



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

1. Prüfung: Kücken

1	Vorwärts laufen, an einem Hütchen bremsen, rückwärts laufen (Art des Bremsens ist egal)
2	Fische vorwärts, an einem Hütchen bremsen, Fische rückwärts (Art des Bremsens ist egal)
3	Slalom um 6 Hütchen (vorwärts, auf beiden Beinen)
4	Roller fahren vorwärts (rechts und links, nur eine Seite muss gut sein)
5	Fische rückwärts mit Sprung (auf beiden Beinen, ohne Drehung)
6	Hocke (Oberschenkel parallel, 5s halten)
7	Storch (beide Beine, 3s halten)
8	Pirouette (auf zwei Beinen, min. 3 Umdrehungen)



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

2. Prüfung: Pinguin

1	Übersetzen vorwärts (rechts und links, nur eine Seite muss gut sein)
2	Schwungbögen (vorwärts auswärts)
3	Umkreisen von 4 Hütchen (rechts und links im Wechsel, beidbeinig)
4	Dreiersprung (aus dem Stand)
5	Flieger (beide Beine, 5s halten)
6	Schwan (ein Bein, 5s halten)
7	Pirouette (auf einem Bein, min. 3 Umdrehungen)



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

3. Prüfung: Eisbär

1	Übersetzen (vorwärts, rechts und links, beide Seiten müssen gut sein)
2	Dreierwalzer (vorwärts auswärts, beide Seiten müssen gut sein)
3	Schwungbögen (vorwärts einwärts)
4	Umkreisen von 4 Hütchen (vorwärts auswärts, links und rechts im Wechsel, auf einem Bein)
5	Dreiersprung + Dreiersprung (Sprungsequenz mit Seitgalopp als Verbindungsschritt)
6	Salchow (Sprung muss technisch richtig sein)
7	Pirouette (auf einem Bein, min. 5 Umdrehungen, richtiger Einlauf)



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

4. Prüfung: Bronze

1	Übersetzen (rückwärts, rechts und links, nur eine Seite muss gut sein)
2	Dreierwalzer (vorwärts einwärts, beide Seiten müssen gut sein)
3	Mohawk (rechts und links, beide Seiten müssen gut sein)
4	Schwungbögen (rückwärts auswärts)
5	Salchow + Toeloop (Sprungkombination ohne Zwischenschritt)
6	Drehsprünge (3 Sprünge hintereinander, min. halbe Drehung)
7	Kreuzpirouette (min. 5 Umdrehungen, richtiger Einlauf)



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

5. Prüfung: Silber

1	Übersetzen (rückwärts, rechts und links, beide Seiten müssen gut sein)
2	Rittbergerdreier (rechts und links, nur eine Seite muss gut sein)
3	Doppeldreier (vorwärts auswärts, beide Seiten müssen gut sein)
4	Umkreisen von 4 Hütchen (rückwärts auswärts, links und rechts im Wechsel, auf einem Bein)
5	Flieger-Variation (beide Beine, 5s halten)
6	Rittberger (Sprung muss technisch richtig sein)
7	Sitzpirouette (auf beiden Beinen, min. 5 Umdrehungen, Oberschenkel parallel zum Eis)



Vereinsinterne Prüfungen, stand 2023

Neusser Schlittschuh-Klub e. V.

6. Prüfung: Gold

1	Doppeldreier (vorwärts einwärts, beide Seiten müssen gut sein)
2	Rittbergerdreier (rechts und links, beide Seiten müssen gut sein)
3	Englischer Dreier (rechts und links, beide Seiten müssen gut sein)
4	Flip + Euler + Salchow (Sprungkombination ohne Zwischenschritt)
5	Lutz (Sprung muss technisch richtig sein, nicht rum)
6	Drehsprünge (3 Sprünge hintereinander, ganze Drehung, letzter Sprung auf einem Bein)
7	Sitzpirouette (min. 5 Umdrehungen, richtiger Einlauf)