

1. Sterntest

1. **vorwärts fahren und am Eisfeld-Ende bremsen**
(keine Spitzenabstösse)
2. „ **Eier legen**“ vorwärts
3. „ **Storch**“ gerade aus vorwärts (mindest. 3 Sek. halten)
4. **tiefe Hocke** auf 2 Beinen / Arme nach vorne
5. **Anfänger-Uebersetzen vorwärts** auf beide Seiten (ca.5 Mal)
(Durchschnittsnote aus links und rechts)

2. Sterntest

1. **vorwärts richtig gleitend uebersetzen** (beide Seiten)
2. **rückwärts fahren**, ein Bein immer leicht anheben (Tannenbaum)
3. **Uebung mit Umdrehen** von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt.
2-3 Gleitschritte vorw. fahren -- dann auf 2 Beinen umdrehen und rückwärts weiterlaufen (auch „Eier legen“ rückwärts erlaubt)-- und wieder korrekt nach vorwärts umdrehen (mindestens 2 Mal wiederholen)
- 4.a) **2-Bein Pirouette** (ohne Einlauf aber mit Rückwärts-Auslauf auf einem oder 2 Beinen)
Mindestens 3 Drehungen
oder
- 4.b) **Storch vorw. im Kreis**. Mindestens 3 Sek. halten. Beide Seiten.
5. **Anfänger-Uebersetzen** rückwärts auf beide Seiten

3. Sterntest

1. **Rückwärts Uebersetz-Uebung**. Nach kurzem rückwärts Anlauf (auf 2 Beinen): je 1 Mal rückwärts uebersetzen mit Auslaufbogen auf der Aussenkante, immer abwechselnd links und rechts in Schlangenbogenform (eine Eisbahnbreite)
2. **Dreier auf einem Kreis**: gleichmässige, nicht gerutschte vorwärts auswärts Dreier (mit Auslauf rückwärts auswärts auf dem anderen Bein) Gestrecktes Spielbein beim Auslauf! Kein Ueberdrehen! Die gleiche Uebung auf die andere Seite repetieren. Jede Seite ca. 5 Dreier.
3. **Spirale vorwärts auswärts**. Beide Seiten folgen abwechselnd nacheinander. Die ganze Uebung wird repetiert (4 Spiralen total)
Vor Beginn jeder Spirale werden 2-3 Chassées vorwärts gelaufen.
(Die Arme sind bei der Auswärtsspirale in Gleichhaltung!)
4. **2-Bein-Einbein Pirouette** mit mindestens 3 Drehungen auf einem Bein und Auslauf auf einem Bein.
5. **1-2 Dreiersprünge** nacheinander mit Vorwärts -oder Rückwärts Einlauf. Der Auslauf sollte mindestens 2 Sek. gehalten werden!
2 Versuche