

★ 1. Stern-Test

1. Vorwärtsfahren und Bremsen
(eine Eisbahnbreite)

Der Spielfuss muss einen Moment hinten gehalten werden.

Keine Zacken - Abstösse, sondern mit der ganzen Lauffläche.

Korrekte Haltung mit ruhigem Bewegungsablauf.
Bremsen in Stemmstellung, ganz stoppen

2. Rückwärtsfahren
(eine Eisbahnbreite)

Tannenbaumzeichnung, Spielfuss vorne abheben, ohne kratzen.

3. Fahren in Kniebeuge

2 - 4 Schritte vorwärtsfahren, Füße parallel stellen, Arme nach vorne nehmen, Knie beugen.

4. Fahren auf einem Bein

2 - 4 Schritte vorwärtsfahren, dann Spielfuss an Standbein - Knie (Storch) lange auf einem Bein fahren. Ausführung links und rechts.

5. Sprung auf Gerader

2 - 4 Schritte vorwärts anlaufen, Füße parallel stellen, ins Knie gehen Arme zuerst nach vorne, dann nach unten / hinten nehmen. Absprung von 2 Füßen - Arme nach vorne (Schulterhöhe) mitnehmen.
Landung auf 2 Füßen

★★ 2. Stern-Test

1. Vorwärts auswärts Halbkreisbogen mit Chass L und R von der Linie gelaufen 1 mal Übersetzen, dann Bogen laufen lassen. Zu beachten : Korrekt auf der Aussenkante gelaufene, richtige Kreise. Kreisinnerer Arm vorne.

2. Übersetzen vorwärts auf Kreis

Ausführung links und rechts

3. Übersetzen rückwärts auf Kreis

Ausführung links und rechts

4. Flieger oder Kan vorwärts anlaufen,

Fuss, Kante und Fahrtrichtung nach Wahl,

Spielfuss horizontal.

5. Sprung auf Kreislinie

Sprung mit 1/2 Drehung von 2 Füßen auf 2 Füße.

Auslauf in Gegenhaltung

2 Versuche

★ ★ ★ 3. Stern-Test

1. Schnecke vorwärts auswärts
Anlauf mit Chasses, dann auf einem Bein solange wie möglich laufen lassen. Der Spielfuss bleibt hinter der Standfuss - Ferse, der Hüftstellung entsprechend leicht ausgedreht. Arme in vorw. auswärts Bogenhaltung (kreisinnerer Arm vorne) Ausführung links und rechts, Kreisgrösse 3-5 mal Körpergrösse.

2. Vorwärts einwärts Schnecke mit 3-4 Übersetzer
Beginn mit einem Abstoss und 1 mal übersetzen. Der Spielfuss bleibt hinter der Standfuss-Ferse. Nach der Hälfte des Bogens Spielfuss parallel nach vorne nehmen und über der Spur halten. Im letzten Viertel Arme leicht unten durch wechseln, zuerst der innere Arm

3. Offener einwärts Mohawk / Dreier vorwärts auswärts
Vorwärts Übersetzen, 1 offener Mohawk vorwärts einwärts, anschliessend 1 Dreier vorwärts auswärts, danach Fuss abstellen und Auslauf in Gegenhaltung.

Ausführung links und rechts je 2 mal wiederholen.

4. Dreiersprung

Anlauf mit Mohawk von 1 Fuss auf 1 Fuss.
Auslauf in Gegenhaltung 2 Versuche

5. Pirouette

Mit mindestens 3 Drehungen auf 1 Bein.
Auslauf in Gegenhaltung. 2 Versuche

★ ★ ★ ★ 4. Stern-Test

1. Chass Bogen vorwärts-auswärts und rückwärts-auswärts

Es werden längsseits der Eisfläche vorwärts auswärts Halbkreise gelaufen. Begonnen mit einem Chasse abwechselnd rechts und links. Im letzten Halbkreis vor der Bande folgt nach 3/4 des Halbkreises ein geschlossener va Dreier, nun folgen ra Halbkreise begonnen mit einem Chasse abwechselnd rechts und links.

2. Schlangenbogen-Übung auf Pflichtbogen
1 vorwärts auswärts Chasse auf halben Bogen, Schlangenbogen vorwärts auswärts - einwärts mit klarem Übergang von der Aussen - auf die Innen - Kante (Kantenwechsel)
Dasselbe auf dem anderen Fuss.

3. Rittbergersschritt

2 Einlaufschritte Dreier vorwärts auswärts, anschliessend Fuss abstellen gefolgt von einem rückwärts auswärts Dreier, anschliessend 1 offener einwärts Mohawk und Auslauf in Gegenhaltung.
Fortlaufend 3-4 Mal, links und rechts

4. A: Salchow
Salchow - 2 Versuche

5. A: Stand - Pirouette
Standpirouette 2 Versuche
Mit mindestens 5 Drehungen auf 1 Bein. Auslauf in Gegenhaltung.

★★★★★ 5. Stern-Test

1. Rückwärts auswärts Bogen auf Kreis 3-4 mal rückwärts Übersetzen, Spiefuss abheben und über der Spur halten. Arme unten durch wechseln und Kopf nach aussen drehen. So lange wie möglich laufen lassen, (mind. 1 Kreis lang) Ausführung links und rechts.

2. Übersetzen rückwärts in 8er Form 3/4 des Kreises rückwärts Übersetzen, im letzten Viertel wird ein Auslauf auf der Aussenkante mit Gegenhaltung gelaufen. Wechsel auf die andere Seite.

3. Dreierschritt in 8er Form Walzerdreier 1 ganzen Kreis gelaufen. Übergang in den neuen Kreis mit rückwärts auswärts Bogen und Gegenhaltung. Zu beachten: Ansatz von rückwärts auf vorwärts eng. 2 Durchgang mit Armbewegungen.

4. A: Rittberger oder Flip

2 Versuche

5. A: Sitzpirouette

Sitzpirouette - 2 Versuche

oder

B: Choctaw vorwärts einwärts - rückwärts auswärts geschlossen Einlaufschritte erlaubt Choctaw ra geschlossen rückwärts auswärts Bogen halten mit drübersetzen einleiten auf die andere Seite 1 Eisbahnlänge