

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