

Frei- und Figurenläufer-Tests

Freiläufertest

Übungen zur Laufschulung

- Übersetzen vorwärts links und rechts in Kreisform
- Übersetzen rückwärts links und rechts (Bogenform soll erkennbar sein)
- Flieger geradeaus oder im Bogen (Minstdauer 12 Sekunden)
- Bremsen auf rückwärts: aus dem Vorwärtslaufen auf rückwärts drehen, auf dem Stopper bremsen

Figurenläufertest

Übungen zur Laufschulung

- Bogenachter va, 1x abstoßen möglich, Rückkehr zum Startpunkt
- Bogenachter ra, 1x übersetzen möglich, Rückkehr zum Startpunkt
- Wechseldreier: Dreier Rva - Lra - Rra - Dreier Lva - Rra - Lra - u.s.w.
- Flieger vorwärts und rückwärts (Minstdauer 15 Sekunden)

Sprünge

- Dreiersprung mit Mohawkanlauf (Auslauf 5 Sekunden)
- Salchow (kurzer Stopperabdruck möglich, Spielfuß darf nicht den Boden berühren)

Pirouetten

- a) Zweifußpirouette (mindestens 5 Umdrehungen)
oder
- b) Einfußpirouette (mindestens 3 Umdrehungen)

Mond

- einwärts

Stand April 2000