

Eiskunstlauf-Test 1

1. vorwärts laufen beliebig
2. rückwärts laufen beliebig
3. Häschen = Hocke beidbeinig
4. Häschen hüpf = Absprung und Landung beidbeinig
5. Drehung um die eigene Körperachse (beide Seiten)
6. Zackenschritt links und rechts abwechselnd

Eiskunstlauf-Test 2

1. Eier (Zitrone) vorwärts
2. Beidbeiniges Umfahren von sechs Hütchen
3. Storch vorwärts geradeaus (beide Seiten)
4. Storch vorwärts auf der Außenkante auf einem Kreis (beide Seiten)
5. Häschen rückwärts - Strecksprung
6. Pirouette: zwei ganze Drehungen auf zwei Beinen (beide Seiten)

Eiskunstlauf-Test 3

1. Eier (Zitrone) rückwärts
2. Storch rückwärts geradeaus und auf der Außenkante (beide Seiten)
3. Übersetzen vorwärts (beliebig)
4. Bremsen im Pflug
5. Drehsprung vorwärts - rückwärts - vorwärts 6x (beide Seiten)
6. Pirouette: drei ganze Drehungen auf zwei Beinen (bessere Seite)

Eiskunstlauf-Test 4

1. Übersetzen vorwärts ohne Zacke (beide Seiten)
2. Storch vorwärts einwärts und rückwärts einwärts auf einem Kreis (beide Seiten)
3. Vorwärts laufen – Bremsen im Pflug – rückwärts laufen
4. Schwungsprünge / Tippsprünge
5. Flieger vorwärts auf der Außenkante auf einem Kreis (beide Seiten)
6. Dreiersprung (beliebig)
7. Pirouette: 2 ganze Drehungen auf zwei Beinen + 2 Drehungen auf einem Bein, Einlauf beliebig

Eiskunstlauf-Test 5

1. Übersetzen vorwärts und rückwärts im Achter beliebig (ohne Zacke)
2. Rollerfahren auf dem Kreis mit Auslauf vorwärts (beide Seiten)
3. Dreierschritt vorwärts auswärts (beide Seiten)
4. Beidbeiniger Slalom in Halbkreisen mit Abstoß von der Innenkante und Slalom auf einem Bein um 6 Hütchen rechts und links
5. Flieger vorwärts – Schwan - Tippsprung
6. Flieger rückwärts auf der Außenkante auf einem Kreis (beide Seiten)
7. Dreiersprung - seitwärts Hüpfen - Dreiersprung (bessere Seite)
8. Salchow beliebig
9. Pirouette: drei ganze Drehungen einbeinig mit Auslauf, Einlauf beliebig

Eiskunstlauf-Test 6

1. Übersetzen vorwärts und rückwärts in Achterform mit einbeinigem Übergang und Auslauf
2. Dreierschritt vorwärts auswärts und vorwärts einwärts im Achter
3. Mohawk vorwärts einwärts im Achter
4. Schwungbögen va und Schwungbögen ve in Halbkreisen um die ganze Bahn
5. Schlangenlinien vorwärts und rückwärts auf einem Bein rechts und links
6. Hockeystopp / Bremsen beidbeinig (beide Seiten)
7. Anlauf – Mohawk – Dreiersprung – Dreiersprung – Auslauf auf einem Kreis
8. Salchow (Anlauf beliebig; empfohlen wird mit Mohawk), Sprungansatz aus Dreier oder Mohawk
9. Sprung nach Wahl
10. Pirouette: Sitzposition (= Po tiefer als Knie) auf zwei Füßen mit 5 Umdrehungen und Auslauf, Einlauf beliebig
11. Standpirouette einbeinig mind. 5 Umdrehungen

Eiskunstlauf-Test 7

1. Mohawk-Längsschritt über die ganze Bahn
2. 4er-Schritt mit Aufsetzen im Kreis (rechte Seite)
3. Dreierschritt va – Hüpfen – Dreierschritt va andere Seite – Hüpfen usw.
4. Auswärtsdreier Längsschritt
5. Schlangenbogen vorwärts auswärts - einwärts (beide Seiten) und Chassée – Schlangenbogen vorwärts auswärts - einwärts (beide Seiten)
6. Bremsen einbeinig auf allen 4 Kanten
7. Anlauf – Mohawk – Dreiersprung – Salchow – Auslauf
8. Toeloop aus Einwärts-Dreier und Toeloop aus Auswärts-Dreier und Dreiersprung – Toeloop
9. Dreiersprung - Rittberger
10. Sprung frei gewählt (Flip, Lutz oder Axel)
11. Standpirouette: mind. 6 Umdrehungen auf einem Fuß mit Einlauf von rückwärts einwärts und Auslauf
12. Kür mit Musik (2, max. 3 Minuten +/- 10 Sek.), Mindestinhalt:
 - 6 Sprünge, davon 2 Zweierkombinationen
 - 2 beliebige verschiedene Pirouetten
 - 3 beliebige Schritte (Dreier, Mohawk, Spitzenschritte usw.)
 - 1 beliebige Spiralposition (Spielfuß über der Hüfte) mind. 3 Sek.