

| Power-Hour | CCC | Sep 00 |
|---------------------------|---------------|-----------------------|
| HERR | | DAME |
| 1/2 Grundschrift | 1-2-3-4-u-1 | 1/2 Grundschrift |
| Damensolo | 2 3 | Damensolo |
| CCC | 4-u-1 | CCC |
| Vorw. Öffnen | 2 3 | Vorw. Öffnen |
| CCC | 4-u-1 | CCC |
| Spot Turn | 2 3 | Spot Turn |
| CCC | 4-u-1 | LF sw wiegen |
| LF vw - RF schließt | 2 3 | Spot Turn LF |
| LF CCC | 4-u-1 | LF CCC |
| RF vw - LF schließt | 2 3 | RF vw - LF schließt |
| RF CCC | 4-u-1 | RF CCC |
| LF vw - RF schließt | 2 3 | LF vw - RF schließt |
| LF CCC | 4-u-1 | LF CCC |
| Spot Turn | 2 3 | Spot Turn |
| CCC RF | 4-u-1 | CCC RF |
| CCC LF | 2-u-3 | CCC LF |
| CCC RF | 4-u-1 | RF Spot Turn |
| 2 x Cuba Break LF | 2-u-3-u-4-u-1 | 2 x Cuba Break RF |
| Spot Turn RF | 2 3 | Drehung nach L mit LF |
| CCC RF | 4-u-1 | CCC LF |
| Vorw. Öffnen | 2 3 | Vorw. Öffnen |
| CCC LF | 4-u-1 | durchgelaufene R-Dr. |
| RF rw wiegen mit 1/2 L-Dr | 2 3 | LF vw mit L-Dr. |
| CCC RF | 4-u-1 | durchgelaufene L-Dr. |
| Vorw. Öffnen | 2 3 | Vorw. Öffnen |
| CCC LF | 4-u-1 | durchgelaufene R-Dr. |
| RF rw wiegen mit 1/2 L-Dr | 2 3 | LF vw mit L-Dr. |
| CCC RF | 4-u-1 | durchgelaufene L-Dr. |
| Vorw. Öffnen | 2 3 | Vorw. Öffnen |
| CCC LF | 4-u-1 | CCC RF |
| Spot Turn | 2 3 | Spot Turn |