

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

1. Prüfung: Küken

1.	Schöne Laufschrirte (vorwärts)	=> Beide Arme zur Seite, ausgedrehtes Spielbein
2.	Rückwärts laufen	=> Läufer/-in muss nach hinten schauen
3.	Fische	=> Arme zur Seite, oder über den Kopf
4.	Hocke	=> Oberschenkel muss parallel zum Eis sein
5.	Storch mind. 3s	=> Fuß muss auf Kniehöhe sein
6.	Schwan	=> Oberschenkel sollte parallel zum Eis sein
7.	Bremsen (Pizza-Stück)	=> Läufer/-in muss an einem Hütchen Bremsen

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

2. Prüfung: Pinguin

1.	Roller fahren (R + L)	=> Spielbein muss angehoben werden, nicht über die Zacke abstoßen
2.	Übersetzen vorwärts (R + L)	=> Eine Seite muss gut sein
3.	Pfannkuchensprünge	=> Arme müssen beim Sprung zur Brust gehen
4.	Flieger 5s (beide Beine)	=> Beine müssen mind. 90° auseinander sein
5.	Bremsen (Hockey-Stop)	=> Läufer/-in muss an einem Hütchen Bremsen eine Seite reicht aus
6.	Kanone (eine Seite reicht)	=> Oberschenkel sollte parallel zum Eis sein

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

3. Prüfung: Eisbär

1.	Übersetzen vorwärts	=> Spielbein muss angehoben werden, nicht über die Zacke abstoßen
2.	Übersetzen rückwärts	=> Übersetzen muss erkennbar sein
3.	Dreierwalzer auf der Acht	=> Beine nicht während der Drehung wechseln
4.	Flieger + Schwan	=> Aus dem Flieger direkt in den Schwan
5.	Dreiersprung	=> Halbe Umdrehung muss vollständig sein
6.	Pirouette auf 2 Beinen	=> mind. 4 Umdrehungen, Einlauf egal

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird
gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

4. Prüfung: Bronze

1.	Übersetzen vorwärts/ rückwärts	=> Muss auf der Acht gelaufen werden
2.	Dreierwalzer (vorwärts außwärts)	=> Beide Seiten müssen gut sein
3.	Mohawk (einwärts)	=> Eine Seite muss gut sein
4.	Flieger 10s (beide Beine)	=> Beine müssen mind. 90° auseinander sein
5.	Dreiersprung + Dreiersprung	=> Halbe Umdrehung muss vollständig sein
6.	Salchow	=> Der Sprung muss erkennbar sein, nicht rum
7.	Bunny Hopp (3x hintereinander)	=> 3. Sprung wird auf einem Bein gelandet
8.	Pirouette auf einem Bein	=> mind. 5 Umdrehungen

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird
gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

5. Prüfung: Silber

1.	Schwungbögen va, ve, ra	=> Spielbeinschwung muss vorhanden sein, jeweils eine Bahn à 30m (= 3 Bahnen)
2.	Dreierwalzer va, ve	=> Element wird auf der Acht gelaufen, 1. Acht: va 2. Acht: ve
3.	Mohawk (R + L)	=> Element wird auf der Acht gelaufen
4.	Salchow	=> Sprung muss technisch richtig sein
5.	Toeloop	=> Der Sprung muss erkennbar sein, nicht rum
6.	Kaskaden	=> Anfänge reichen, mind. halbe Drehung
7.	Kreuzpirouette	=> mind. 5 Umdrehungen + richtiger Einlauf
8.	Spirale mit Bein anfassen	=> Körbchen, Schmetterling o. Standspagat

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**

Vereinsinterne Prüfungen, stand 2020

6. Prüfung: Gold

1.	Doppeldreier va/ ve	=> Abwechselnd R + L über die Bahn à 60m, 1. Bahn: va 2. Bahn: ve
2.	Englischer Dreier	=> Mit oder ohne Übersetzen
3.	Rittberger Dreier (R + L)	=> Eine Seite muss gut sein
4.	Toeloop	=> Sprung muss technisch richtig sein
5.	Rittberger	=> Sprung muss technisch richtig sein
6.	Dreiersprung + Euler + Salchow	=> Der Euler muss erkennbar sein, nicht rum
7.	Standpirouette	=> mind. 5 Umdrehungen, sauber gedreht
8.	Sitzpirouette	=> mind. 3 Umdrehungen, Sitz-Position muss erkennbar sein

Wertungssystem:

- + sehr gut (Läufer/-in zeigt das Element deutlich besser als gefordert)
- o ausreichend (Läufer/-in zeigt das Element wie gefordert)
- ungenügend (Läufer/-in zeigt das Element nicht wie gefordert)

Wenn mehr als 1 Element als „ungenügend“ markiert wird
gilt die Prüfung als **nicht bestanden.**