

Inhalte der NRW Vorprüfungen (gem. DEU)

Freiläufer

Der **Freiläufer** soll die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

Lauffähigkeiten:

1. Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen („Hütchen“)
2. Vorwärtslaufen, Schneepflug, Rückwärtslaufen
3. Hocke, beidbeinig
4. "Rollerfahren" auf dem Kreis mit Auslauf va, L+R

Sprungfähigkeiten:

5. Schwungsprünge auf dem Kreis va L+R
6. sechs Drehsprünge 180° v-r-v im Kreis, L+R,

Pirouetten:

7. Pirouette, beidbeinig L+R (3U)

Figurenläufer

Der **Figurenläufer** soll bereits figurenähnliches Laufen, grundlegende Sprungformen und Pirouetten-Vorübungen beherrschen.

Lauffähigkeiten:

1. Slalom auf einem Bein um 6 Pylonen („Hütchen“) L+R
2. Schwungbogen va L+R über ganze Längsseite
3. Schwungbogen ve L+R über ganze Längsseite
4. Chassée-Laufschrift vorwärts (2x*Ch –1x*LS) mit spiralförmigem Auslauf auf einem Bein va L+R
5. Chassée-Laufschrift rückwärts (2x*Ch –1x*LS) mit spiralenförmigem Auslauf auf einem Bein ra L+R
6. Dreierschritt Drvera-va-Drvera L+R
7. Hockeystopp beidbeinig L+R
8. Flieger va + ra L+R

Sprungfähigkeiten:

9. drei Drehsprünge 360° (ganze Umdrehung) auf dem Kreis L+R

Pirouetten:

10. Pirouette in Hockeposition auf 2 Füßen (5 U)

Kunstläufer

Der **Kunstläufer** soll in der Lage sein, einfache Bögen, Drehungen und Elemente auf einem Fuß zu laufen. Die Anforderungen der unteren Kürklassen brauchen noch nicht erfüllt zu werden.

Lauffähigkeiten:

1. Halbe Bögen ra aus einem Chasseeschritt L+R
2. Ausfallschritt re aus je einem Übersetzschrift L+R
3. Englischer Dreier (LvaDrLre-RvaDrLre)
4. Schlangenbogendreier aus einem Chasseeschritt L+R
5. Mohawks revere im Wechsel L+R
6. Zirkel ra eine Umdrehung (360°) L+R
7. Bremsen einbeinig auf allen vier Kanten im Kreis

Sprungfähigkeiten:

8. Dreiersprung aus Schwungbögen va L+R

Pirouetten:

9. Wechselstandpirouette re -ra L+R
10. Kürimprovisation