



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Sternli-Tests – Das musst du können

Anfängertest

- Vorwärts fahren und am Eisfeldende bremsen
- Fahren mit Kniebeugen (Auto)
- Fahren auf einem Bein (Storch, nur ein Bein)
- Gumpeli (Häsli)
- Sich auf dem Eis hinsetzen und wieder aufstehen

1 Stern

- 1 Breite: vorwärts fahren und am Ende des Eisfeldes bremsen, ohne Zackenabstoss
- 1 Breite: Rückwärts fahren und am Ende des Eisfeldes bremsen
- 1 Breite: Päckli (ca. 4 Schritte + Kniebeuge)
- 1 Breite: vorwärts Fahren und beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen (rechts und links herum)
- Fahren auf einem Bein (Storch), 1. Breite: rechtes Bein, 2. Breite: linkes Bein
- 2 Fuss sprünge vorwärts auf Gerader oder 2 Fuss sprünge mit halber Drehung auf Kreis
- Vorwärts übersetzen (beidseitig auf Kreis, ohne Zackenabstoss)

2 Sterne

- 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sek. halten), abwechselnd mind. 2x rechts und 2x links (Achterform)
- kurzer Einwärtsbogen vorwärts rechts – 2 x Übersetzen – längerer Einwärtsbogen vorwärts links-Übersetzen. Je 2x rechts und 2x links (Achterform)
- Übersetzen rückwärts rechts und links
- Dreiersprung mit Landung auf einem Bein oder auf 2 Beinen
- Flieger, je eine Breite 1 rechts 1x links

3 Sterne

- Chassé und Schlangenbogen mit Kantenwechsel von auswärts auf einwärts, in Achterform
- Chassé vorwärts und Dreier vorwärts-auswärts, auf Kreis, beide Seiten
- Übersetzen links vorwärts, gefolgt von Einwärtsbogen links und offenem Mohawk rechts, rückwärts Auslauf, wiederholen, auf Kreis, beide Seiten
- Dreiersprung mit Ein- und Auslauf
- Standpirouette auf 1 Fuss, mind. 3 Drehungen

4 Sterne

- Salchow (1 S)
- Rittberger (1 Lo) oder Flip (1 F)
- Standpirouette (USp 1), mind. 6 Drehungen (3 Drehungen offen)
- Sitzpirouette (SSp 1) mind. 3 Drehungen, Oberschenkel parallel zur Eisfläche
- Kreisschritt (CiSt) mit vorwärts Dreiern und mind. 1 offenen Mohawk, je 1x rechts und links
- Zweiminütige Kür gemäss Bestimmungen Breitensport SEV