

Eiskunstlaufen (Einzellaufen)

Kürklassen



| Inhalte | # | Klasse 8 | Klasse 7 | Klasse 6 | Klasse 5 | Klasse 4 | Klasse 3 | Klasse 2 | Klasse 1 |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|--|
| Übungen zur Laufschulung | 1 | Laufschritte / Übersetzen vorwärts links und rechts | Dreierwalzerschritt (Kunstlaufdreier) in Achterform | Dreierschritt ve (Spielbeinschwung) links und rechts ¾-Takt | Doppeldreier va links und rechts 3/4-Takt | Kreisschrittfolge mit in Achterform 4/4-Takt | Gegendreierschrittfolge links und rechts 4/4-Takt | Schrittkür mit Längs-, Kreis-, Serpentinenschritten Dauer: 1:20 Min. +/- 10 Sek. | Schrittkür aus „Moves in the“ mit Spitzenschritten und Balletspr. Dauer: 1:30 Min. +/- 10 Sek. |
| | 2 | Übersetzen rückwärts links u. rechts mit jeweils ¼ Kreis Auslauf | Rittbergerschritt in Achterform | Ausfallschritt re Doppeldreier re links u. rechts 4/4-Takt | Choctawschritte links und rechts 4/4-Takt | Wende va und ve links und rechts 4/4-Takt | Crossroll-Dreier-Twizzle-Schritt (twizzle-ähnl. li. u. re., ¾-Takt) | | |
| | 3 | Mohawkschritte ve in Achterform | Dreier va mit Schlangenbogen rückw. links u. rechts, ¾ Takt | Mohawkschritte va in Achterform | Spiralenschrittfolge wie KP | Gegenwenderschritt einwärts links und rechts ¾-Takt | Längsschrittfolge wie KP | Musik beliebig | Musik beliebig |
| Sprünge | 4 | Salchow | Rittberger | Spreizsprung | Doppelsalchow | Doppelrittberger | Doppelflip | Doppellutz | Doppelaxel |
| Sequenzen | 5 | Flip | Lutz | Axel | Walley-Jeté- Oppacher | Spreizsprung- Doppeltoeloop | Schritt mit Doppelrittberger | Schrittfolge mit Doppelflip | Sequenz aus Doppellutz- Doppelrittberger- Doppeltoeloop |
| Kombinationen | 6 | Dreiersprung- Toeloop | Flip-Euler- Salchow | Rittberger- Rittberger | Lutz-Rittberger- Zwischensprung (seitwärts)- Axel | Walley-Walley einwärts- Doppelsalchow | Doppeltoeloop- Doppeltoeloop | Axel-Rittberger- Doppelrittberger | Dreifachsprung |
| Pirouetten | 7 | Standfuß- Pirouette re (6 U) | Standfuß- Pirouette ra (5 U) | Waage- Sitzpirouette re (5/5 U) | Eingesprungene Waagepirouette ra (5 U) | Mädchen: Himmelspir. Jungen: Sitz-Standpir. mit Spielbeinpose (6U) | Eingesprungene Sitzpirouette re (6 U) *1 | Eingesprungene Sitzpirouette ra (6 U) *1 | Butterfly mit Pirouette oder Sputnik (8 U) |
| Kombinationen | 8 | Sitzpirouette re (5-U) | Waagepirouette re (5 U) | Wechsel- Sitzpirouette re-ra (5/5 U) | Waagepirouette re- Sitzpirouette ra (6/6 U) | Wechsel- Waagepirouette re-ra (5/5 U) | Eingesprungene Waagepirouette- Sitzpirouette ra (5/5 U.) | Kombinations- Pirouette wie KP (6/6 U) | Eingespr. Pirouettenkombi mit 1 FW u. mind. 2 PW (6/6 U) *2 |

*1 Die Sitzposition muss in der Luft eingenommen werden. Mindestens 6 Umdrehungen sind in der Landeposition (Sitz) auszuführen. Drehungen in der abschließenden Standposition werden nicht gezählt.

*2 FW - Fußwechsel, PW - Positionswechsel