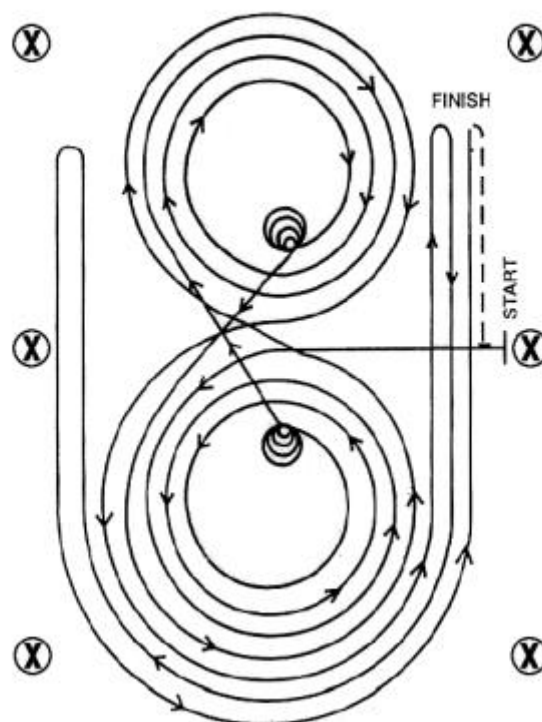


PERCURSO RÉDEAS – PERCURSO Nº 5

CLASSE ABERTA

REINING PATTERN NUMBER 5



1. 3 Círculos à esquerda (G-G-p). Pausa
2. 4 Spins à esquerda. Pausa
3. 3 Círculos à direita (G-G-p). Pausa
4. 4 Spins à direita. Pausa
5. Mao esquerda (Figura 8)
6. Esbarro e Rollback para a direita
7. Esbarro e Rollback para a esquerda
8. Esbarro e Recuo. Pausa