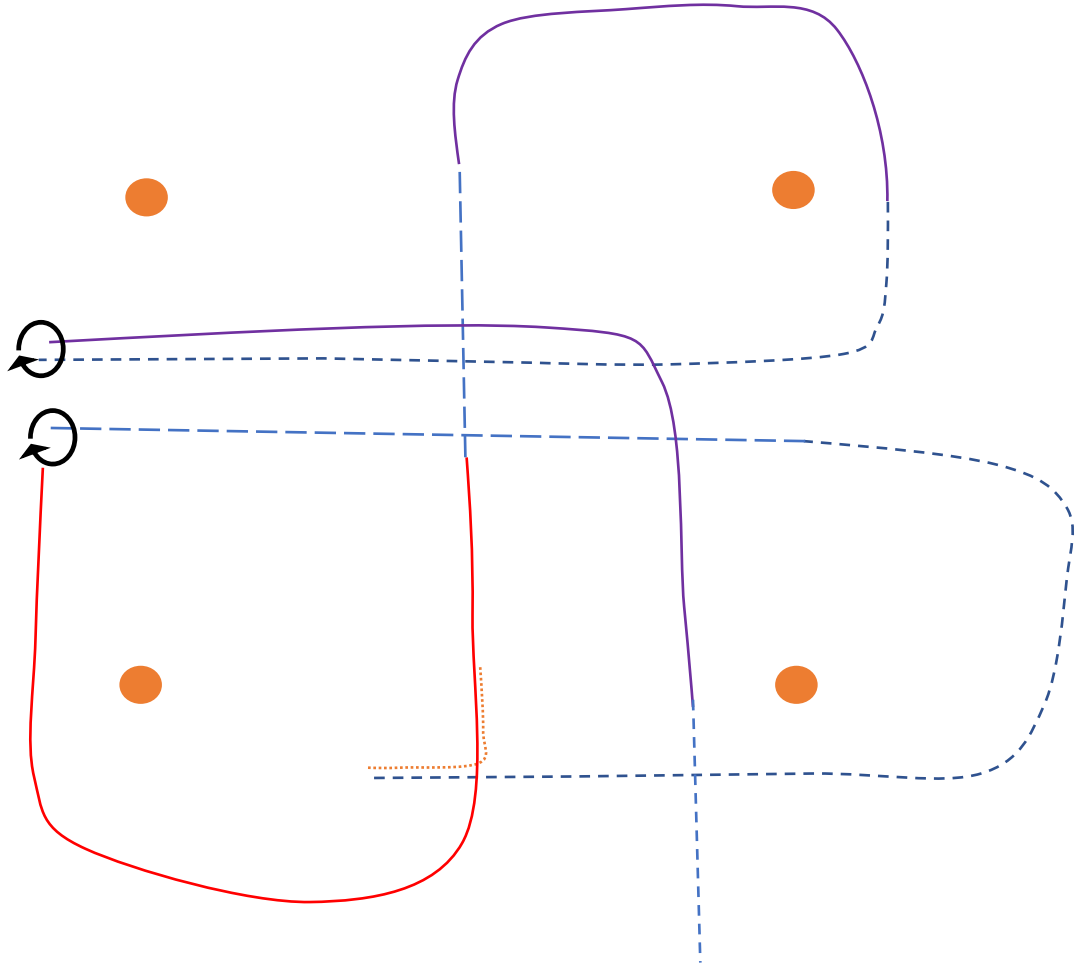
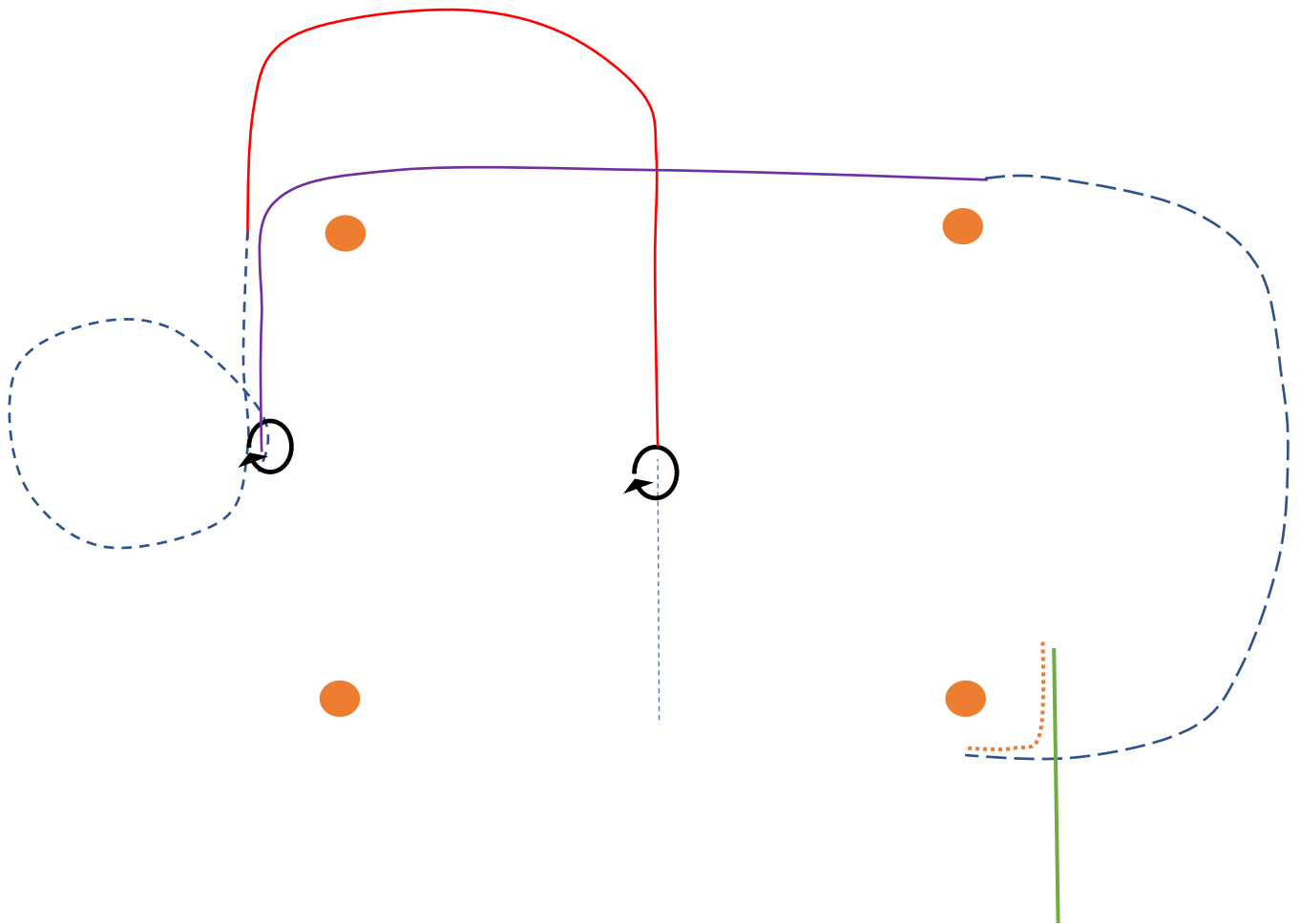


הורסמנשיפ פתוח (תחרות ליגה)



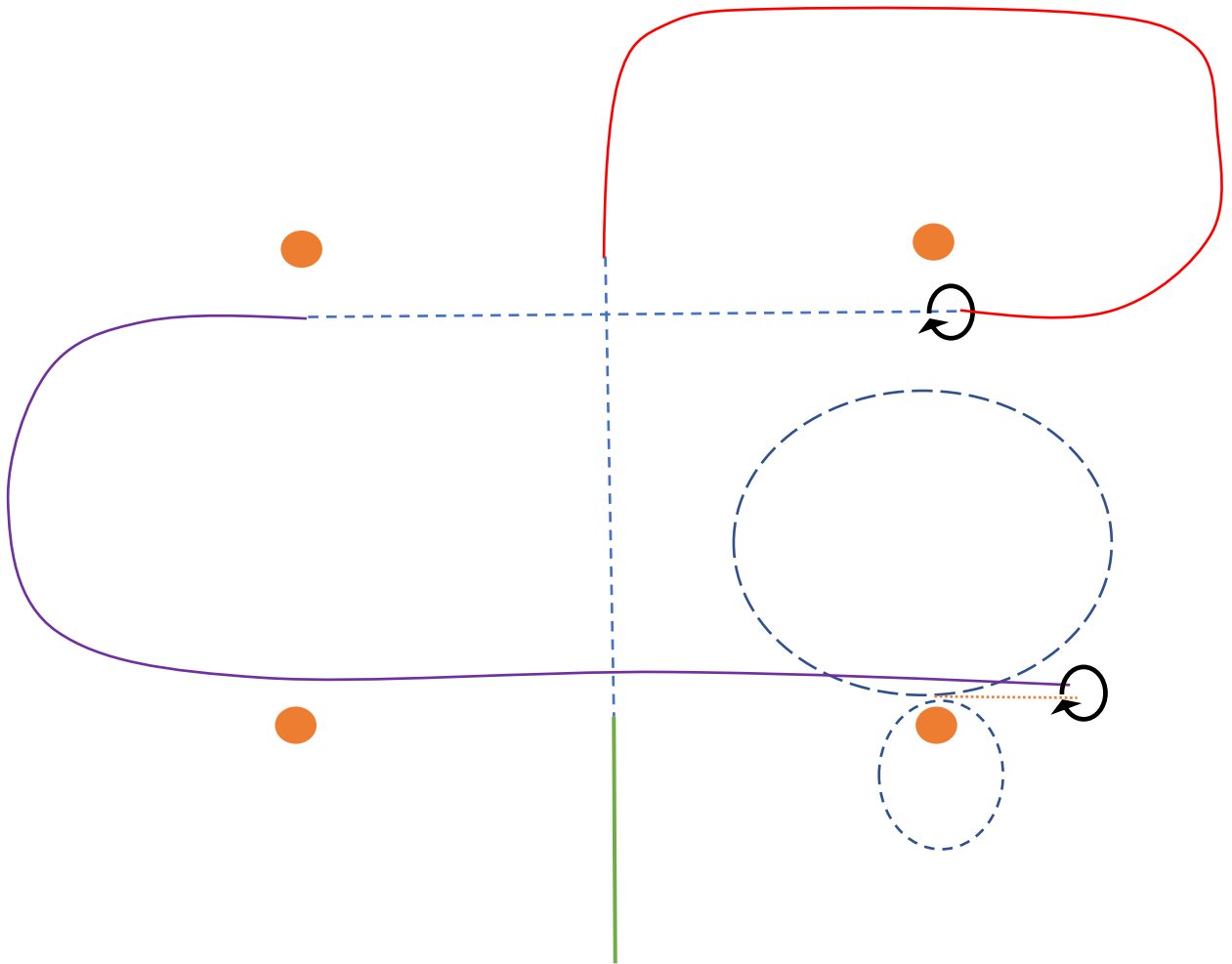
- 1 הליכה אחורה
- 2 גוג
- 3 גוג אורך
- 4 $\frac{3}{4}$ ספין ימינה
- 5 הוצאת רגליים מהארכובות
- 6 לופ שמאל
- 7 גוג ארוך
- 8 לופ ימין
- 9 גוג
- 10 180 ציר קדימי ימינה
- 11 לופ ימין
- גוג החוצה

הורסמנשיפ עד 18 (תחרות ליגה)



- 1 גוג
- 2 ספין ימין
- 3 הוצאת רגליים מהארכובות
- 4 לופ שמאל
- 5 גוג
- 6 180 ציר קדמי ימין
- 7 החזרת רגליים לארכובות
- 8 לופ ימין
- 9 גוג ארוך
- 10 הליכה אחורה
- יציאה בהליכה

הורסמנשיפ עד גיל 15 עד גיל 18 ירוקי נוביס ונונ פרו (תחרות ליגה)



1 מעגל גוג

2 מעגל בגוג ארוך

3 עצירה והליכה אחורה

4 ספין שמאל

5 לופ ימין

6 גוג

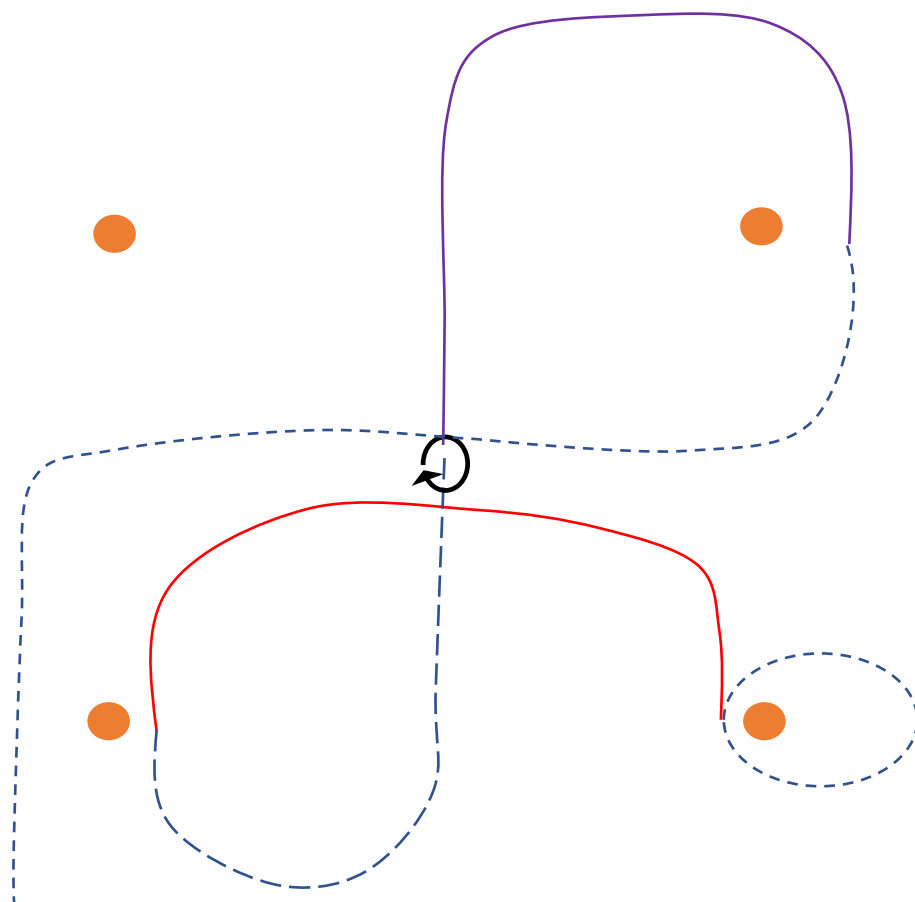
7 ספין ימין

8 לופ שמאל

9 גוג

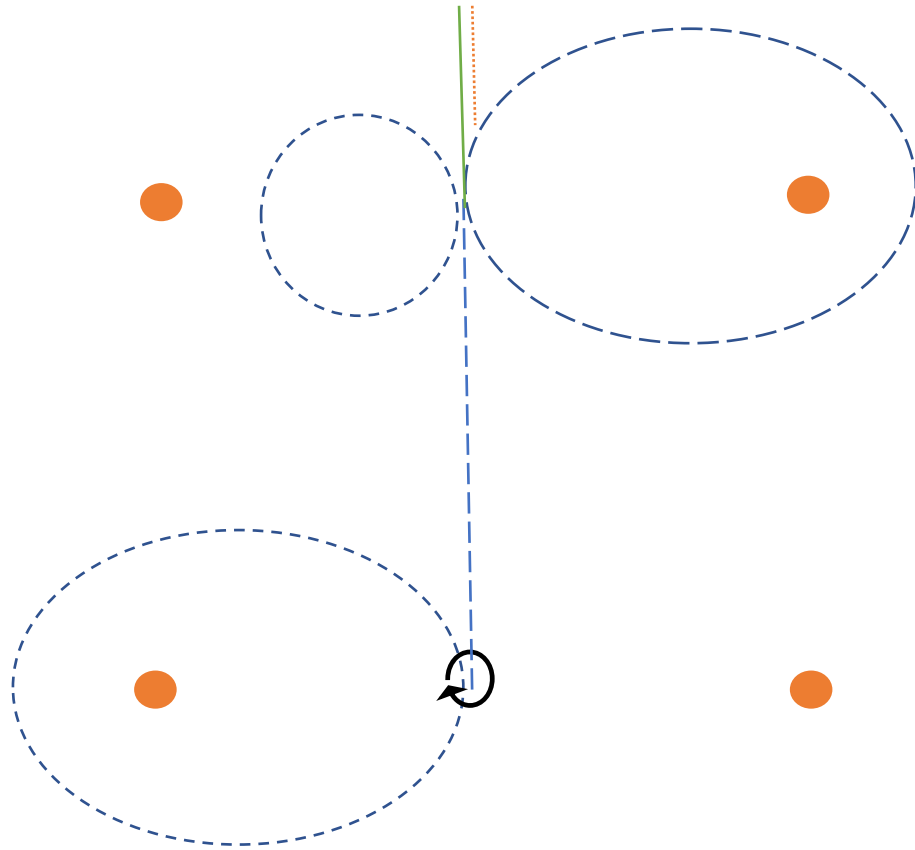
יציאה בהליכה

הורסמנשיפ עד גיל 13 ועד גיל 15 ירוקי (תחרות ליגה)



- 1 מעגל גוג
- 2 לופ שמאל
- 3 גוג ארוך
- 4 ספין שמאל
- 5 ספין ימין
- 6 לופ ימין
- 7 גוג
- גוג החוצה

הורסמנשיפ 13 ירוקי ועד גיל 10 (תחרות ליגה)



- 1 ספין ימין
- 2 גוג
- 3 גוג ארוך
- 4 מעגל גוג
- 5 מעגל גוג ארוך
- 6 הליכה
- 7 עצירה הליכה אחורה
- הליכה החוצה