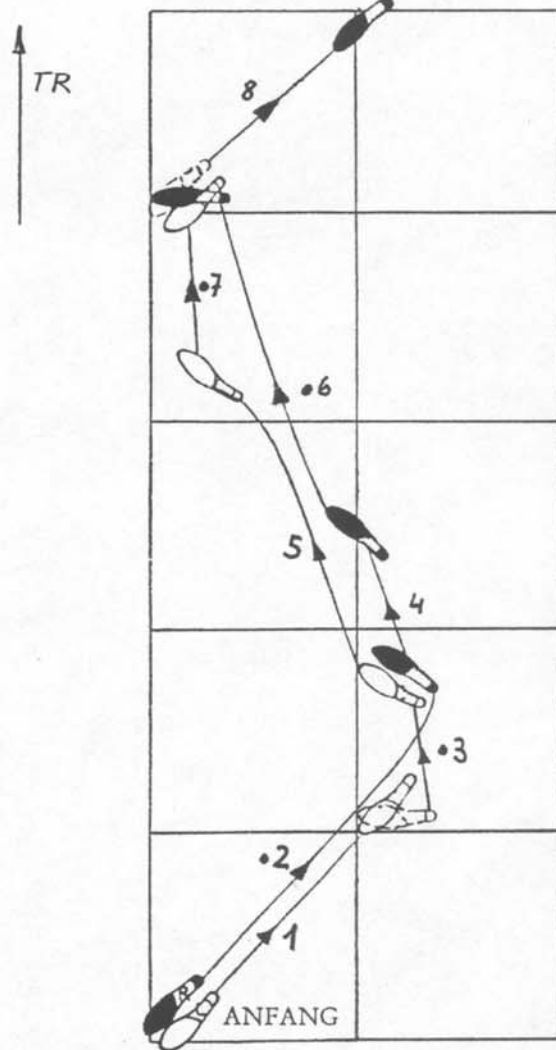


Herr



Dame

5.1 Vierteldrehungen nach rechts und links (Quarter Turns)

Erläuterungen zur Fersenachsendsrehung des Herrn

Die Fersenachsendsrehung des Herrn (Schrittnummer 7) gehört zum Typ „Drehung mit eigenem Taktschlag“ (siehe Seite 1 / 4 (4)). Sie kann nur dann richtig ausgeführt werden, wenn sie durch die Schritte 5 und 6 richtig vorbereitet wird. Daher erfolgt hier beim erstmaligen Auftreten der Fersenachsendsrehung ihre vollständige Beschreibung:

Schritt	Herr
5	RF rückwärts schräg z Mi setzen und bereits damit beginnen, den Körper nach li zu drehen.
6	LF auf der Ferse zum RF zurückziehen u ohne Gew-Üb mit leichtem Druck auf den Ba zum RF schließen. Dabei darf der LF geringfügig vor dem RF stehen. Der Körper wird kontinuierlich weiter nach li gedreht.
7	Die eigentliche Fersenachsendsrehung: Auf der re Fe nach li drehen, wobei der LF mit leichtem Ballendruck parallel zum RF gehalten wird. Die Körperdrehung klingt dabei aus.
8	LF schräg vorwärts zur Wand setzen.