af chassé og løbetrin. Imens udfører damen et kryds bagved chassé efterfulgt af to chassé og et løbetrin. Det første af hendes to chassé udføres mens herren har pause på 2 taktslag, trin 20. Trin 21 til 24 udføres sammen. Vær opmærksom på, at parret forbliver i lukket fatning indtil slutningen af trin 20.

Sandsynligvis er den mest vanskelige del af dansen cross roll trinene på trin 26 til 28. Jo dybere disse udvendige skær er, jo bedre, hvilket nødvendiggør meget bøjelige knæbevægelser som følge af dansens hurtige tempo. På den sidste cross roll svinges det frie ben frem, og løberne forbliver på højre udvendigt skær. Idet det frie ben bringes tilbage til løbende bens hæl, skal damen udføre en hurtig åben sving mohawk på "og" mellem taktslag 4 og 1. Der skiftes til et meget kort højre forlæns indvendigt skær, hvor det for manden er for at være klar til næste afsæt. Så er parret igen i udvendig fatning til genstarten af dansen.

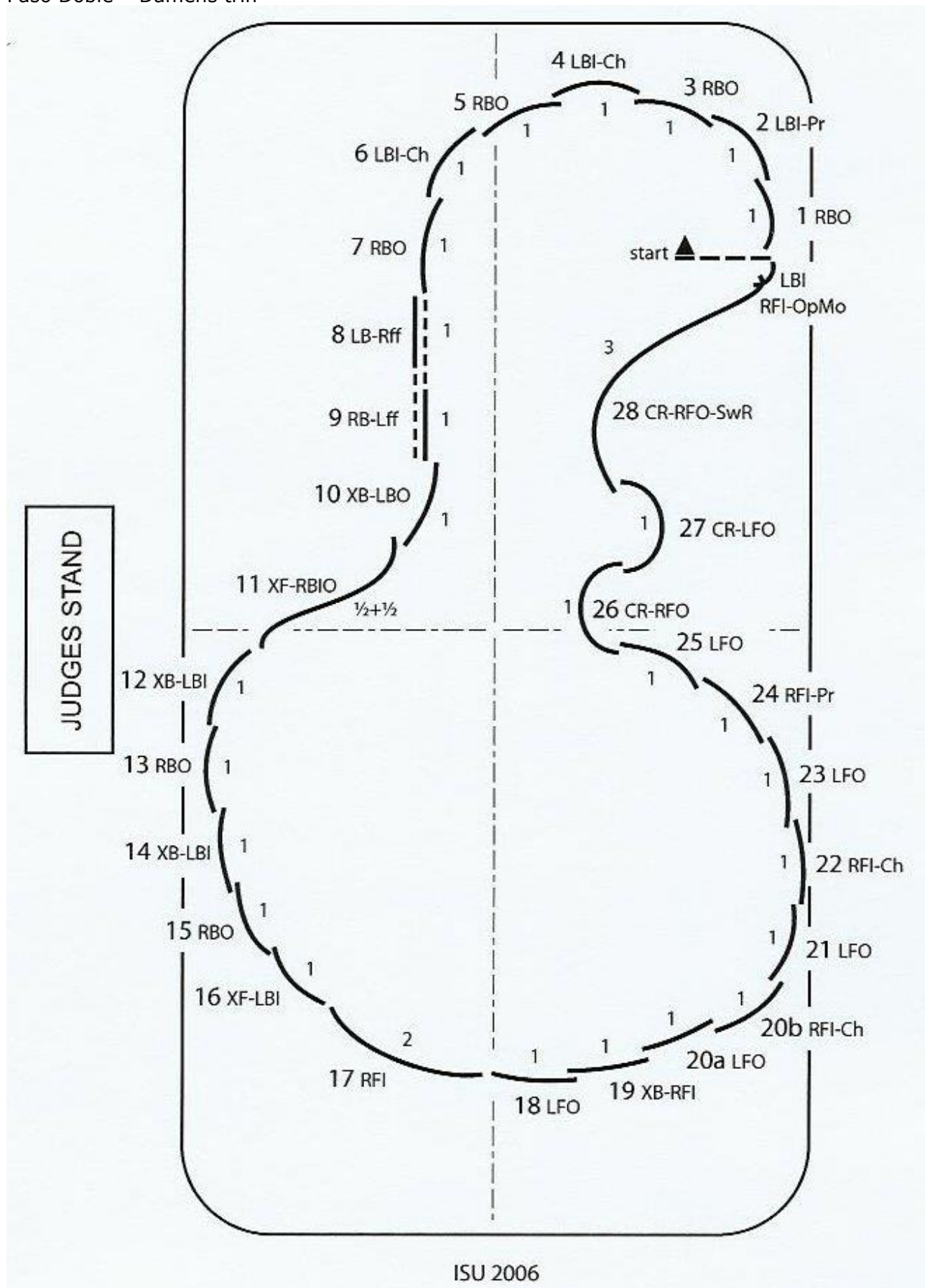
Det generelle mønster er næsten elliptisk, dog deformeret her og der med udad gående buler. Det første løbetrin er på en kurve, men de næste få trin er næsten lige ud. Skærskiftet giver en bule ud mod barrieren og efterfølges af trin 12 til 25, der danner en kurve. Cross roll'erne skaber en afvigelse i mønsteret, og der er en afsluttende bule før dansen genstartes.

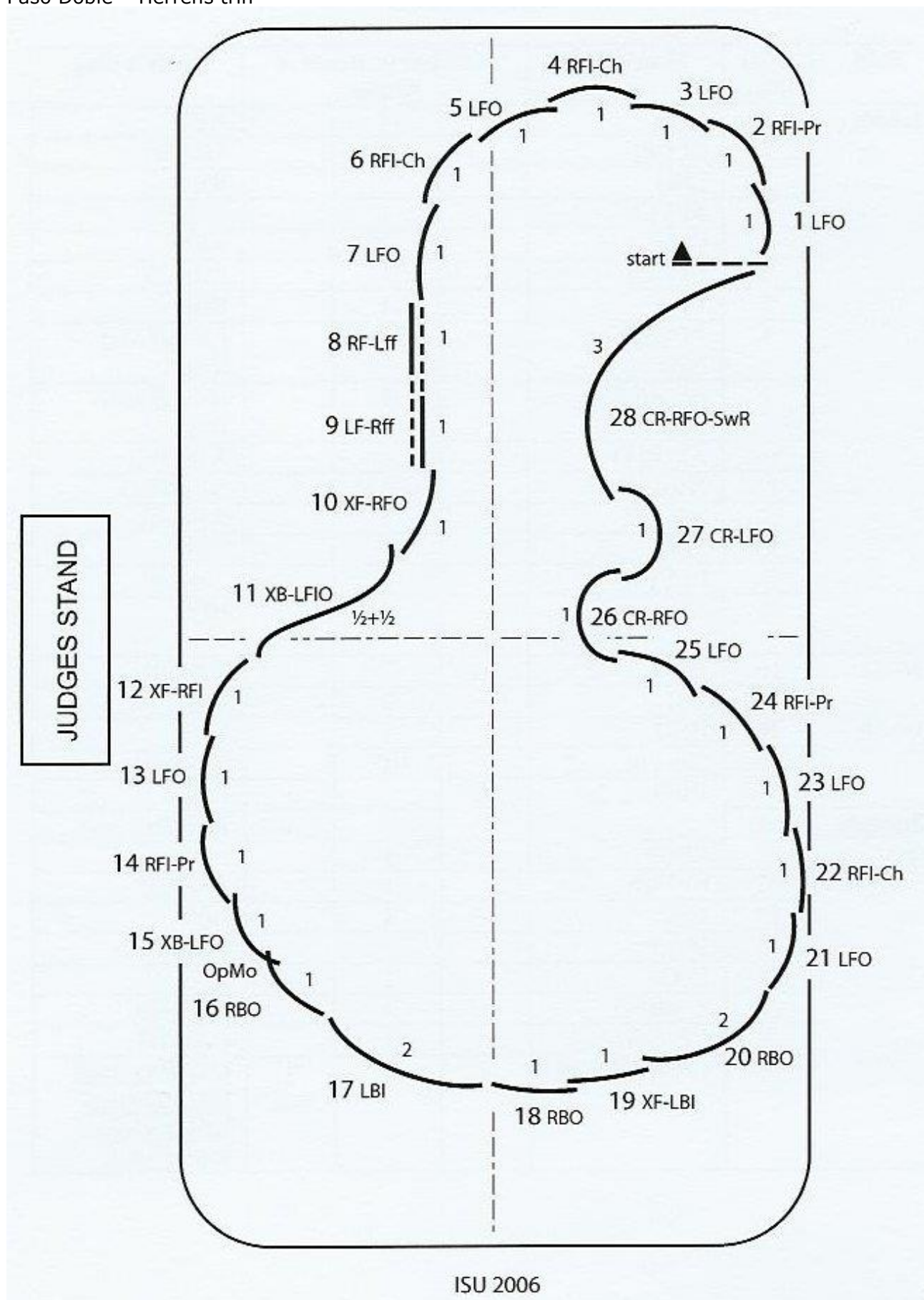
Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Reginald J. Wilkie and Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink 1938



Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Udvendig
2	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	RBO	1	LFO	1	
4	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
5	RBO	1	LFO	1	
6	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
7	RBO	1	LFO	1	
8	LB-Rff Slip Step	1	RF-Lff Slip Step	1	
9	RB-Lff Slip Step	1	LF-Rff Slip Step	1	
10	XB-LBO	1	XF-RFO	1	
11	XF-RBIO	½+½	XB-LFIO	½+½	
12	XB-LBI	1	XF-RFI	1	
13	RBO	1	LFO	1	
14	XB-LBI	1	RFI-Pr	1	
15	RBO	1	XB-LFO OpMo	1	
16	XF-LBI	1	RBO	1	Lukket
17	RFI	2	LBI	2	
18	LFO	1	RBO	1	Udvendig
19	XB-RFI	1	XF-LBI	1	
20a	LFO	1	RBO	2	Skifter
20b	RFI-Ch	1			
21	LFO	1	LFO	1	Åben
22	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
23	LFO	1	LFO	1	
24	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
25	LFO	1	LFO	1	
26	CR-RFO	1	CR-RFO	1	
27	CR-LFO	1	CR-LFO	1	
28	CR-RFO-SwR RFI OpMo til LBI (mellem slag 4 og 1)	3 "og"	CR-RFO-SwR	3	





## 24 Rhumba

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Rhumba 4/4 44 takter á 4 taktslag, 176 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

Rhumba er en livlig, men blød og raffineret dans, som skal udføres med skjult kraft og kontrol.

Rhumba har samme trin for damen og herren, og starter med et chassé efterfulgt af et dobbelt skærskifte på trin 3. Det venstre forlæns udvendige skær holdes i to taktslag, mens den frie fod bringes ned ved siden af den løbende fod efterfulgt af et løft og en tydelig udadgående bevægelse på taktslag 3, samtidig med det løbende knæ strækkes ved skærskiftet til indvendig og så tilbage til udvendig. Trin 4 er et kryds foran trin efterfulgt af et kraftigt udvendigt skær på trin 5.

Trin 6 er en cross roll og trin 7 er et kryds bagved trin. Den højre fod strækkes "wide" (herrens højre ben passerer over hans partners venstre ben) for at udføre trin 8. Trin 9 placeres ved siden af højre fod, og trin 10 er et kryds bagved trin. Trin 10 til 14 holdes hver i 4 taktslag med hvert trin påbegyndt på det tredje taktslag. Endnu et wide step udføres på trin 11, hvor damen krydser sit ben ind foran herrens og på dette skær tager herren føringen. Trin 12 er en wide-stepped kryds foran åben choctaw umiddelbart efterfulgt af en baglæns wide-stepped kryds bagved lukket choctaw på trin 13. På den sidste føres venstre fod bagud og placeres inden i cirklen. Det frie ben skal være godt kontrolleret efter vendingen, således at det straks føres foran, for at sikre den anden choctaw er en choctaw, og ikke kun et trin forlæns. Vær opmærksom på, at begge skær efter choctaw'ene skal vare 4 hele taktslag.

For at udføre tretalsvendingen samtidigt på trin 14, skal damen bevæge sig lidt foran sin partner. Det frie ben svinges frem før vendingen. Det frie bens position efter vendingen er valgfri. Trin 15 er en cross roll og trin 16 er et kryds foran trin for at træde forlæns og gøre klar til genstart af dansen.

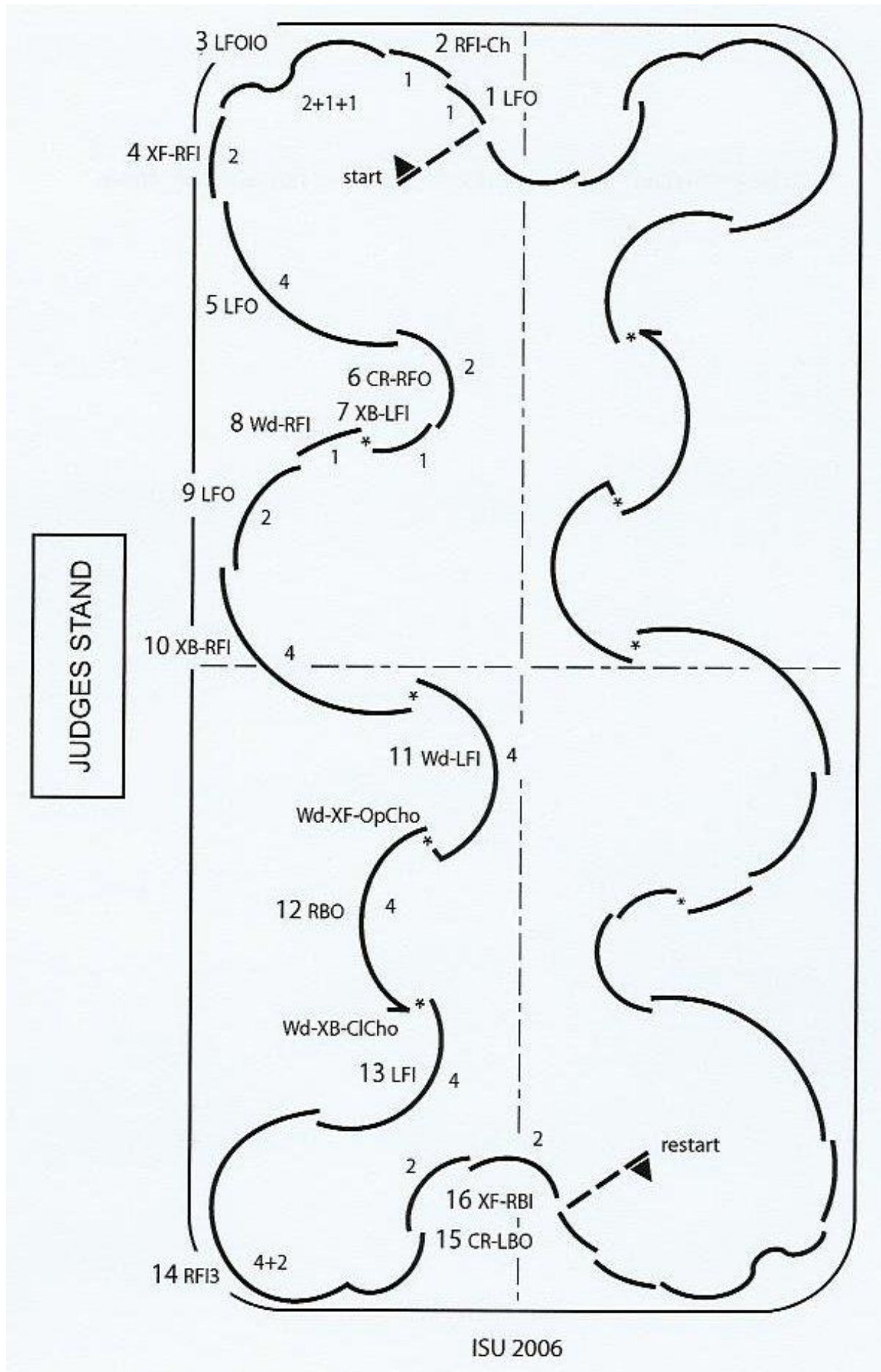
Vær opmærksom på at bevare rumbaens blødhed og undgå at dansen bliver overdreven hoppende eller krampagtig. Undgå tendens til at hoppe trin 8 og 11. Hvis disse trin og choctaw'ene ikke er brede nok, mister dansen meget af dens styrke.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Walter Gregory

Først udført: Westminster Ice Rink, London, 1938

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO		
2	RFI-Ch		
3	LFOIO		
4	XF-RFI		
5	LFO		
6	CR-RFO		
7	XB-LFI		
8	Wd-RFI		
9	LFO		
10	XB-RFI		
11	Wd-LFI Wd-XF-OpCho		
12	RBO Wd-XB-CICho		
13	LFI		
14	RFI3		
15	CR-LBO		
16	XF-RBI		





## 26 Cha Cha Congelado

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Cha Cha 4/4 29 takter á 4 taktslag, 116 taktslag per minut.

Dansen er designet for at introducere dansere til en latinamerikansk rytme på et tidligt tidspunkt i udviklingen, og hjælper dem til at opnå rytme ikke bare med deres fødder, men også med deres kroppe. Trinene er struktureret, så der opnås en følelse af "1-2 cha-cha-cha". Individuel fortolkning er tilladt for at opnå karakteren af Cha Cha, dog forudsat helheden af trin, frie bens positioner og dansefatninger opretholdes.

Trin 1 og 2 udføres på en bue mod, og derefter væk, fra banden. Trin 3 og 4 er glide trin. Herren udfører tre glidetrin (trin 3, 4 og 5) på hver ½ taktslag, men på det sidste forbliver hans venstre fod endnu ½ taktslag på isen og højre fod løftes. Damen udfører også tre glidetrin, men når hun afslutter sit tredje glid (trin 5a) krydser hendes venstre fod bagved på det ½ taktslag for trin 5b. Der er en tendens til, at damen undgår trin 5b pga. sværheden i vægtskiftet. Dommerne bør give anerkendelse til de damer, som kan udføre dette korrekt. Trin 1 til 5 udføres i udvendig fatning og giver timingen "1-2 cha-cha-cha". På trin 6 skifter danserne til hånd-i-hånd fatning med damens højre hånd i herrens venstre, damens venstre hånd i herrens højre, for at udføre en serie af kryds foran touch down trin. På trin 7 skifter herren side til højre for damens spor, mens han udfører sin vekselvending, og hun udfører sin tretalsvending. Efter deres vendinger på trin 8 er damen til venstre for herrens spor, og skifter til hans højre efter trin 9.

På trin 10 skal parret være i lukket fatning og på trin 11 strækker begge partnere deres frie ben bagud på det tredje taktslag (musikkens taktslag 1). På trin 14 slipper damen med venstre hånd fra den åbne fatning og passerer under herrens venstre arm, og hun udfører en mohawk vending.

På trin 23 placerer damen sin venstre hånd i herrens højre hånd. Trin 24 er en sving lukket mohawk vending for begge dansere, men i modsat retning således at de vender deres rygge mod hinanden og giver slip på hinanden. På trin 25 placerer damen sin højre hånd i herrens venstre. Bemærk at trin 25 er et kryds foran for begge (XF-RBI for herren og XF-LBO for damen).

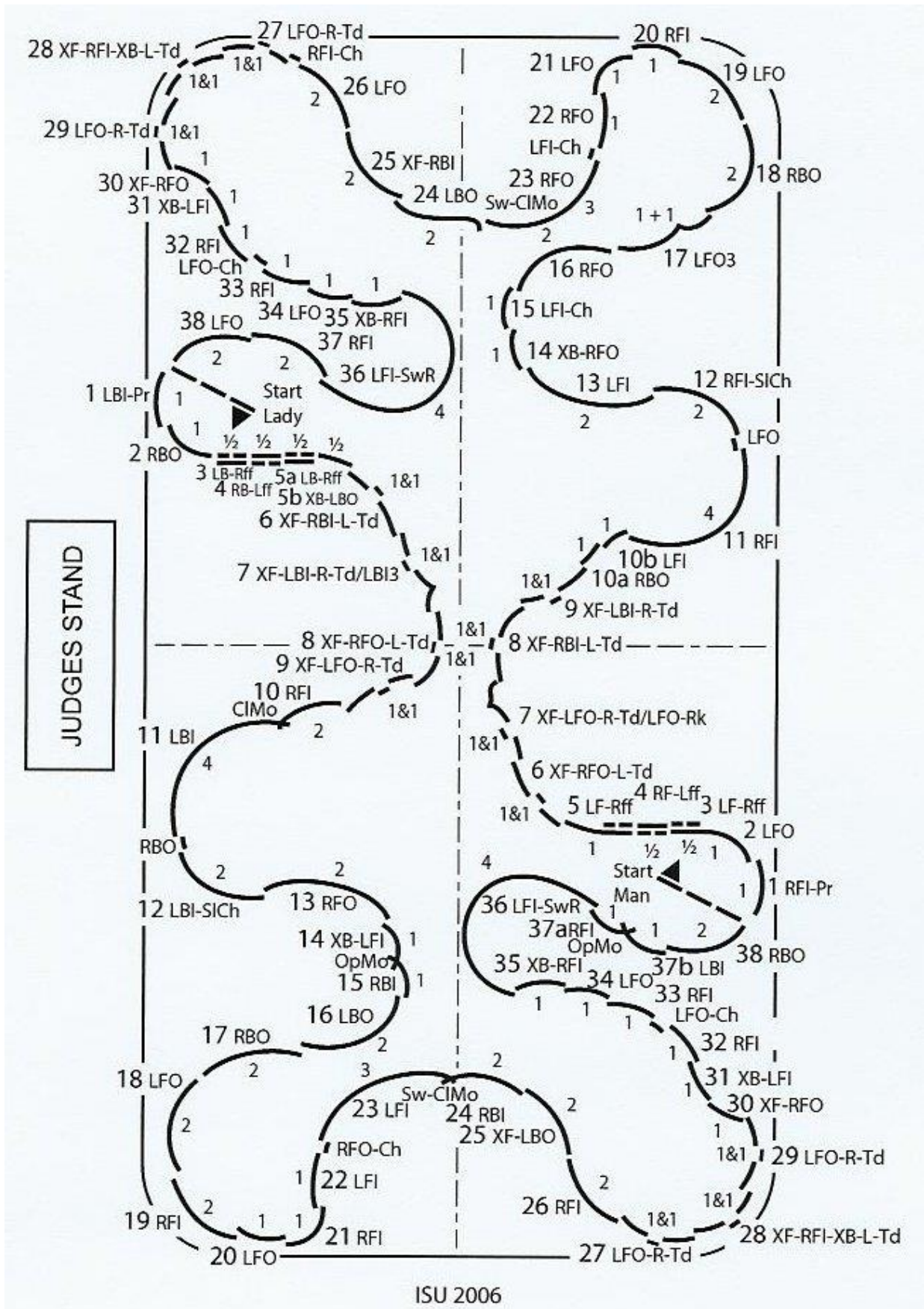
Trin 27 til 36a udføres i Kilian fatning og trin 27 til 36 er de samme trin for begge partnere. Der udføres en serie af touch down trin i Kilian fatning (trin 27 til 29). Ved slutningen af dansen udføres et ekstremt dybt indvendigt skær af begge. Det er tilladt at lave tilbageløb på mønsteret, så længe det gøres med kontrol. Damen udfører en åben mohawk vending (hendes trin 37a og 37b) for at være klar til genstart af dansen.

Bemærk trin 6-9 og 27-29 skal udføres med et lille, men tydeligt vægtskifte (touch-down) til den anden fod på "og" mellem taktslag for at vende tilbage til det oprindelige skær.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Bernard Ford, Kelly Johnson, Laurei Palmer og Steven Belanger  
Først udført: Richmond Hill, Ontario, 1989

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger	
1	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	Ud vending	
2	RBO	1	LFO	1		
3	LB-Rff Glid trin	½	LF-Rff Glid trin	½		
4	RB-Lff Glid trin	½	RF-Lff Glid trin	½		
5a	LB-Rff	½	LF-Rff Glid trin (R fod løftes frem i slutningen af trinnet)	1		
5b	XB-LBO Glid trin (R fod løftes frem i slutningen af trinnet)	½				
6	XF-RBI med L-Td	1+1	XF-RFO med L-Td	1+1	Begge hånd-i-hånd	
7	XF-LBI/R-Td/ LBI3	1+1 "og"	XF-LFO med R-Td LFO-Rk	1+1 "og"		
8	XF-RFO med L-Td	1+1	XF-RBI med L-Td	1+1		
9	XF-LFO med R-Td	1+1	XF-LBI med R-Td	1+1		
10a	RFI CIMo	2	RBO	1		
10b			LFI	1		
11	LBI RBO	4 "og"	RFI LFO	4 "og"	Lukket	
12	LBI-SICh	2	RFI-SICh	2		
13	RFO	2	LFFI	2		
14	XB-LFI OpMo	1	XB-RFO	1		
15	RBI	1	LFI-Ch	1	Åben	
16	LBO	2	RFO	2		
17	RBO	2	LFO3	1+1		
18	LFO	2	RBO	2		
19	RFI	2	LFO	2	Åben	
20	LFO	1	RFI	1		
21	RFI	1	LFO	1		
22	LFI RFO-Ch	1 "og"	RFO LFI-Ch	1 "og"		
23	LFI Sw-CIMo	3	RFO Sw-CIMo	3	En hånd-i-hånd	
24	RBI	2	LBO	2		
25	XF-LBO	2	XF-RBI	2		
26	RFI	2	LFO RFI-Ch	2 "og"		
27	LBO med R-Td	1+1	LFO med R-Td	1+1	Kilian	
28	XF-RFI med XB-L-Td	1+1	XF-RFI med XB-L-Td	1+1		
29	LFO med R-Td	1+1	LFO med R-Td	1+1		
30	XF-RFO	1	XF-RFO	1		
31	XB-LFI	1	XB-LFI	1		
32	RFI LFO-Ch	1 "og"	RFI LFO-Ch	1 "og"		
33	RFI	1	RFI	1		
34	LFO	1	LFO	1		
35	XB-RFI	1	XB-RFI	1		
36	LFI SwR	4	LFI SwR	4		
37a	RFI OpMo	1	RFI	2		
37b	LBI	1				
38	RBO	2	LFO	2		Åben





## **27 Silver Samba**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Samba 2/4 54 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Individuel fortolkning for at tilføje samba karakter er tilladt forudsat, at trinenes helhed, frie bens positioner og fatninger opretholdes.

Dansen begynder med to løbe sekvenser i Kilian fatning. Trin 4 og 8 efter hver løbe sekvens skal udføres som et "hurtigt kryds over glid RFI". Det er en bevægelse, hvor højre fod gennem tredje trin (LFO) af løbet holdes fuldt strakt, og når den rammer isen til trin 4 og 8 (RFI cross), bliver venstre fod den frie fod som hurtigt glider bagved og til siden på tværs af sporet lige væk fra isen, og bliver fuldt strak med vristen strakt nedad for at fremhæve rytmen.

Derefter udfører damen en åben sving tretalsvending med et let løft af det frie ben efter vendingen (trin 9), og er nu i lukket fatning, mens herren udfører et glide chassé hvor den frie fod føres fremad (trin 9a og 9b). Så udføres en serie af chassé med samba karakter (trin 10-17) på et buet mønster. Trin 12-13 og 16-17 udføres som glide chassé, hvor herren lader sit venstre frie ben være vendt udad og fremad, og damen strækker dit højre frie ben bagud.

På trin 18 udføres en to taktslag dyb indvendig swing roll. Derefter udføres en serie af chassé væk fra midten af banen mod banden på en jævn bue (trin 19-22). Trin 23 er et to taktslag sving.

Efter udførelsen af chassé (trin 24-25), udfører herren en tretalsvending ind i en Kilian fatning (trin 26) mens damen udfører en RBO efterfulgt af kryds foran LBI, efterfulgt af en RBO på tre taktslag – gælder også for herren (trin 27). Tilingen i herrens tretalsvending er usædvanlig, idet han starter på taktslag 4 og vender på taktslag 1.

Herefter udføres en cross roll LBO (trin 28), og på trin 29 en kryds foran RBI med skift af skær til udvendig med et tredobbelt sving af det frie ben (fremad, tilbage, fremad i sammenfald med musikken). Resten af dansen udføres i Kilian fatning. Efter trin 30 og 31 består de resterende trin af fire trins chassé sekvenser (de såkaldte indvendige chassé, da det andet og tredje trin af hver serie er indvendige skær – trin 33-34, 36-37, 39-40 og 42-43a), fem glide trin og to indvendige skær med det frie ben holdt bagud krydsende sporet. Tilingen af glidetrinene er en, en, en halv, en halv, en (dog ved det sidste glide trin – trin 47 – bliver foden på isen i ½ taktslag før det ½ taktslags ben løft). Det er krævet, at den frie fod krydses bagved løbende fod på de to indvendige skær trin 48 og 49.

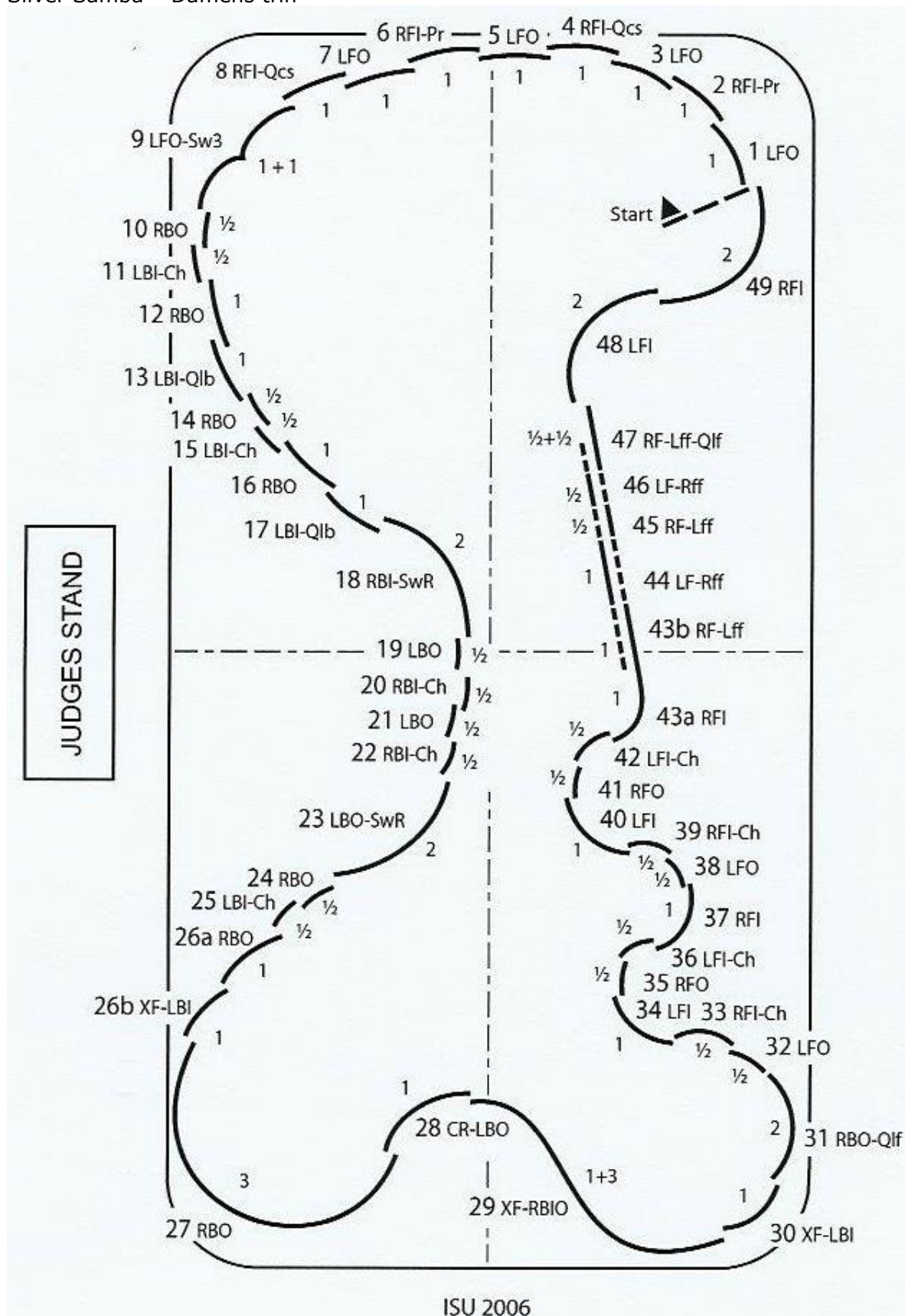
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Courtney J.L. Jones og Peri V. Horne

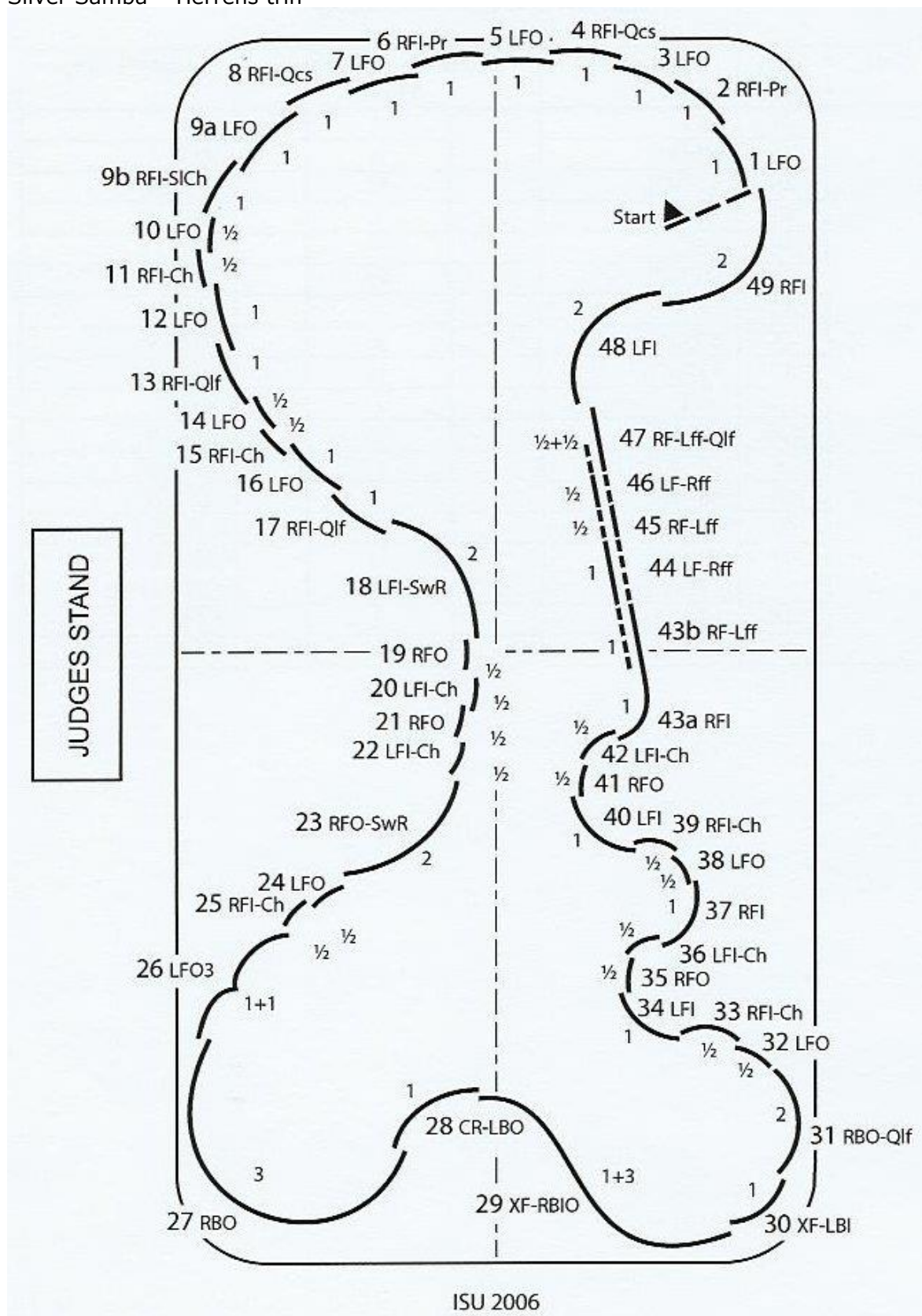
Først udført: Queen's Ice Rink, London, England 1963

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	LFO	1	LFO	1	Kilian	
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
3	LFO	1	LFO	1		
4	RFI-Qcs	1	RFI-Qcs	1		
5	LFO	1	LFO	1		
6	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
7	LFO	1	LFO	1		
8	RFI-Qcs	1	RFI-Qcs	1		
9a	LFO-Sw3	1+1	LFO	1	Lukket/vals	
9b			RFI-SICH	1		
10	RBO	½	LFO	½		
11	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
12	RBO	1	LFO	1		
13	LBI-Qlb	1	RFI-Qlf	1		
14	RBO	½	LFO	½		
15	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
16	RBO	1	LFO	1		
17	LBI-Qlb	1	RFI-Qlf	1		
18	RBI-SwR	2	LFI-SwR	2		
19	LBO	½	RFO	½		
20	RBI-Ch	½	LFI-Ch	½		
21	LBO	½	RFO	½		
22	RBI-Ch	½	LFI-Ch	½		
23	LBO-SwR	2	RFO-SwR	2		
24	RBO	½	LFO	½		
25	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
26a	RBO	1	LFO3	1+1		
26b	XF-LBI	1				
27	RBO	3	RBO	3		Kilian
28	CR-LBO	1	CR-LBO	1		
29	XF-RBIO (sving frie ben frem, tilbage, frem)	1+3	XF-RBIO (sving frie ben frem, tilbage, frem)	1+3		
30	SV-LBI	1	XF-LBI	1		
31	RBO-Qlf	2	RBO-Qlf	2		
32	LFO	½	LFO	½		
33	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
34	LFI	1	LFI	1		
35	RFO	½	RFO	½		
36	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
37	RFI	1	RFI	1		
38	LFO	½	LFO	½		
39	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
40	LFI	1	LFI	1		
41	RFO	½	RFO	½		
42	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
43a	RFI	1	RFI	1		
43b	RF-Lff	1	RF-Lff	1		
44	LF-Rff	1	LF-Rff	1		
45	RF-Lff	½	RF-Lff	½		
46	LF-Rff	½	LF-Rff	½		
47	RF-Lff Qlf til sidst	½ +½	RF-Lff Qlf til sidst	½ +½		
48	LFI	2	LFI	2		
49	RFI	2	RFI	2		

Silver Samba – Damens trin



Silver Samba – Herrens trin



## 28 Fiesta Tango

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Forslag til indledende trin: RFO (2), LFO (2), RFI (4) for begge partnere. Damen starter på herrens venstre side.

Dansen starter i omvendt Kilian fatning. På trin 10 og 11 skiftes til Kilian fatning, mens der udføres en åben mohawk vending. Trin 11 til 15 danses i Kilian fatning, og når partnerne skifter fra baglæns til forlæns løb på trin 16, skiftes igen til omvendt Kilian fatning.

Damen skal være lidt foran herren ved begyndelse af trin 9 (LFO) for at undgå at støde sammen i den åbne mohawk.

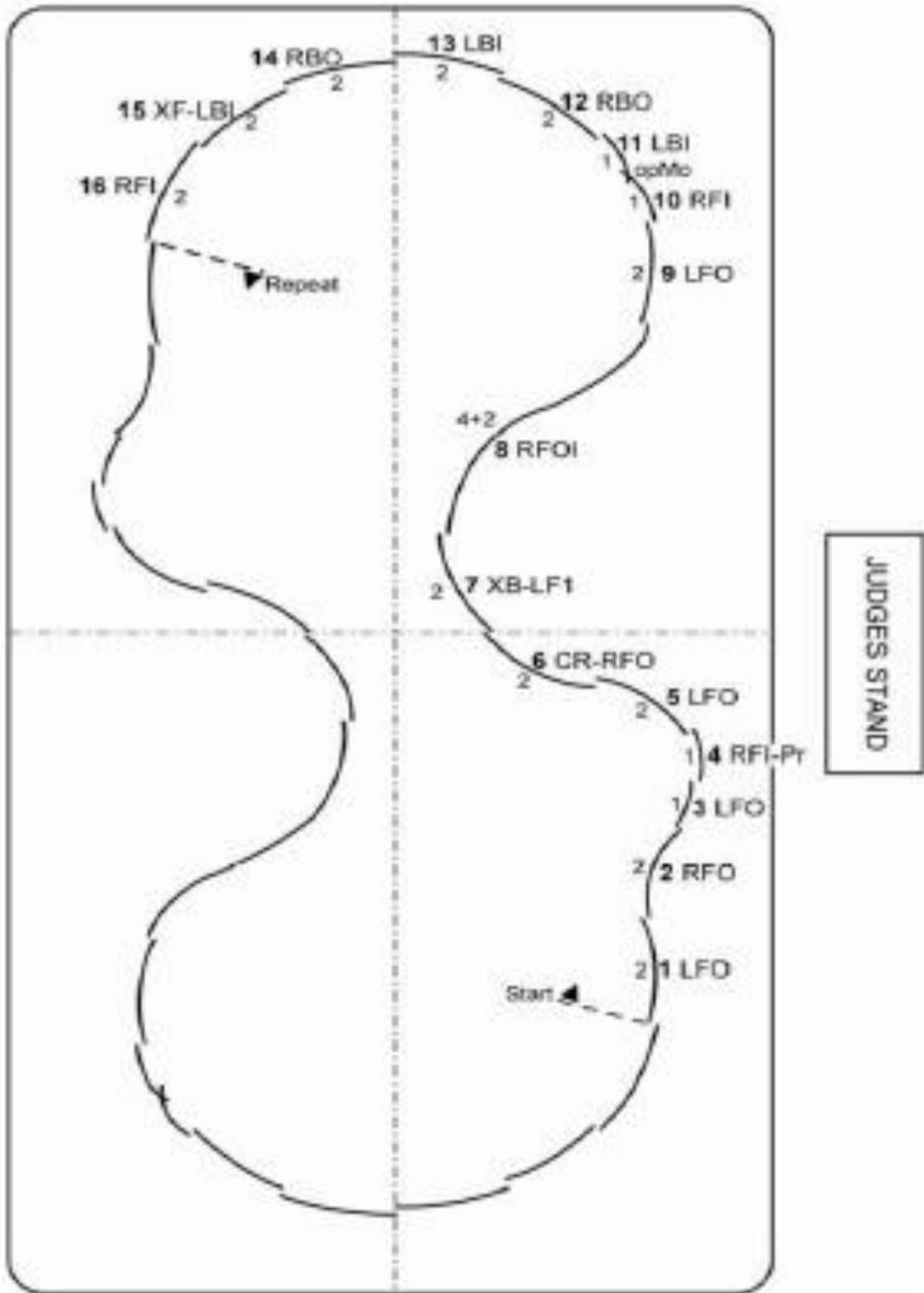
Fiesta tangos rytme er langsom tangorytme, og partnerne skal tilstræbe en oprejt holdning, bløde knæbevægelser, let flow og jævne bensing. Trin 8 tillader en behagelig fortolkning. Det løbende knæ er godt bøjet ved begyndelsen af afsættet. På taktslag 3 svinges det frie ben frem, skærskiftet udføres med det fulde sving af det frie ben på taktslag 4, og så svinges det frie ben bagud på taktslag 1 i næste takt. Hvis det foretrækkes kan det frie ben blive foran efter skærskiftet. Brugen af det frie ben på trin 8 kan tilføre en stor del af dansens karakter, men uanset hvordan det bruges, skal skærskiftet dog udføres på det korrekte taktslag, som vist i diagrammet. Sekvensen af trin tillader lette rytmiske bevægelser og partnerne skal være i stand til at fortolke musikken og udfører trinene i en behagelig tango stil.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Broadmoor Ice Palace, Colorado Springs, Colo., 1948

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Fatninger og bem.
1	LFO	2	Omvendt Kilian
2	RFO	2	
3	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	
5	LFO	2	
6	CR RFO	2	
7	XB-LFI	2	
8	RFOI	4+2	
9	LFO	2	
10	RFI OpMo	1	
11	LBI	1	Kilian
12	RBO	2	
13	LBI	2	
14	RBO	2	
15	XF-LBI	2	
16	RFI	2	Omvendt Kilian



## 29 Canasta Tango

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Omvendt Kilian

Denne dans udføres i omvendt Kilian fatning med damen på herrens venstre side. Det er en meget simpel dans med tre formål: Først at introducere tango rytmen for dansere på begynder niveau; det andet for at give skøjteløbere erfaring med de store halve cirkler med otte taktslag, hvilket vil give ham mere fart og tillid til hans skær; det tredje at give variation til mindre øvede dansere.

Hvis de grundlæggende regler for skøjteløb og dans overholdes, bør der ikke være noget særligt svært ved denne dans. Det første chassé (trin 3 og 4) udføres med fødderne ved siden af hinanden på taktslag 4; vær sikker på at overføre vægten til højre fod, dog uden at løbe på to fødder samtidig. Det andet chassé er anderledes, det kaldes et glide chassé. Når vægten overføres til den nye løbende fod, glider den frie fod af isen foran skøjteløberen og kommer tilbage til tæt ved den løbende fod lige i tid til en blød overførsel til det næste skær. Fornuftig brug af knæbevægelse på disse skær kan gøre en del for at hjælpe med at give et tango udtryk. Også her er en god mulighed for begynderen for at øve strakte frie ben og pege tåen ned og lidt udad. Skøjteløberen skal være opmærksom på trin 9-13 skal løbes på gode skær så trin 14 RFO kan løbes mod midte af banen, og på den måde placeres nøjagtigt som vist på diagrammet.

Dette trin (14) startes med en cross roll, hvor den højre fod krydses foran den venstre i slutningen af trin 13 og afsættet til RFO fortages fra det udvendige skær på den venstre fod. Man skal prøve at holde fødderne rimelig tæt sammen ved starten af overførelsen, men det er meget vigtigt, at tå afsæt undgås.

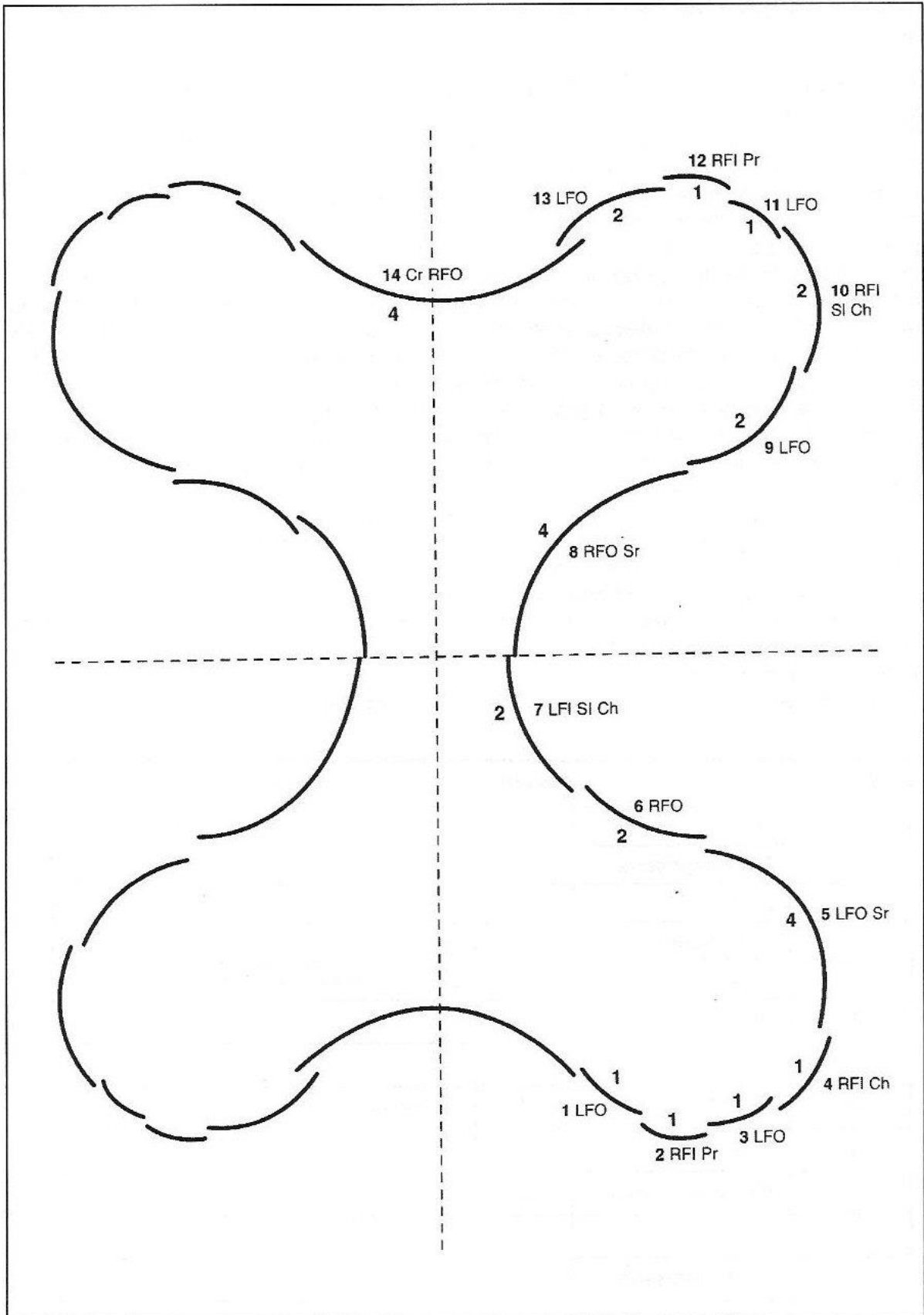
Pænt fodarbejde, tango udtryk og god holdning skal opretholdes gennem hele dansen.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: James B. Francis

Først udført: The University Skating Club, Toronto, 1951

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	RFI Pr	1	
3	LFO	1	
4	RFI Ch	1	
5	LFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
6	RFO	2	
7	LFI SICH	2	
8	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
9	LFO	2	
10	RFI SICH	2	
11	LFO	1	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	2	
14	CR RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3





## 30 Tango

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Gennem hele dansen skal løberne have en meget opret holdning. Pænt fodarbejde og godt flow er vigtigt. Tempoet skal bevares uden tydelig anstrengelse. Dansen består af hurtige kryds trin udført på svage buer blandet ind imellem langsommere rolls udført på kraftige buer, efterfulgt af promenade – for par i åben fatning. Isdans – partnerne skal skøjte tæt sammen.

Ved slutningen af de indledende trin skal parret være i en udvendig fatning med damen til højre. Herren udfører to hurtige kryds trin (trin 1-2) først kryds foran, så kryds bagved (en krydset chassé sekvens). Damen udfører en tilsvarende sekvens, først kryds bagved og så kryds foran. Disse hurtige trin efterfølges af en 4-taktslag roll (trin 3\*) gennem hvilken parret opnår til lukket fatning. Ved slutningen af denne roll vender parret tilbage til udvendig fatning, men denne gang er damen til venstre. Den næste bue består af den samme sekvens udført på modsatte fødder.

Den tredje bue begynder med en svag krydset foran højre udvendig vekselvending for manden på trin 7 efterfulgt af to hurtige kryds trin (trin 8-9), den første krydset bagved og den anden foran. Damen krydser bagved på trin 7, så træder hun fremad på to trin med kryds på andet trin. Trin 10 er endnu en roll, hvor parret opnår til lukket fatning. Ved slutningen af denne roll vender parret tilbage til udvendig fatning, men denne gang er damen til venstre. Den næste bue består af endnu et dobbelt kryds trin og roll sekvens.

På trin 14 udfører damen en cross roll ind i en tretalsvending. Herren udfører også en cross roll før han træder forlæns ind i en RFO swing roll (trin 15) ind i lukket fatning, mens damen udfører en LBO swing roll. Så følger en promenade, hvor der udføres to hurtige og to langsomme trin, og parret er i åben fatning. Så udføres af begge en lukket sving mohawk vending (trin 20-21), for herren er den indvendig og for damen er den udvendig og begge skær holdes i 4 taktslag. På trin 22 træder damen forlæns for at udføre en indvendig tretalsvending efter et taktslag og holder udgangs skæret i 5 taktslag. Manden udfører en chassé sekvens efterfulgt af en roll på 4 taktslag (trin 22a, 22b og 22c). Første del af trin 22 udføres i åben fatning. Efter damens tretalsvending vender parret tilbage til lukket fatning, men slutter trinnet i udvendig fatning for at være klar til genstart af dansen.

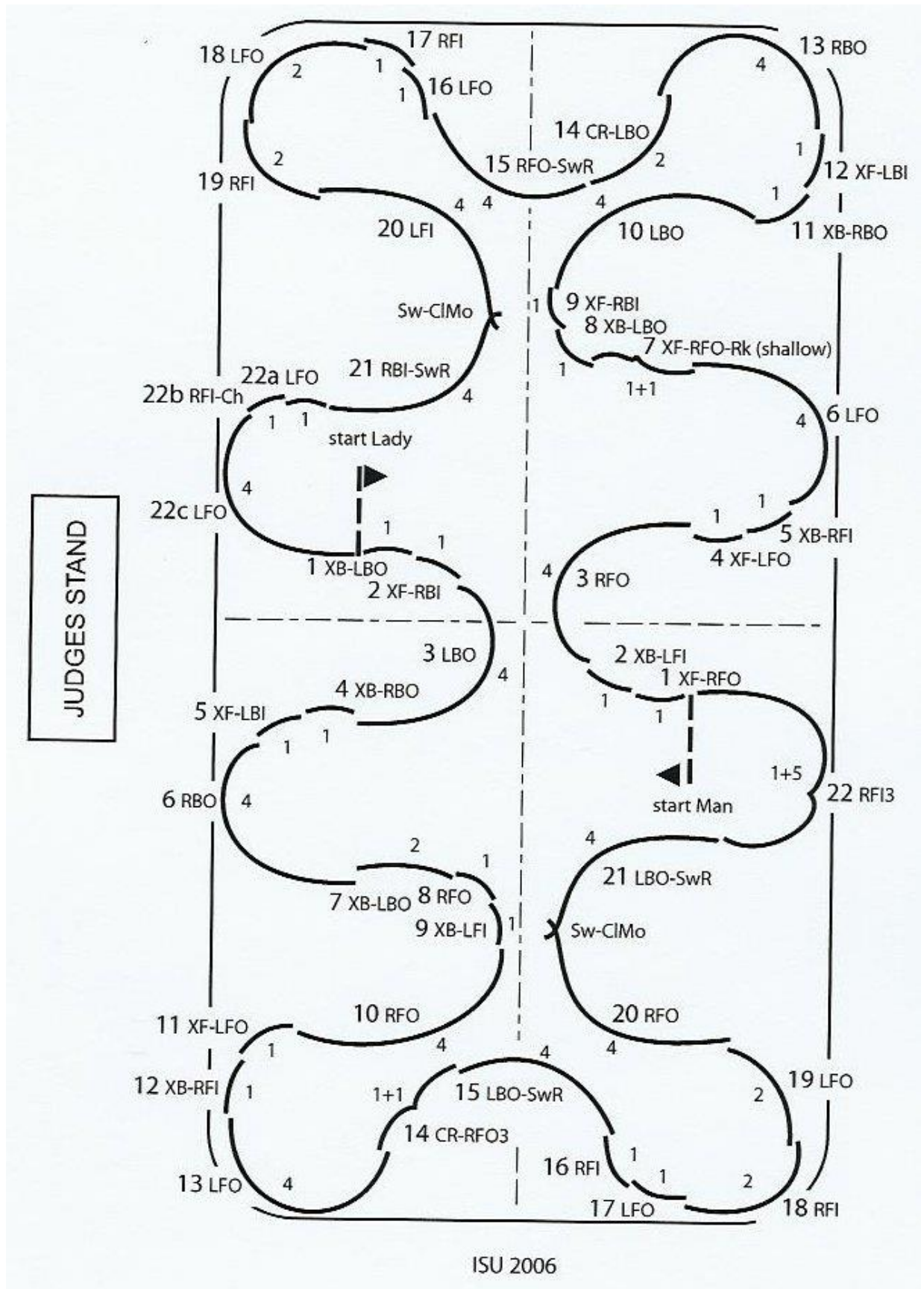
\*Parret behøver ikke at være i lukket fatning på alle fire taktslag i trin 3, 6, 10 og 13, men må skifte side fra udvendig til udvendig i midten af disse rolls, være i lukket fatning for færre taktslag eller endda kortere. En hvilken som helst teknik/fortolkning accepteres.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Paul Kreckow og Trudy Harris

Først udført: London, Hammersmith Ice Rink 1932

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	XB-LBO	1	XF-RFO	1	Udvendig
2	XF-RBI	1	XB-RFI	1	
3	LBO	4	RFO	4	Lukket til udvendig
4	XB-RBO	1	XF-LFO	1	
5	XF-LFI	1	XF-RFI	1	Lukket til udvendig
6	RBO	4	LFO	4	
7	XB-LBO	2	XF-RFO-Rk (shallow)	2	
8	FRO	1	XB-LBO	1	Lukket til udvendig
9	XB-LFI	1	XF-RBI	1	
10	RFO	4	LBO	4	Lukket til udvendig
11	XF-LFO	1	XB-RBO	1	
12	XB-RFI	1	XF-LBI	1	Lukket til udvendig
13	LFO	4	RBO	4	
14	CR-RFO3	1+1	CR-LBO	2	Lukket
15	LBO-SwR	4	RFO-SwR	4	Åben
16	RFI	1	LFO	1	
17	LFO	1	RFI	1	
18	RFI	2	LFO	2	
19	LFO	2	RFI	2	
20	RFO SwCIMo	4	LFI SwCIMo	4	
21	LBO-SwR	4	RBI-SwR	4	
22a	RFI3	1+5	LFO	1	
22b			RFI-Ch	1	
22c			LFO	4	



### **31 Argentine Tango**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 24 takter á 4 taktslag, 96 taktslag per minut.

Argentine Tango skal udføres med dybe skær og betydelig fart. Godt flow og hurtigt løb hen over isen er vigtigt, og skal opnås uden synlig anstrengelse eller skubben.

Dansen begynder med parret i åben fatning trin 1-10. Trin 1 til 6 er en serie af løbetrin, chassé og løbetrin, som fører frem til trin 7, som er et venstre udvendigt skær på 2 taktslag. På trin 8 udføres et højre forlæns udvendig kryds foran på taktslag 1 og holdes i et taktslag. På trin 9 krydses bagved på taktslag 2 med et skærskift på taktslag 3, hvor det frie ben føres forbi det løbende og holdes på 4 taktslag for at være i position til næste trin, som er et kryds bagved på et taktslag. På trin 10 udfører damen endnu en kryds bagved for så at skifte skær, og her udfører herren en omvendt vekselvending. Det resulterer i, at parret er i lukket fatning, idet damen sørger for at retningen på hendes skær kommer bag herren, når han vender.

Trin 11 er stærkt buet mod langsiden (banden). Ved slutningen af dette trin træder damen kort over på højre forlæns indvendig skær på "og" mellem taktslag 4 og 1 før der udføres trin 12, som først har retning mod banden. Buen som dannes af trin 13 til 15 starter med en cross roll mod midterlinjen. Damen udfører en cross roll efterfulgt af en tretalsvending mod herren trin 13. Så udfører herren en tretalsvending på trin 14. På disse trin skal der være dybe skær og de efterfølges af trin 15, som er et udvendigt skær, derom starter en bue mod banden.

Damen udfører et chassé på trin 16a og 16b, mens herren udfører et skær på 2 taktslag (trin 16), så træder han forlæns og bringer parret i Kilian fatning. Trin 17 til 19 danner en sekvens af løbetrin, og herefter udføres en sving cross roll (trin 20) på den korte ende af banen. Endnu en sekvens af løbetrin fører frem til trin 23, som for damen er en venstre forlæns udvendigt skær, som slutter i en med-uret twizzle-lignende bevægelse (hendes krop drejer en fuld rotation, det løbende ben udfører teknisk ikke en fuld rotation, og efterfulgt af et forlæns afsæt) og for herren en åben sving choctaw og den skal vendes mellem taktslag 4 og 1 i den næste takt. Gennem twizzlen har damen vægten på venstre fod og holder højre fod tæt ved siden af. Mens trin 21 til 23 udføres, skal damen være hofte til hofte med herren. Efter den bevægelse er færdig er parret i lukket fatning.

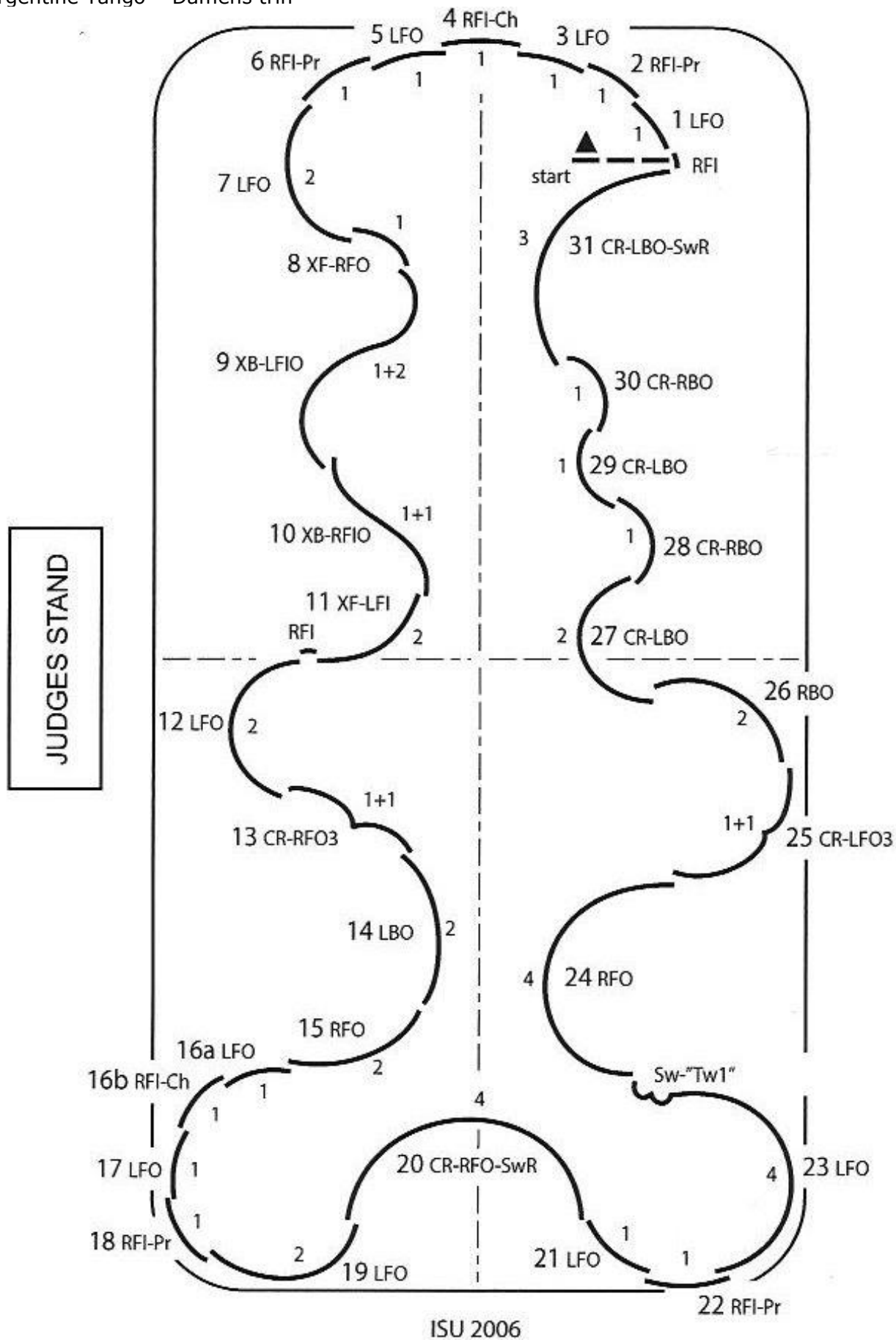
På den næste bue udfører damen en cross roll ind i trin 25, men det gør herren ikke. Efter at damen har udført sin tretalsvending mod herren (hendes trin 25), træder han forlæns (hans trin 26) ind i en udvendig fatning med damen på sin højre side. Trin 27 til 31 er en serie af fem cross rolls. Den første cross roll holdes i 2 taktslag, mens de næste tre cross rolls holdes i hvert 1 taktslag. Disse cross rolls skal udføres med letthed og på gode skær. Sidste trin er en udvendig cross roll til udvendig swing roll, som holdes i 3 taktslag, og ved dens slutning træder damen kort over på højre forlæns indvendig mellem taktslag 4 og 1, hvilket gør hende i stand til at genstarte dansen.

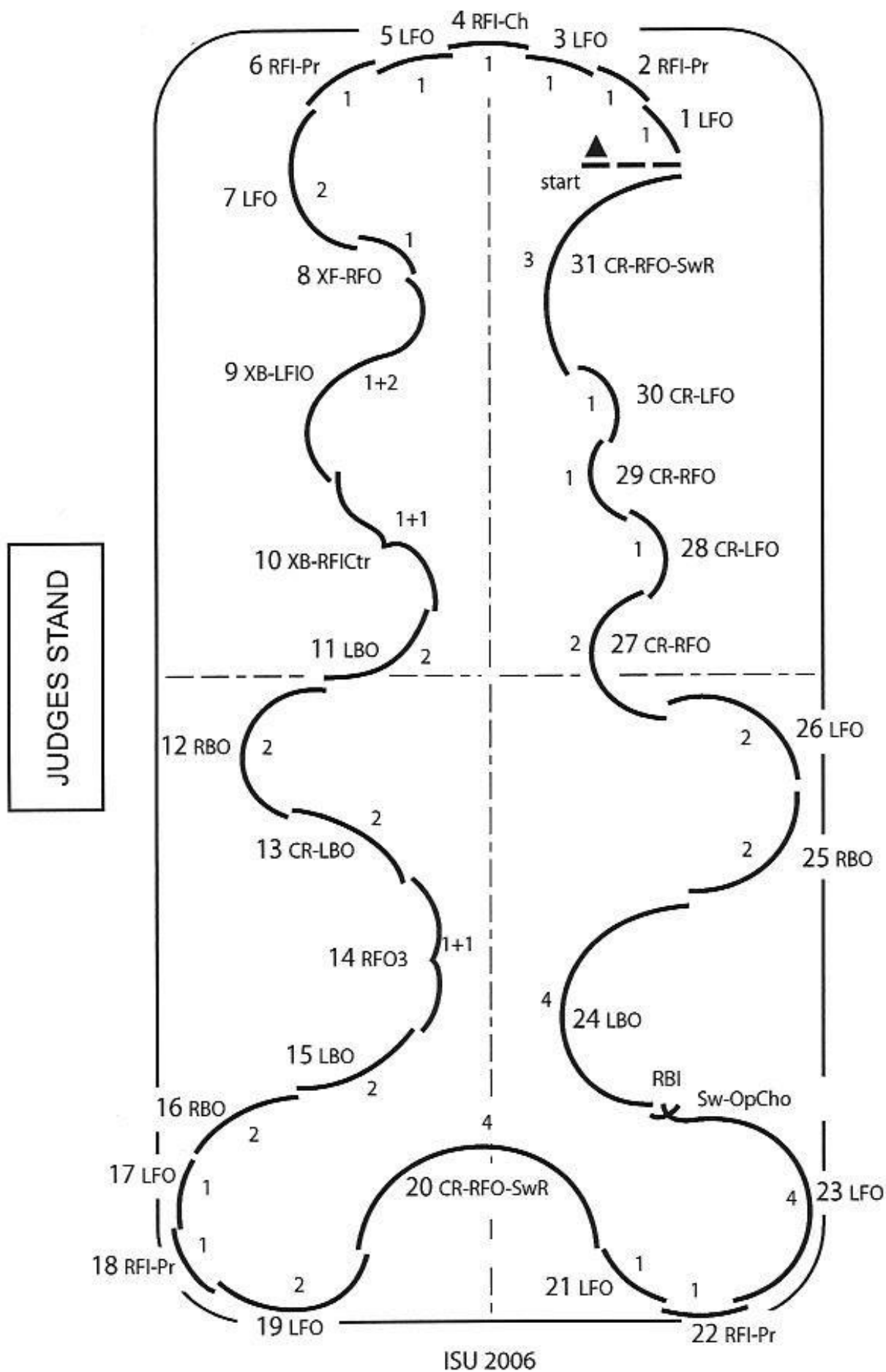
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:35 min.

Opfinder: Reginald J. Wilkie og Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink 1934

Hvis sektioner: Sektion 1 #1-15 Sektion 2 16-31

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	LFO	1	LFO	1	Åben
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	LFO	1	LFO	1	
4	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
5	LFO	1	LFO	1	
6	RFI-Pr	1	RBI-Pr	1	
7	LFO	2	LBO	2	
8	XF-RFO	1	XF-RFO	1	
9	XB-LFIO	1+2	XB-LFIO	1+2	
10	XB-RFIO	1+1	XB-RFI Ctr	1+1	
11	XF-LFI RFI (mellem taktslag 4 & 1)	2 "og"	LBO	2	Lukket
12	LFO	2	RBO	2	
13	CR-RFO3	1+1	CR-LBO	2	
14	LBO	2	RFO3	1+1	
15	RFO	2	LBO	2	
16a	LFO	1	RBO	2	
16b	RFI-Ch	1			
17	LFO	1	LFO	1	Kilian
18	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
19	LFO	2	LFO	2	
20	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-SwR	4	
21	LFO	1	LFO	1	
22	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
23	LFO Sw-"Tw1" (mellem takt- slag 4 & 1)	4 "og"	LFO Sw-OpCho RBI (mellem taktslag 4 & 1)	4 "og"	
24	RFO	4	LBO	4	Lukket
25	CR-LFO3	1+1	RBO	2	
26	RBO	2	LFO	2	
27	CR-LBO	2	CR-RFO	2	Udvendig
28	CR-RBO	1	CR-LFO	1	
29	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
30	CR-RBO	1	CR-LFO	1	
31	CR-LBO-SwR RFI (mellem taktslag 4 & 1)	3 "og"	CR-RFO-SwR	3	





## 32 Tango Romantica

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 28 takter á 4 taktslag, 112 taktslag per minut.

Det er en romantisk dans, som skal udføres med et blødt, lyrisk og smidigt udtryk med både en blød og stærk karakter, hvor det er passende. Dybe skær er dog nødvendige for at gengive dens stemning.

Trin 1 til 11 udføres i lukket fatning. Damen placerer sin højre hånd på herrens venstre skulder med deres venstre arme strakte. De indledende trin skal slutte med et åbent afsæt for at hjælpe udførelsen af første trin i dansen, der begynder på 4. taktslag i en takt. Herren starter på et venstre forlæns udvendigt skær med sin højre fod på isen til siden, damen starter på højre baglæns udvendigt skær med sin venstre fod på isen til siden (begge partnere er på to fødder på et taktslag). Begge partnere udfører dobbelt tretalsvendinger med et løft af det frie ben til siden på 2 taktslag ("helikopteren"). Trin 2 krydses bredt med begge fødder på isen og højre knæ bøjet. Ved slutningen af dette trin udfører herren et venstre forlæns indvendigt skær, og bringer sine fødder sammen, damen strækker sit knæ let på det første taktslag i takten og bringer sine fødder sammen.

På trin 5 udfører herren en sving "twizzle-lignende" bevægelse ("Tw1" – hans krop vender en hel omgang, men den løbende fod udfører teknisk ikke en fuld rotation), imens damen udfører en sving tretalsvending afsluttet med en åben indvendig choctaw. Gennem svinget placerer herren sin højre hånd på damens venstre hofte på det første taktslag af takten. Hun lægger sin venstre hånd oven på hans hånd og de samler deres frie hænder over deres hoveder. Denne fatning holder de i et taktslag. Herrens "twizzle-lignende" bevægelse og damens choctaw udføres samtidig på "og" mellem taktslag 2 og 3 i takten. På trin 7 udfører herren et chassé, mens damen udfører en åben mohawk, begge på "og" mellem taktslag 4 og 1 efterfulgt af et LBI udgangsskær fra damens mohawk, og herrens LFO, begge holdt i et taktslag.

Gennem trin 8 placerer damen sin højre hånd på herrens højre skulder og placerer sin venstre hånd bag sin ryg, og griber fat i herrens højre hånd. Trin 9 starter med en cross roll og slutter med et skærskifte for begge. Ved slutningen af dette trin udfører damen en baglæns indvendig twizzle på 1 rotation mod uret uden at give slip med venstre hånd på "og" mellem taktslag 2 og 3. På trin 10 er herrens venstre hånd strakt, mens damens højre hånd hviler på herrens venstre skulder med hendes venstre hånd og hans højre hånd sammen på hendes venstre hofte. De frie ben krydses på det første taktslag i takten, så på andet taktslag lukker de deres frie ben og indtager en udvendig fatning. En løbetrins sekvens fører frem til trin 14, hvor herren udfører en lukket mohawk og damen udfører en RFI tretalsvending i åben fatning.

Serien af trin 15 til 26 udføres med meget bløde knæ og dybe skær. Trin 15 udføres i omvendt Kilian fatning og udfører XF-LBI, som holdes i 2 taktslag fulgt af et kort RBO på "og" mellem taktslag 4 og 1. Trin 16 til 19 er en serie af krydstrin udført i Kilian fatning. Trin 20 til 22 udføres i omvendt Kilian fatning og kulminerer i deres matchende krydsede vekselvendinger. Trin 19 og 22 må være lidt brede trin. Trin 23 til 25 udføres i Kilian fatning. På trin 24 udfører partnerne en krydset indvending tretalsvending sammen, på trin 25 udfører herren en åben mohawk, mens damen udfører endnu en indvendig tretalsvending, men ikke krydset denne gang.

Trin 26 og 27 udføres i lukket fatning på dybt bøjede knæ. Trin 28 er en cross roll på 4 taktslag, hvor de første 2 taktslag udføres i omvendt udvendig fatning. Damen indtager den sædvanlige udvendige fatning på 3. taktslag (kendt som "Criss-Cross" bevægelsen – damen bruger cross roll'en til at skifte side) og løfter sit højre knæ indtil skøjten næsten rører hendes venstre knæ. På samme tid trækker herren sit frie ben til sin løbende fod. Damen svinger sit højre ben frem og krydser over herrens højre ben på det 4. taktslag i takten. På trin 29 rører damen isen med sin højre fod, og det højre knæ bøjes, det venstre ben er strakt, og begge klinger på udvendigt



skær. På samme tid udfører herren et LBO og strækker hurtigt sit højre ben for at udføre et wide step RBI. Der er flere forskellige accepterede måder, hvorpå herren kan udføre dette og bruges som en dramatisk effekt. Begge partnere er tæt sammen på to fødder i 2 taktslag. På det 3. taktslag udfører damen en tretalsvending, som placerer partnerne i lukket fatning. Herren udfører en tretalsvending på trin 30.

Trin 31 og 32 udføres i lukket fatning. Disse efterfølges af hurtige løbetrin 33 og 34 i åben fatning. På trin 35 udfører begge partnere et LFO skær på 3. taktslag i takten, og på 4. taktslag udfører damen en vekselvending (hendes trin 35a). Mens damen udfører vekselvendingen placerer hun sin venstre hånd på herrens højre skulder, og hendes højre hånd og hans venstre hånd er sammen på hendes højre hofte. Herrens højre arm er strakt. Herren starter sit trin 35b i lukket fatning, og gennem sit sving bevæger han sig hen på siden af damen for at udføre sin sving lukket choctaw. På det første taktslag af den næste takt (andet taktslag af damens LBO) strækker damen sit højre ben frem og tilbage til løbende ben på andet taktslag af samme takt (3. taktslag af hendes skær). På det 3. taktslag af denne takt udfører damen et RBI skær (hendes trin 35b), og svinger det frie ben tilbage, mens herren løfter sit frie ben. På det 4. taktslag i takten udfører damen en tretalsvending (hendes trin 35c) og vinker med sin højre hånd over hovedet, mens herren udfører en sving lukket choctaw.

På trin 36 løber parret baglæns i åben fatning med damens højre hånd på herrens venstre skulder. Så svinger de samtidig deres venstre arme, damen svinger venstre ben, når hun udfører sin RBO3, og herren svinger sit højre ben. På det 4. taktslag i takten placerer partnerne deres venstre hænder på hinandens højre albuer, og bevæger deres frie ben til siden, derpå krydser damen bagved og herren foran. Trin 37 er en venstre forlæns indvendig lukket choctaw for damen og et skærskifte for herren. Trin 38 er et kryds foran trin.

Trin 38 til 44 er en sekvens af chassé og løbetrin udført i omvendt Kilian fatning. På trin 44, som starter på første taktslag i takten, strækker partnerne deres højre arme parallelt frem, så tager damen herrens højre hånd med sin venstre og kommer i åben fatning for at udføre en venstre forlæns indvendig lukket choctaw.

Gennem trin 45 trækkes de frie ben tilbage til løbende ben på 2. taktslag i takten, og på det 3. taktslag strækker damen sit frie ben frem. Udgangen af damens choctaw slutter med en RBO twizzle på en rotation. Herren udfører en tretalsvending på trin 45b. Gennem dette trin kommer parret i en omvendt udvendig fatning.

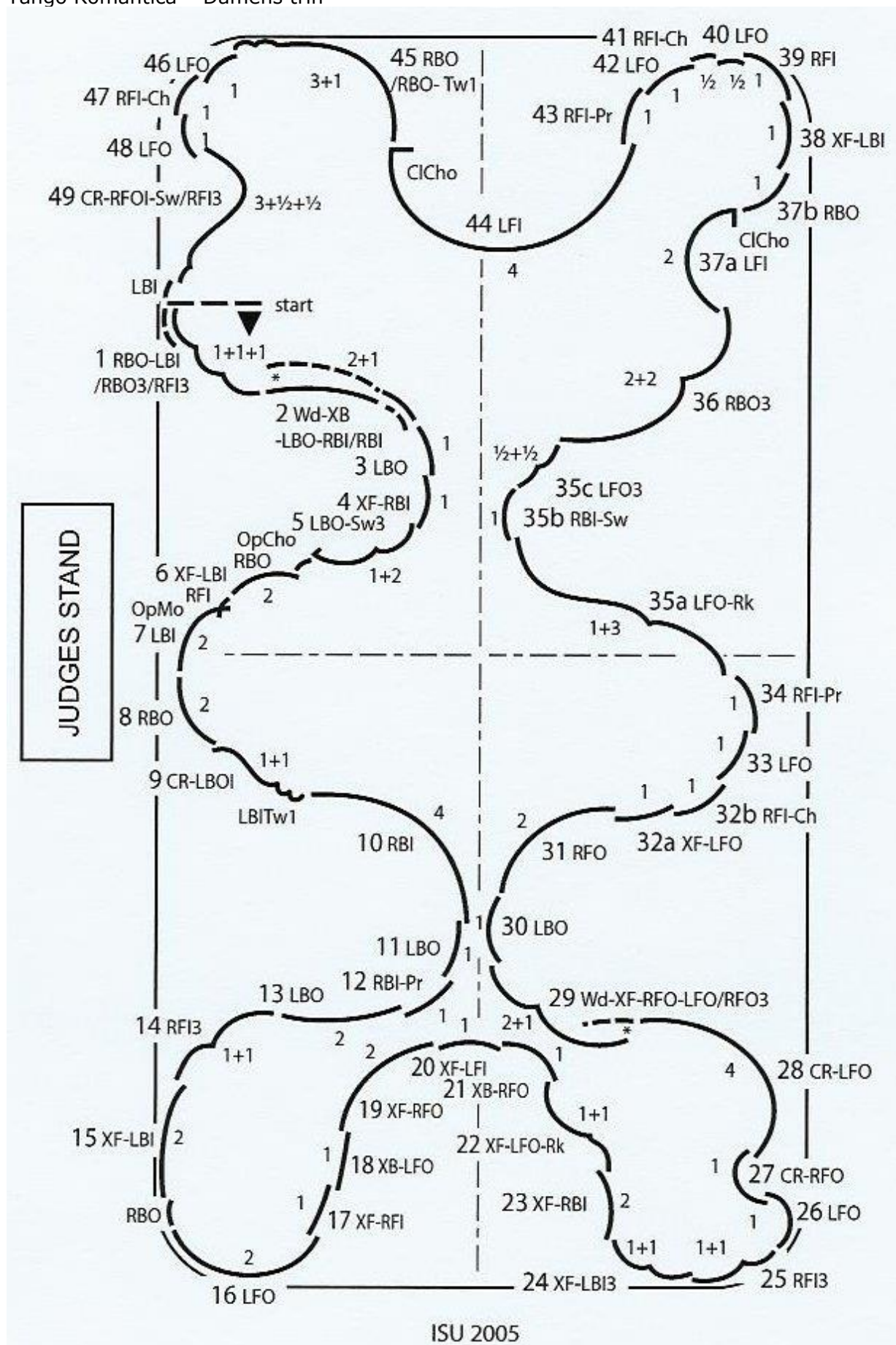
Trin 46 til 49 er en chassé sekvens udført i åben fatning. Trin 49 begynder med en cross roll, og ved slutningen et meget hurtigt skærskifte. Damens udfører derefter en tretalsvending for at slutte i lukket fatning, og er så klar til at starte dansen igen. Dansen slutter på 3. taktslag i takten.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:05 min.

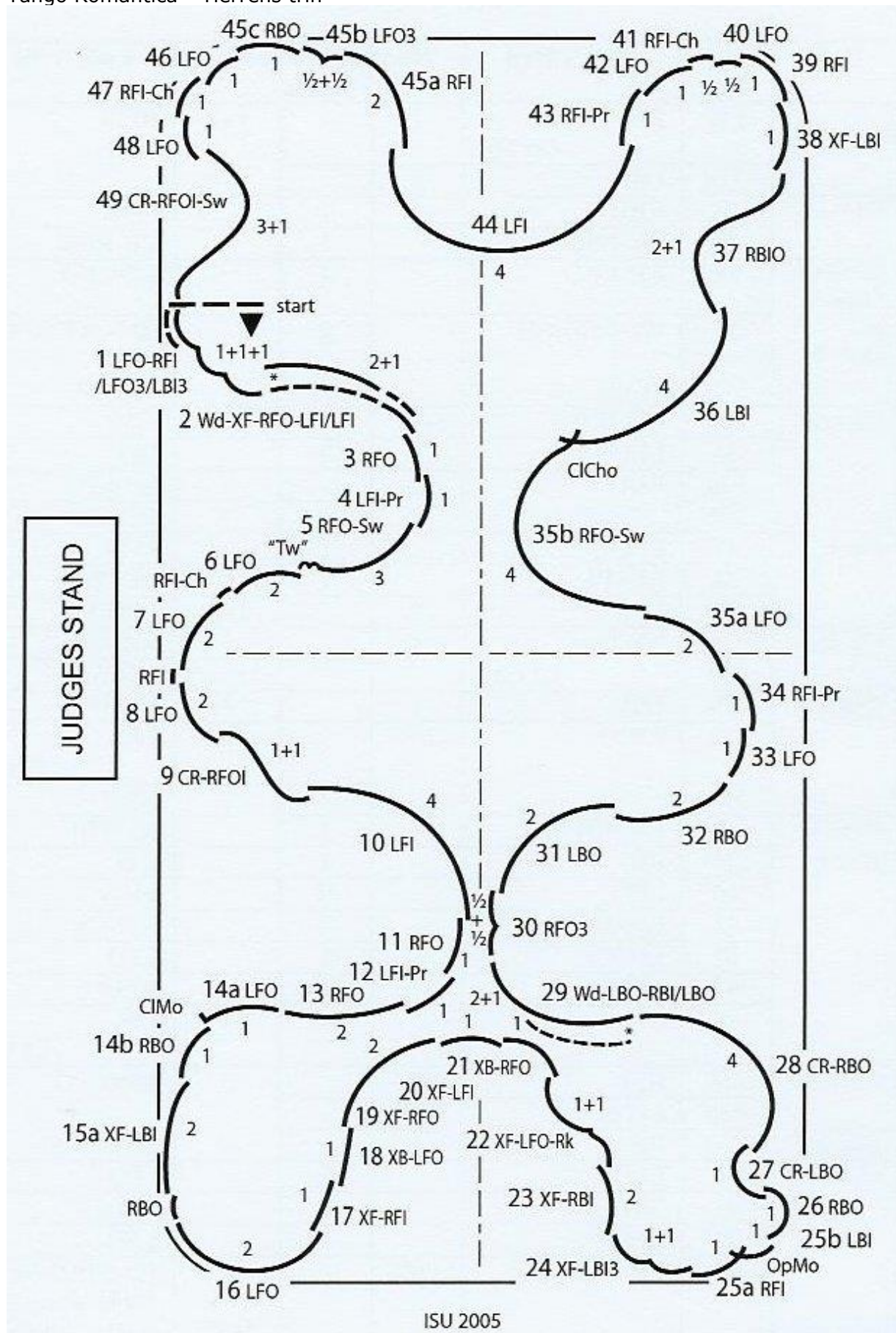
Opfinder: Ljudmilla Pakhomova, Alexandr Gorshkov og Elena Tschaikowskaja  
Først udført: Moscow, 1974

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	RBO-LBI foden til siden RBO3/RFI3	1+ (musisk ts 4) 1+1	LFO-RFI foden til siden LFO3/LBI3	1+ (musisk ts 4) 1+1	Lukket
2	Wd-XB-LBO-RBI/ RBI (fødderne sammen)	2 +1	Wd-XF-RFO-LFI/ LFI (fødderne sammen)	2 +1	
3	LBO	1	RFO	1	
4	XF-RBI	1	LFI-Pr	1	
5	LBO-Sw3 OpCho RBO mellem 2&3	1+2 "og"	RFO-Sw "Tw" (mellem ts 2&3)	3 "og"	
6	XF-LBI	2	LFO	2	
7	RFI OpMo mellem ts 4&1 LBI (udgangsskær fra Mo)	"og" 2	RFI-Ch/ mellem ts 4&1 LFO/ RFI mellem ts 2&3	"og" 2 "og"	
8	LFO	2	LFO	2	
9	CR-LBOI/ LBI-Tw1 (mellem ts 2&3)	1+1	CR-RFOI	1+1	
10	RBI	4	LFI	4	
11	LBO	1	RFO	1	
12	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
13	LBO	2	RFO	2	
14a	RFI3	1+1	LFO CIMo	1	
14b			RBO	1	
15	XF-LBI/ RBO (mellem ts 2&3)	2 "og"	XF-LBI/RBO (mellem ts 2&3)	2 "og"	Omvendt Kili-an
16	LFO	2	LFO	2	Kilian
17	XF-RFI	1	XF-RFI	1	
18	XB-LFO	1	XB-LFO	1	
19	XF-RFO	2	XF-RFO	2	
20	XF-LFI	1	XF-LFI	1	
21	XB-RFO	1	XB-RFO	1	
22	XF-LFO Rk	1+1	XF-LFO Rk	1+1	Kilian
23	XF-RBI	2	XF-RBI	2	
24	XFLBI3	1+1	XFLBI3	1+1	
25a	RFI OpMo	1	RFI3	1+1	
25b	LBI	1			
26	RBO	1	LFO	1	Lukket
27	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
28	CR-RBO	4	CR-LFO	4	Omvendt udvendig til udvendig
29	Wd-LBO-RBI/ LBO	2 +1	Wd-XF-RFO-LFO/ RFO3	2 +1	
30	RFO3	½+½	LBO	1	Lukket
31	LBO	2	RFO	2	
32a	RBO	2	XF-LFO	1	
32b			RFI-Ch	1	
33	LFO	1	LFO	1	
34	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
35a	LFO	2	LFO Rk	1+3	
35b	RFO-Sw CICho	4	RBI-Sw	1	Lukket
35c			LFO3	½+½	

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
36	RBO3	2+2	LBI	4	Åben
37a	LFI C1Cho	2	RBIO	2+1	
37b	RBO	1			
38	XF-LBI	1	XF-LBI	1	Omvendt Kili-an
39	RFI	1	RFI	1	
40	LFO	½	LFO	½	
41	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½	
42	LFO	1	LFO	1	
43	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
44	LFI C1Cho	4	LFI	4	
45a	RBO/	3	RFI	2	
45b			LFO3	½+½	
45c	RBO-Tw1	+1	RBO	1	Udvendig
46	LFO	1	LFO	1	Åben
47	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
48	LFO	1	LFO	1	
49	CR-RFOI-Sw/ RFI3/ (på ts3)	3+ ½+½ "og"	CR-RFOI-Sw	3+1	
	LBI (mellem ts 3&4)				







### 33 Rhythm Blues

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

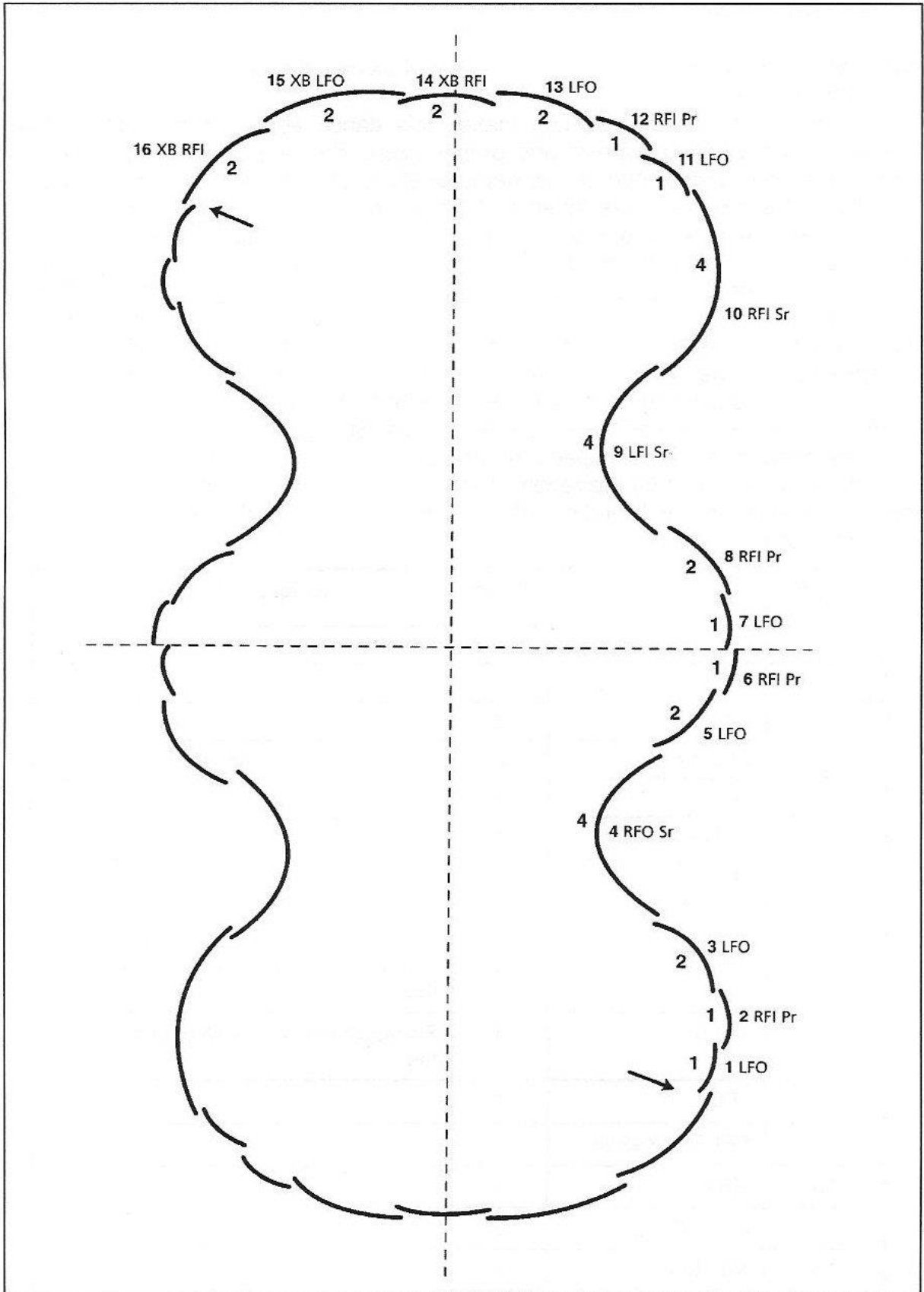
Et langsomt tempo og forlæns løb gør, at denne dans vildledende synes simpel. Der kræves dog korrekt timing, mønster og rigtig udtryk for at gøre denne dans behagelig at se på. Vær opmærksom på dybden af skærene og rigtige buer er vigtigt. Man skal også være omhyggelig med at slutte buerne på de korrekte skær. Løberne skal bruge knæbøjninger og strakte frie ben for at fortolke blues og bløde flydende bevægelser.

Dansen udføres i Kilian fatning hele vejen igennem, og dansen begynder med en løbetrins sekvens efterfulgt af en udvendig swing roll (RFO). Timing bliver mere kompliceret ved trin 5-10, da trin 5 skal holdes i to hele taktslag, da den starter en "promenade", som ligner den før Chowtawet i Blues. Trin 6-7 er hver på et taktslag. Trin 8 er på to taktslag og trin 9 og 10 er forlæns indvendige swing rolls, der hver begynder på det tredje taktslag i takten. Disse swing rolls giver mulighed for blues fortolkning og kræver et godt timet sving med det frie ben. Trin 11-13 kræves for at holde fart gennem kryds bagved chassé, så der ikke er problemer med at få fart på til gentagelsen. XB'erne, som slutter dansen, skal være skarpe og præcise, udført med bløde knæbevægelser og et afrundet slutmønster. Bemærk at XB-LFO på trin 15 er valgfrit. Trin 15 kan udføres som et åben afsæt.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:25 min.

Opfinder: Robert Craigin

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	2	
4	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
5	LFO	2	
6	RFI Pr	1	
7	LFO	1	
8	RFI Pr	2	
9	LFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
10	RFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
11	LFO	1	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	2	
14	XB - RFI	2	
15	XB - LFO	2	XB valgfrit - kan være åbent afsæt
16	XB - RFI	2	



### 34 Blues

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Blues skal udføres med kraftige skær og dybe knæ bevægelser for at opnå det ønskede udtryk. Herren begynder dansen med en forlæns cross roll, damen med en baglæns cross roll. Parret bevæger sig fra delvis udvendig til lukket fatning. Damen krydser foran på trin 2, mens herren udfører et løbetrin.

Herrens cross roll tretalsvending på trin 4 skal udføres mod banden. Gennem denne vending udfører damen en cross roll og et kryds trin – første kryds bagved og andet kryds foran. Trin 4 begynder i udvendig fatning og slutter i åben fatning. Trin 5 er et kraftigt 4 taktslag baglæns udvendigt skær med det frie ben strakt frem og bringes tilbage til løbende fod lige før, der trædes forlæns på trin 6. Vær opmærk på, at dette trin starter på tredje taktslag i en takt. Trin 7 er en dyb cross roll, hvor det frie ben svinges fremad og tilbage til løbende fod, så løberne er klar til næste trin. Trin 8 til 11 danner en dobbelt løbe sekvens med usædvanlig timing, første og sidste trin er på hver 2 taktslag og de andre på 1 taktslag – også kaldet promenade sektionen. Knæ bevægelse og strakte frie ben bruges til at fremhæve timingen på trin 8.

Trin 12 og 13 danner en lukket choctaw, og begge skær skal have samme dybde på buen. Det frie ben skal holdes bagud og bringes til den løbende fods hæl lige før vendingen. Choctaw'en skal vendes pænt med den nye løbende fod placeret på isen direkte under tyngdepunktet. Trin 14 er en baglæns cross roll. Mønsteret kan gå tilbage på trin 15. Trin 15 til 17 danner en bue med tre trin for damen og fire for herren. I løbet af damens tretalsvending udfører herren et chassé, og parret bevæger sig ind i lukket fatning inden dansens sidste trin. Mønsteret kan her gå tilbage.

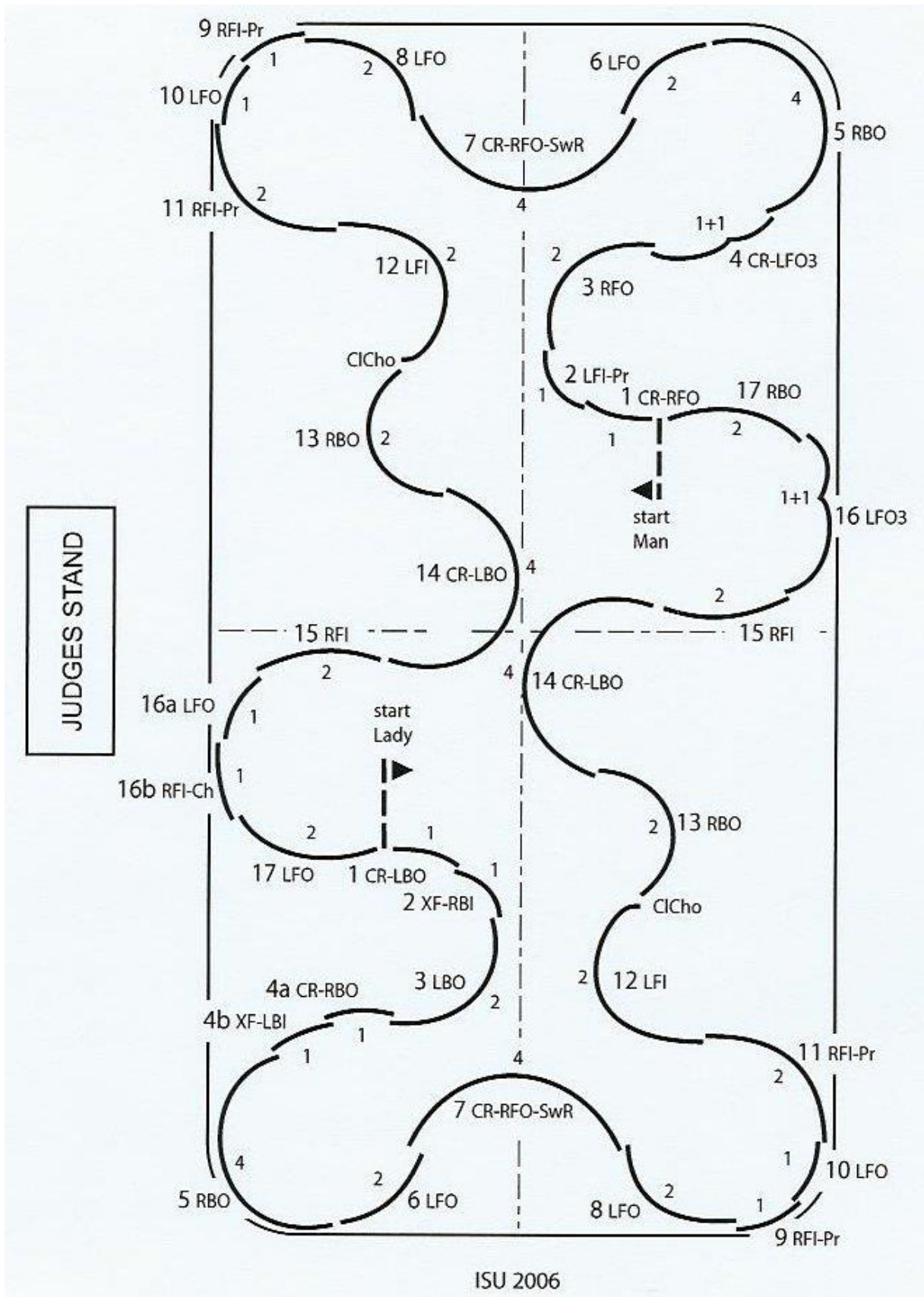
Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Robert Dench og Lesley Turner

Først udført: London, Streatham Ice Rink, 1934

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	CR-LBO	1	CR-RFO	1	Delvis udvendig
2	XF-RBI	1	LFI-Pr	1	Lukket
3	LBO	2	RFO	2	
4a	CR-RBO	1	CR-LFO3	1+1	Udvendig
4b	XF-LBI	1			Åben
5	RBO	4	RBO	4	
6	LFO	2	LFO	2	
7	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-SwR	4	
8	LFO	2	LFO	2	
9	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
10	LFO	1	LFO	1	
11	RFI-Pr	2	RFI-Pr	2	
12	LFI CICho	2	LFI CICho	2	
13	RBO	2	RBO	2	
14	CR-LBO	4	CR-LBO	4	
15	RFI	2	RFI	2	
16a	LFO3	1+1	LFO	1	
16b			RFI-Ch	1	Lukket
17	RBO	2	LFO	2	





## 35 Midnight Blues

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Midnight Blues skal udføres med stærke skær og dyb knæbevægelse for at opnå det ønskede langsomme, rytmiske, afslappede og lette udtryk. Det er tilladt at tilføje dansen sin egen fortolkning for at øge Blues karakteren forudsat, at trin, frie ben og positioner/fatninger bliver opretholdt. Dansen skal udføres med fuldt mønster og dybe buer, som beskrevet i diagrammet.

“Åbningssektionen” – trin 1 – 4

Dansen begynder med parret i en usædvanlig åben position (omvendt foxtrot fatning), hvor de udfører løbetrin trin 1 og 2 (hvor de er hinandens spejlbillede), og skal udføres på en bue, der starter mod centrum af isen. På trin 3 udfører damen to hurtige “kryds bagved fods” tretalsvendinger (trin 3a, 3b) og vender på det sidste ½ taktslag af taktslag 3 og det sidste ½ taktslag af taktslag 4, mens herren udfører sin RFO “kryds bagved fods” tretalsvending og vender på det sidste ½ taktslag af taktslag 4 sammen med damen.

På trin 4a passerer herren damen (for at løbe bag hende) hvor de kort er i Kilian fatning (med begge herrens hænder på damens hofter). På dette trin (4 for damen) fortsætter parret med den frie fod krydset bagved, så udfører de “fan” ben spark, der slutter med coupée bagud (på taktslag 3), hvorefter damen udfører et lille skærskift på taktslag 4, mens herren træder forlæns på et RFI skær (trin 4b) på taktslag 4 i den samme takt.

“Sving skærskifte til tuck” – trin 5 – 9

Parret udfører to løbetrin på 1 taktslag (trin 5 og 6) i lukket fatning før de skifter til udvendig fatning gennem svinget før skærskiftet før starten på trin 7. På trin 7 udfører herren et LFO skær, hvor det frie ben svinges frem på taktslag 4 i takten, skifter skær til LFI og svinger sit frie ben bagud på taktslag 1 i den næste takt, vender herren sin tretalsvending på taktslag 2 i den næste takt (og indtager lukket fatning), slutter med et løft af det frie ben. Damen matcher herrens trin med et RBO skær med sving af det frie ben, bagud, skærskifte til RBI med sving af det frie ben frem før hendes baglæns tretalsvending og løft af det frie ben. På taktslag 1 i den næste takt udfører herren et kryds foran RBI (trin 8) mens damen udfører et LFI løbetrin. Herren udfører et bredt LBI (trin 9a), så et RBO (trin 9b), og slutter med ben tuck på taktslag 4, mens damen træder bredt ind til sit trin 9, vender sin RFI tretalsvending på taktslag 2, bevæger sig kort ind i Kilian fatning og slutter med et matchende ben tuck.

“Swoop” – trin 10 – 12

Denne sektion af dansen begynder på taktslag 1 med trin 10, et kryds foran LBI for herren og et LFO for damen i lukket fatning. Herren fortsætter med sit 9-taktslag lange trin 11 på taktslag 2, udfører en RBO tretalsvending på taktslag 3, udfører en coupée foran RFI omvendt tretalsvending på taktslag 4, en coupée bagved på taktslag 1 i næste takt; han holder RBO skæret med sin frie fod strakt bagud i 3 taktslag mere, hvorpå han udfører et skærskifte (efter dette er parret i udvendig fatning), strækker sit frie ben frem (herren placerer sin venstre ankel under damens venstre ankel mens hun er i en attitude position) i 2 taktslag, og slutter med en RBI vekselvending på “og” i slutningen af taktslag 2. Imens damen udfører et højre løbetrin (trin 11a), så en LFO coupée-foran tretalsvending (trin 11b), mens herren udfører sin omvendte tretalsvending. På trin 11c efter en RBO tretalsvending vendt under herrens venstre arm (på taktslag 2), indtager de lukket fatning. Damen strækker sit venstre ben bagud og når hun skifter skær til udvendig, kommer de i udvendig hånd-til-hånd fatning (så damen nu er overfor herren med begge hænder strakte) og damen placerer sit overbøjede ben bag sig (over sit spor) i hendes attitude position (hvor herrens venstre ankel rør hendes) i 2 taktslag (taktslag 1 & 2 i næste takt). De slutter dette trin med damens RFO vekselvending og herrens RBI vekselvending på “og” mellem taktslag 2 og 3. På taktslag 3 sætter herren kraftigt af (i omvendt udvendig fatning) til et

LFO (trin 12) for at udføre sin LFO tretalsvending på taktslag 4, mens damen udfører et kryds foran LBI og så en twizzle på 1 rotation mod uret også på taktslag 4, efterfulgt af et meget kort RBO på "og".

#### "Skær sektionen" – trin 13 – 16

På trin 13 udfører damen et 4-taktslag LFO. Herren udfører et 2-taktslag RBO (trin 13a) i lukket fatning og et LFO (trin 13b) på 2 taktslag i åben fatning. Parret udfører en RFO cross roll (trin 14), når herren udfører sin tretalsvending på taktslag 2 og strækker sit frie ben for at matche damens 4-taktslag sving roll. Dette efterfølges af en LFO tretalsvending for damen vendt på taktslag 2 i næste takt (hendes trin 15), mens herren udfører et LFO (trin 15a), kryds bagved RFI (trin 15b); slutter med et 2 taktslag udvendigt skær for begge (trin 16 – LFO for herren og RBO for damen).

#### "Ina Bauer" – trin 17 – 21

Herren fortsætter med en cross roll til RFO (trin 17a) og udfører på taktslag 2 en kryds bagved LFI ind i en Ina Bauer på 2 taktslag. Damen udfører en baglæns cross roll LBO og udfører en tretalsvending på taktslag 2, kommer sammen med herren i Kilian fatning for at matche herrens Ina Bauer (begge med kropsvægten på LFI og højre fod i omvendt position på et RBI) efterfulgt af en hurtig tretalsvending på "og" (uden at løfte højre fod fra isen). På taktslag 1 udfører begge et 2-taktslag kryds foran RBI (trin 18) efterfulgt af et meget hurtigt LBI (begge træder bredt) på "og" mellem taktslag 2 og 3. Denne sektion slutter (på trin 19), når herren udfører et RBO på 4 taktslag, mens damen træder over på RBO og med det samme udfører en baglæns twizzle på 1 rotation på taktslag 4, holder skæret i 2 taktslag strækker sit ben for at matche herren. Begge slutter med et løbetrin på taktslag 3 og 4 (trin 20 LFO og trin 21 RFI).

#### "Layover/Layback" – trin 22 – 23

Denne sektion begynder i Kilian fatning med et LFO (trin 22) for begge partnere på taktslag 1. Trin 23 begynder på taktslag 2, så udfører damen en RFI vekselvending på taktslag 3 og "tucker" kortvarigt det frie ben, holder det baglæns skær i 4 taktslag og indtager en "layback" position på taktslag 1 i næste takt. Herren udfører sit RFI skærskifte på samme tid som damen udfører sin vekselvending på taktslag 3, og skifter til udvendig fatning.

Herren fortsætter på højre fod på taktslag 1, indtager en "layover" position, løbende på RFO med sit frie ben strakt bagud, mens han støtter damen i hendes "layback" position (på hendes RBI) med hendes venstre ben strakt for at danne en parallel linje med herrens frie ben. Deres kropspositioner skal også være parallelle og de skal være så horisontale som muligt. Disse positioner holdes i 2 taktslag og skal være afsluttet, når de rejser sig op for at udføre matchende dobbelte tretalsvendinger på taktslag 3 og 4. Gennem disse tretalsvendinger flytter herren sin partner fra hans højre side til sin venstre side som forberedelse for næste trin.

#### "Den afsluttende sektion" – trin 24 – 26

Dansen slutter med at herren udfører trin 24 som en cross roll LFO tretalsvending (udvendig fatning) på taktslag 2, mens damen udfører LBI (trin 24) efterfulgt af at parret udfører et RBO skær i Kilian fatning (trin 25) på taktslag 3. På taktslag 4 udfører damen et baglæns kryds LBI (trin 26a) mens herren forsætter sit trin 26 med et baglæns kryds. Så udfører damen sit trin 26b med en RBO swing roll, hvor parret spejler hinanden i omvendt foxtrot fatning, som forberedelse til genstart af dansen, mens herren matcher damens bensving.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:05 min.

Definitioner:

Attitude:	Det frie ben er bøjet i en 90° vinkel, og er ført op, ud og bagved.
Bagved kryds fods tretalsvending:	En tretalsvending med den frie fod krydset bagved den løbende fod i stedet for ved hælen.
Coupée:	Den frie fod holdes oppe i kontakt med det løbende ben fra en åben hofte position, således at den frie fod er i korrekt vinkel til den løbende fod.
Cross cuts:	Ligner cross rolls, idet det frie ben krydser løbende ben over knæet, men udføres bredt på samme bue (ikke modsatte).
Fan ben spark:	Frie ben svinges i en 45° vinkel til det løbende ben med hofte højde eller højere.
Ina Bauer:	En bevægelse på to fødder, hvor vægten er på den forreste fod med den bageste fod strakt i modsatte retning, men bagved sporet af den forreste fod.
Tuck:	Den frie fod holdes oppe i kontakt med det løbende ben i en lukket hofte position (lige under knæet).

Opfinder: Roy, Sue og Mark Bradshaw og Julie MacDonald  
Først udført: Vancouver, Canada; Marts 2001

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger	
1	LFI	1	RFO	1	Åben	
2	RFO	1	LFI	1		
3a	LFI Xft3	½+½	RFO/	1½		
3b	RFO Xft3	½+½	RFO Xft3	+½		
4a	XB-LBOI ("fan" benspark til coupée bagved på taktslag 3 skift på ts 4)	3+1	XB-LBO("fan" benspark til coupée bagved på taktslag 3)	3	"Kilian" begge herrens hænder på damens hofter	
4b			RFI	1		
5	RBO	1	LFO	1	Lukket	
6	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	Udvendig/ Lukket	
7	RBOI3	2+1+3	LFOI3	2+1+3		
8	LFI-Pr	1	XF-RBI	1		
9a	Wd-RFI (på taktslag 1)/ RFI3 efterfulgt af ben tuck	1+2	Wd-LBI	1	Kilian	
9b			RBO (slutter med ben tuck)	2		
10	LFO	1	XF-LBI	1	Lukket	
11a	RFI-Pr	1	RBO3/ -coupée foran	1+1 +5	Lukket	
11b	Coupée foran LFO3	1+1	RFI Br/RBO -coupée bagved			
11c	RBO3/ RFIO/ RFO Rk (mellem 2 & 3)	1+3 +2 "og"	-udstrækning for RBOI/ RBI Rk mellem 2 & 3)	+2 "og"		
12	XF-LBI-Tw1 RBO	1+1 "og"	LFO3	1+1	Omvendt udvendig hånd-til-hånd med arme strakte	
13a	LFO	4	RBO	2	Åben	
13b			LFO	2		
14	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-Sw3	1+3	Lukket	
15a	LFO3	1+1	LFO	1		
15b			XB-RFI	1		
16	RBO	2	LFO	2		
17a	CR-LBO3/ LFI InBa/ LFI3 (mellem taktslag 4 & 1)	1+1 +2 "og"	CR-RFO XB-LFI InBa/ LFI3 (mellem taktslag 4 & 1)	1 1+2 "og"		Kilian
17b						
18	XF-RBI Wd-LBI (mellem ts 2 & 3)	2 "og"	XF-RBI Wd-LBI (mellem ts 2 & 3)	2 "og"		
19	RBO-Tw1/RBO	1+3	RBO	4		
20	LFO	1	LFO	1		
21	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
22	LFO	1	LFO	1		
23	RFI-Rk/RBI Med layback på taktslag 1/ RBI3/RFO3	1+2 +2 +1+1	RFI/RFO Med layover på taktslag 1/ RFO3/RBI3	1+2 +2 +1+1	Udvendig	
24	LBI	2	CR-LFO3	1+1		
25	RBO	1	RBO	1	Kilian	
26a	X-Cut LBI	1	X-Cut LBI	5	Åben	
26b	RBO-SwR	4	SwR			







### **36 Easy Foxtrot**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

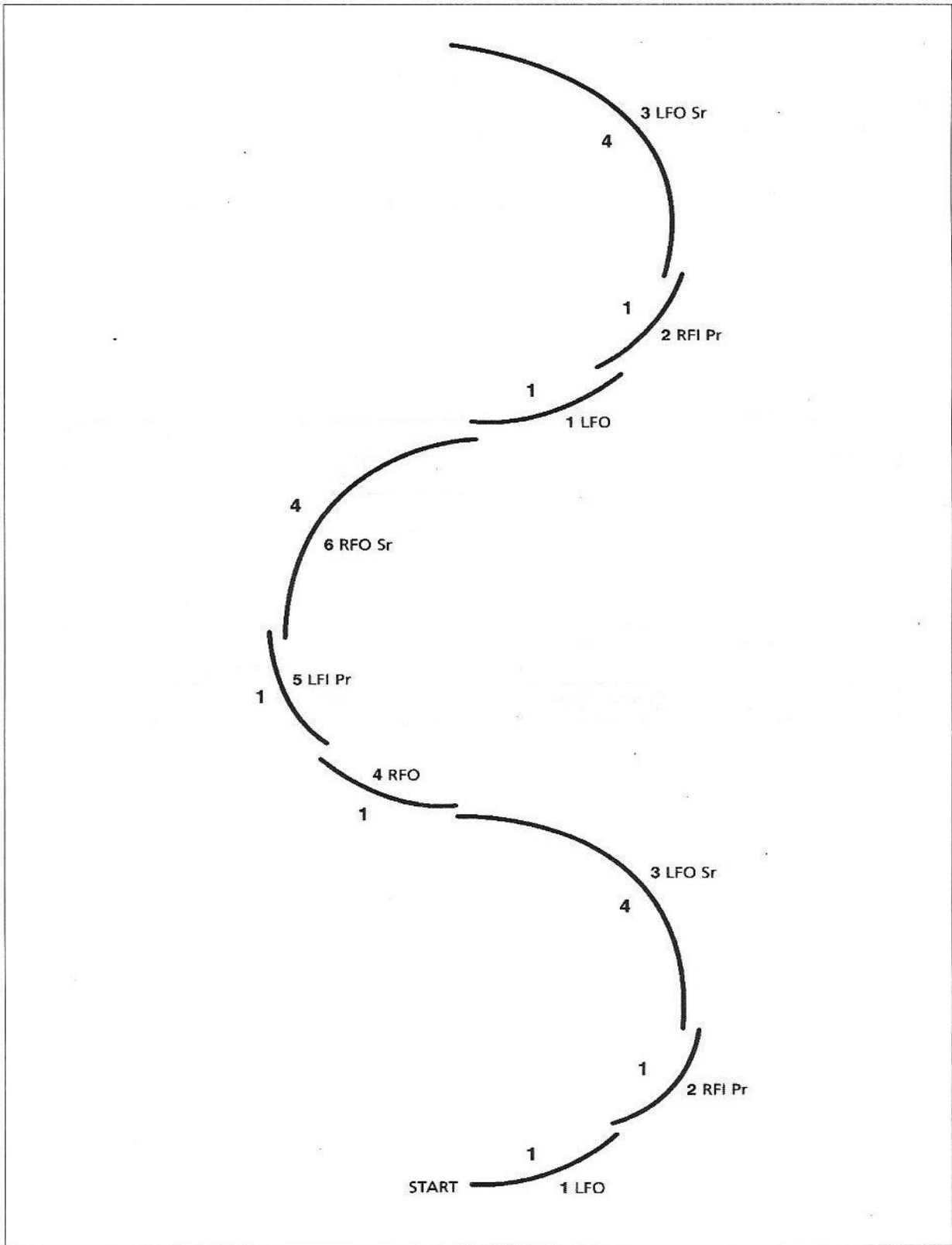
Dansen starter med et løbetrin efterfulgt af et kraftfuldt udvendigt skær, hvor det frie ben svinges langsomt frem på tredje taktslag. Disse trin gentages så i den anden retning.

Til konkurrencer skal bevægelserne gentages en hel omgang på banen. Tid ca. 55 sek.

Opfinder: A. D. G. Gordon

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame og herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Bemærkning</b>
1	LFO	1	
2	FRI Pr	1	
3	LFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
4	RFO	1	
5	LFI Pr	1	
6	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
GENTAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKvens - 1 OMgang PÅ BANEN			





### 37 Easy Waltz

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Lukket eller valsefatning

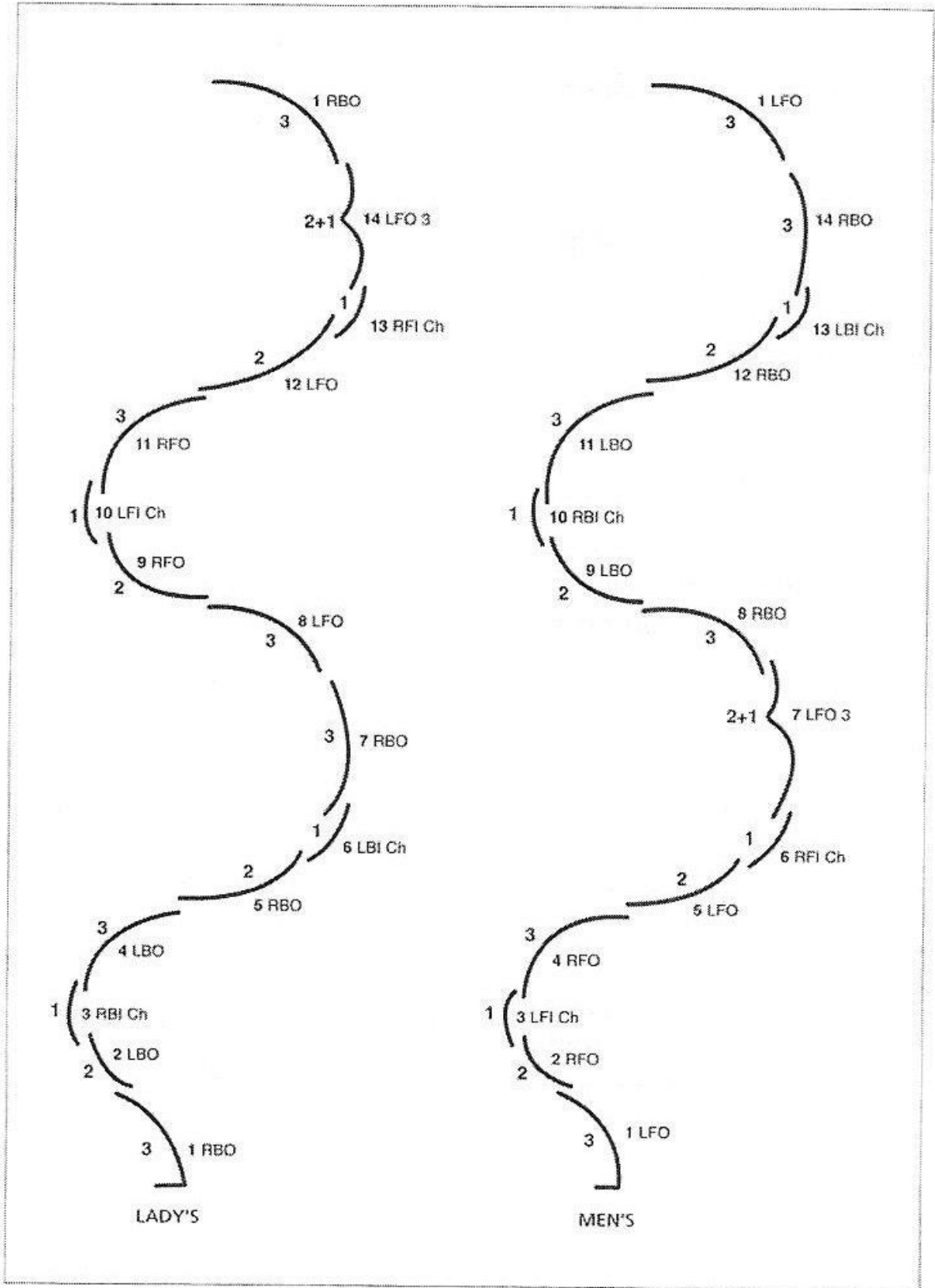
For damen startes dansen efter at have udført en indledende tretalsvending fra LFO til LBI. Det første trin er for damen RBO og for herren LFO, så udføres to åbne chassé (baglæns for damen og forlæns for herren), derefter udfører herren tretalsvending fra LFO, hvor damen vender til LFO og bevægelserne starter forfra, men nu løber herren baglæns og damen forlæns.

Alle vendinger fra baglæns til forlæns bør være fra hæl til hæl.

Til konkurrencer skal bevægelserne gentages en hel omgang på banen. Tid ca. 1:10 min.

Opfinder: A. D. G. Gordon

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bem.
1	RBO	3	LFO	3	
2	LBO	2	RFO	2	
3	RBI Ch	1	LFI Ch	1	
4	LBO	3	RFO	3	
5	RBO	2	LFO	2	
6	LBI Ch	1	RFI Ch	1	
7	RBO	3	LFO 3-turn to LBI	2+1	
8	LFO	3	RBO	3	
9	RFO	2	LBO	2	
10	LFI Ch	1	RBI Ch	1	
11	RFO	3	LBO	3	
12	LFO	2	RBO	2	
13	RFI Ch	1	LBI Ch	1	
14	LFO 3-turn to LBI	2+1	RBO	3	
GENTAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKVENS - 1 OMGANG PÅ BANEN					



### **38 Golden Skaters Waltz**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 54 takter á 3 taktslag, 162 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

Denne dans er skøjtet til et livligt, melodisk valsetempo, og det er hensigten at give en tidlig introduktion til en hurtigere, flydende og mere levende karakter af valsen uden krævende skøjteteknik.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

Opfinder: Ukendt

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame og herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Bemærkning</b>
1	LFO	2	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	3	
4	XF RFO	3	
5	XB LFI	3	
6	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
7	LFO	3	
8	RFI SICH	3	
9	Wide step to LFI SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
10	RFI SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
11	LFO	2	
12	RFI Ch	1	
13	LFO	3	
14	CR RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI SICH	3	

