

Prüfungselemente 2022/23



Pinguin-Prüfungen

Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

Mini Pinguin

Der Mini Pinguin soll schon eine gewisse „Geschwindigkeit“ haben, die spielerisch erlernt wird.

- Zitrone vorwärts (gleitend, mittleres Tempo; nicht aus dem Stehen)
- Stampfen rückwärts
- Slalom vorwärts (6 Pylonen)
- Hocke auf die Gerade (5 Sekunden, mind. 90°)
- Storch auf die Gerade (5 Sek.) L+R
- angedeutete Pirouette stampfen L+R (2 U)
- Bauch- oder Po-Rutschen

Kleiner Pinguin

Der Kleine Pinguin soll bereits ein Verständnis für Kanten (Innen & Außen) und Richtungen (v+r) haben.

- Rollerfahren (½ Kreis) - Storch va (¼ Kreis, „von 8-12 Uhr“) – Rollerfahren (½ Kreis) - Storch ve (¼ Kreis, „von 8-12 Uhr“), (Füße schließen, ohne Zacke); L+R
- Zitrone rückwärts (gleitend, mittleres Tempo)
- Blume oder Rollerfahren ra, L+R
- Bremsen
- beidbeiniges Umkreisen > 360° Pylonen im Slalom (6 Stück)
- Slalom rückwärts (6 Pylonen) (noch kein Schlangenbogen, kann gestampft werden oder gleiten)
- ve Bogen L+R um 6 Pylonen

Großer Pinguin

Der Große Pinguin bereits ein Verständnis für die grundlegenden Bewegungsformen haben.

- Drehen auf 2 Beinen im Kreis L+R (v-r in den Kreis, r-v aus dem Kreis)
- Hockeystopp
- 3x Pferdchensprung L+R (bessere Seite wird gewertet)
- Übersetzen vorwärts mit Auslauf ½ Kreis L+R
- 1xBlume/2xÜS rückwärts - ¼ Kreis Storchauslauf (bessere Seite wird gewertet)
- Arabesque vorwärts gerade L+R (mind. 3 Sek.) (Oberkörper aufrecht, gestreckte Beine, Spielbein zwischen Knie und Hüfthöhe)
- „cross rolls“ vorwärts um (6 Pylonen)

Erläuterungen:

v = vorwärts r = rückwärts

a = auswärts e = einwärts

L = links R = rechts

U = Umdrehungen

ÜS = Übersetzen

FW = Fußwechsel

Kufen-Prüfungen

Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

1. Bronzene Kufe

Die Bronzene Kufe soll die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

- Gleitschritte, Abstoß im Knie, Spielbeine gestreckt+ Bremsen einbeinig vorwärts einwärts
- Sechs Drehsprünge 180° v-r-v in Kreisform L+R
- Pirouette beidbeinig (3 U) L+R (aus Kanadierbögen)
- Flieger vorwärts gerade, bessere Seite wird bewertet (8 Sek) L+R
- Drehen auf einem Bein um ein Hütchen (va u. ve) L+R
- Übersetzen rückwärts mit Auslauf L+R
- Kanone L+R 3 Sek. (aufstehen muss nicht gelingen)
- Fechter L+R (aufstehen muss gelingen)

2. Silberne Kufe

Die Silberne Kufe soll bereits figurenähnliches Laufen, grundlegende Sprungformen und Pirouetten-Vorübungen beherrschen.

- Slalom auf einem Bein um 6 Pylonen L+R
- Schwungbogen va und ve , L+R über die kurze Bahn
- Einwärts Dreierschritt L+R (ve-Dr-ra/va/ve-Dr-ra)
- Auswärts Dreierwalzer L+R
- 2x ÜS v – Mohawk e – 2x ÜS r – Mohawk e, in Kreisform - Abschluß Bremsen einbeinig re
- Schwungbogen va mit Dreiersprung (Auslauf 3 Sek) beidseitig
- Arabesque va + ve, L+R, 6 Sek. in Bogenform,
- Pirouette re, einbeinig, L+R (2 U) mind. Aus Kanadierbögen + Auslauf

3. Goldene Kufe

Die Goldene Kufe soll in der Lage sein, einfache Bogen, Drehungen und Elemente auf einem Fuß zu laufen.

- Halbe Bögen ra aus einem Chasséschritt L+R
- Engl. Dreier (Lva-Dr-Lre/Rva-Dr-Rre)
- Dreierschritt va – 1x ÜS v – Mohawk e – Auslauf ra – 1x ÜS v (beide Seiten)
- Zirkel ra eine Umdrehung 360° (bessere Seite wird gewertet)
- Bremsen einbeinig va (bessere Seite wird gewertet)
- Schwalbe 6 Sek
- Toeloop
- Salchow
- Pirouette re (5 U), zweite Drehrichtung (3 U) mit Ein-& Auslauf
- Flieger va + 3 ÜS v + Flieger ve + Dreier va + 2 ÜS r+ ra Arabesque L +R (Bessere Seite wird gewertet) jede Spirale muss mind. 3 Sek. gehalten werden

4. Diamantene Kufe

Hinführung zur 8. Kürklasse der DEU, die Ausführung der Elemente muss noch nicht das Niveau der 8.Kürklasse haben

- Chassé-Schlangenbogen va/ve – FW – Dreier ve in den Auslauf, ÜS v, in Kreisform
- Doppeldreier va L+R über die kurze Bahn
- Rittberger-Drehschritt (bessere Seite wird gewertet)
- Spitzenschritt (beliebige Seite)
- Rittberger
- Flip
- Dreiersprung-Toeloop
- Sitzpirouette re 3 Umdrehungen
- Standpirouette ra 2 Umdrehungen
- Elemente-Kür

Elemente-Kür

(3/4 Bahn) ist Pflicht für alle, die in die leistungsorientierten Wettbewerbs-Gruppe einsteigen wollen

1. Dreiersprung-Toeloop
2. mind. ½ Bahn Schrittfolge
3. Rittberger oder Flip
4. Flieger freigehalten (6 sec)
5. Sitz-Pirouette mind. 3 Umdrehungen