

# Kürklassen DRIV

www.rollkunstlauf.info

Inhalte	Nr.	Kunstläufer	C	B	A	Jugend	Junioren
Übungen zur Laufschulung	1	Laufschritte und vorwärts Übersetzen nach links und rechts	Kreisschrittfolge: Mohawkschritte ve in 8-Form	Diagonalschrittfolge Ausfallschritt re / Doppeldreier re, links und rechts	Diagonalschrittfolge: Gegendreierschrittfolge links und rechts	Kreisschrittfolge mit Stopperschritten in 8-Form	Schrittkür auf Musik Spurenbild und Musik frei wählbar Dauer 1:30 min.
	2	Rückwärtsübersetzen in 8-Form mit jeweils 1/4-Kreis Auslauf	Längsschrittfolge: Dreier va mit rückwärts Schlangenbogen links und rechts	Kreisschrittfolge: Dreierschritt-Rittbergersschritt in 8-Form	Spiralschrittfolge mit mind. 3 verschiedenen Positionen	Kurzkür-Schrittfolge wie in Saison: Kreis-, Längs- od. Serpentinenschritt	Mit Elementen wie Dreier, Gegendreier, Wenden, Mohawk, Choktaw, aber auch Fliegerposen, Ina Bauer, Hackemond, Butterfly etc. erlaubt
Sprünge	3	gespreizter Dreiersprung	Axel	Doppelsalchow	Doppelflip	Doppellutz	Sprungkombi. m. mind. 1 Doppelsprung (w. KK)
	4	Toeloop (von rückwärts gesprungen)	Lutz	Doppeltoeloop	Kombination mit Doppelsalchow (wie KK Schüler B)	Doppelrittberger	Doppellutz / Thoren / Doppelflip
	5	Salchow	Rittberger	5 Rittberger (höchstens 3 Dreier zur Vorbereitung)	Axel / Rittberger / Doppeltoeloop	Doppelflip / Doppeltoeloop	Doppellutz / Rittberger / Doppelrittberger
	6	Flip	Flip / Thoren / Salchow	eingeschl. Waage re (2 Umdr)	Wechselwaage (wie KK, 3/3 Umdr.)	Broken ankle (3 Umdr)	Hacke va od. ra / Inverted (alle: 3/3 Umdr)
Pirouetten	7	Standfußpirouette re (3 Umdr)	eingeschl. Waage va (mind. 2 Umdr.)	eingeschl. Waage ra (3 Umdr, wie KK.)	Hackepirouette va oder ra (2 Umdr.)	Inverted (2 Umdr.)	wahlweise: Hacke va / Broken Ankle / Inverted oder
	8	Sitzpirouette re (3 Umdr.)	eingeschl. Waage ra (mind. 2 Umdr.)	eingeschl. Waage va (3 Umdr, wie KK.)		Hacke va / Hacke ra (3/2 oder 2/3 Umdr.)	Hacke va / Broken Ankle / Hacke ra (alle: 3 Umdr)

## Anmerkungen:

- Alle Schritte werden ohne Musik gelaufen
- Der **Rittberger** (einfach und doppelt) wird nur noch ohne Stopper gesprungen, der **Salchow** (einfach, doppelt oder dreifach) wird nur noch mit Stopper gesprungen
- Diese Regelung ist ab dem 08.12.2002 gültig, Tests nach den alten Bedingungen können nur noch bis 31. März 2003 durchgeführt werden.