

BREVET 7

	<p style="text-align: center;">← Breedte ijsbaan →</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Voorwaarts buitenwaartse drie's achterwaarts binnenwaartse drie's op halve cirkels (L. en R.) 	
<ul style="list-style-type: none"> - Voorwaarts binnenwaartse drie's achterwaarts buitenwaartse drie's op halve cirkel (L. en R.) 	
<ul style="list-style-type: none"> - Cross roll buitenwaarts achterwaarts in serpentine - Controle houden op de boog in de bocht - Cross rolls kruisen en niet met de punten duwen 	
<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaartse voorwaartse rocker met overzet achterwaarts tussen L. en R. - Lichaam controleren voor en na de rocker 	
<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaartse voorwaartse gekruiste drie met achterwaartse binnenwaartse drie L. en R. - Tempo aanhouden - Halve cirkels aanhouden (+/-) 	
<ul style="list-style-type: none"> - Voorwaartse cross roll/ buitenwaartse drie V.W./ binnenwaartse cross roll A.W./ binnenwaartse drie A.W. L. en R. - Tempo aanhouden - Diepe knie / niet op de punten duwen 	