

# Vorprüfungen: Freiläufer Figurenläufer

Inhalte & Bedingungen  
Ausführungsbestimmungen  
Beurteilungsmerkmale



## VORPRÜFUNGEN (FREI- UND FIGURENLÄUFER)

### Bedingungen Vorprüfungen

In allen dem DRIV angeschlossenen LRV existieren unterhalb der Rollkunstlauf-Tests besondere Vorprüfungen (Frei- und Figurenläufer) mit Elementen gem. WOK. Es sind die nachfolgenden Ausführungsbestimmungen und Beurteilungsmerkmale zu beachten.

Die Vorprüfungen sind als Lernerfolgskontrolle für die Zeit in der jeweils vorausgehenden Startkategorie und als allgemeiner Ansporn für einen technisch korrekten und sauberen Beginn im Rollkunstlaufen konzipiert. Die geforderten Elemente sind harmonisiert mit dem WeB und flankieren den Start in die Sportart. Im Bereich des WeB dienen sie als Startvoraussetzung für den Start in bestimmten Startkategorien. Die Vorprüfungen werden von einer/einem lizenzierten Wertungsrichter/in mit aktiver Lizenz durch den LRV abgenommen. Der LRV kann im eigenen Ermessen eine entsprechende Abnahme auf Vereinsebene freigeben. Die Wertungsprotokolle sind vom Wertungsrichter/in zu unterzeichnen und vom Verein u.a. zur Ausstellung entsprechender Prüfzeugnisse sowie zur Gegenzeichnung an den/die Fachwart/in des jeweiligen LRV zu geben (ggf. vom ausrichtenden Verein).

Es gelten die Ausführungsbestimmungen und Beurteilungsmerkmale wie nachfolgend beschrieben. Bei der Ausführung stehen der technisch korrekte und saubere Ansatz im Vordergrund. Bei der Beurteilung der gezeigten Leistung sind das Alter sowie der erforderliche Leistungsstand der jeweiligen Startkategorie angemessen zu berücksichtigen.

Es gibt vier grundsätzliche Beurteilungsmöglichkeiten:

„+“ = überdurchschnittlich gute Ausführung (jedes „+“ gleicht ein „-“ aus);

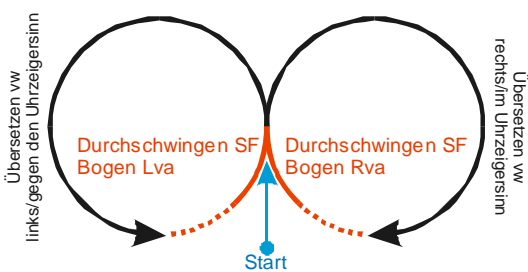
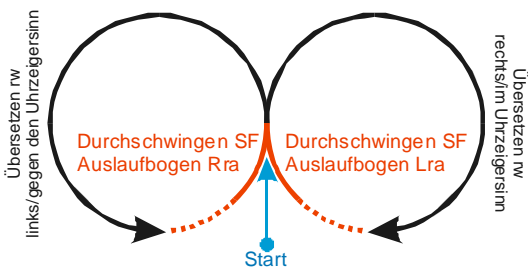
„✓“ = Ausführungsbestimmungen erfüllt;

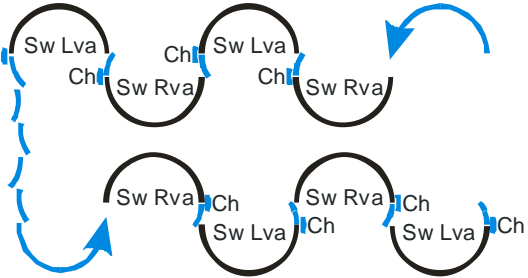
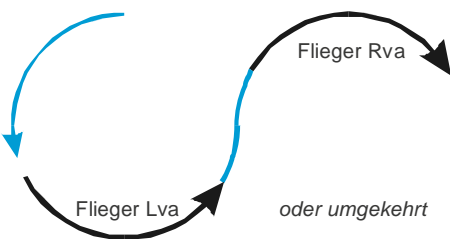
„-“ = Gezeigtes Element weist deutliche Mängel auf;

„✘“ = gefordertes Element nicht erfüllt;

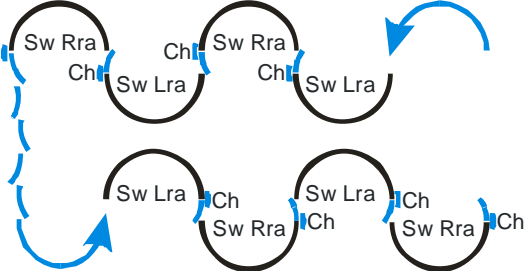
Die Prüfung ist nicht bestanden, wenn mehr als drei „-“ nicht ausgeglichen wurden oder falls ein „✘“ vergeben wurde. Letzteres ist üblicherweise nur dann der Fall, wenn wesentliche namensgebende Teile der Elemente nicht oder falsch ausgeführt wurden bzw. ein Sprung oder eine Pirouette trotz mehrerer Versuche nicht im Stehen beendet werden konnte.

VORPRÜFUNG FREILÄUFER		VORPRÜFUNG FIGURENLÄUFER		
STARTVORAUSSETZUNG	Freiläufer	STARTVORAUSSETZUNG	Figurenläufer, alle Show-Disziplinen (jeweils ggf. i.V.m. Basistests)	Schüler Formationsläufen,
1.	Übersetzen vw zu beiden Seiten in 8er-Form	1.	Schwungbögen ra rechts und links	
2.	Übersetzen rw zu beiden Seiten in 8er-Form	2.	Dreierschritte in 8-Form va	
3.	Schwungbögen va rechts und links	3.	Arabeskensequenz mit mind. 2 verschiedenen Arabesken	
4.	Flieger auf dem Bogen Rva und Lva	4.	Dreiersprung aus Schrittsequenz	
5.	2 Drehsprünge (1/2 U.)	5.	Salchow	
6.	Dreiersprung	6.	Mond (einwärts) oder 1 body movement nach Wahl (anders als 3.)	
7.	Zweifuß-Standpirouette	7.	Einfußpirouette nach Wahl (mind. 2 Umdrehungen)	

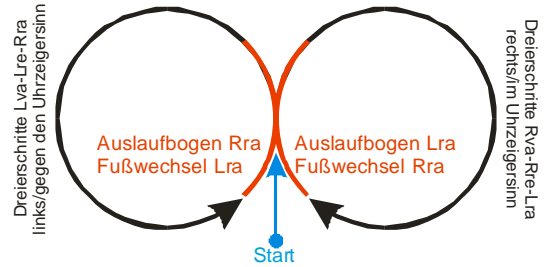
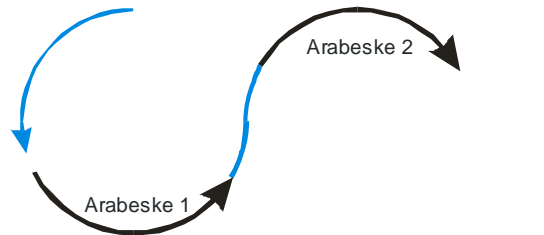
Ausführungsbestimmungen und Beurteilungsmerkmale		
Vorprüfung Freiläufer	Ausführungsbestimmungen	Wesentliche Beurteilungsmerkmale
<p><b>1</b></p> <p><b>Übersetzen vw zu beiden Seiten in 8er-Form</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2 Durchläufe; 1-4 Läufer/innen gleichzeitig;</li> <li>- Start: aus dem Stand am Bahnrand (Mitte), Anlauf ohne Stopper, Übersetzen ab Kreisbeginn;</li> <li>- Armhaltung: natürliche Haltung, äußerer Arm in Laufrichtung, innerer Arm ca. „auf 8 Uhr“ bzw. analog „auf 4 Uhr“ bei der anderen Seite;</li> <li>- Kreiswechsel: Durchschwingen SF von hinten nach vorne als isolierte Bewegung, Stehen va mit SF vorne (ca. 1/8 des Bogens), Rückführen/Schließen der Füße („And-Position“), Aufsetzen des SF, Kreiswechsel/ Abstoß in den neuen Kreis;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstöße ohne Stoppennutzung aus sichtbarer Kniebeugung von zwei Füßen, deutlicher Abdruck; sichtbarer Abdruck des neuen SF nach dem Übersetzen;</li> <li>• Haltung: möglichst aufrecht, gleichbleibend, stabil, in leichter Kreislage; angepasste, möglichst gleichbleibende Hüftposition;</li> <li>• Schritte: deutlich erkennbares Vorkreuzen des SF; geführtes Durchschwingen des SF von hinten nach vorne möglichst ohne Einfluss auf den Rest des Körpers;</li> <li>• Ausführung: Schließen des Kreises bei Kreiswechsel; Blick in Laufrichtung; Schwunggewinn sowie darauf folgend Tempoerhalt; Beidseitigkeit;</li> </ul> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Beurteilungsmerkmale schlecht ausgeführt sind;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Über...“: Vorsetzen ohne Vorkreuzen;</li> <li>• kein „...setzen“: Füße gezogen, nicht gehoben;</li> <li>• erhebliche Haltungs- und Ablaufdefizite in Kombination;</li> </ul>
<p><b>2</b></p> <p><b>Übersetzen rw zu beiden Seiten in 8er-Form</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2 Durchläufe; 1-3 Läufer/innen gleichzeitig;</li> <li>- Start: aus dem Stand an der Mittellinie am Bahnrand, Anlauf vw ohne Stopper, Richtungswechsel auf rw nach Wahl aus: Dreier va oder Mohawk ve oder va;</li> <li>- Armhaltung im Übersetzen: natürliche Haltung, Handfläche des äußeren Arms über dem abgelaufenen Kreisbogen, innerer Arm ca. „auf 4 Uhr“ (max. „3 Uhr“ bzw. „5 Uhr“) bzw. analog „auf 8 Uhr“ etc. bei der anderen Seite;</li> <li>- Kreiswechsel: Auslaufbogen ra 1/8-1/4 Kreisbogen mit Durchschwingen des SF von vorne nach hinten, Armhaltung im „L“ bis „V“ bis max. seitlich (Auslaufhaltung), Arme &amp; SF müssen in Position gehalten werden; „And“-Position/Schließen der Füße, Aufsetzen des Spielfußes, Kreiswechsel/ Abstoß in den neuen Kreis;</li> <li>- Sicherheit! Blick in Laufrichtung (Ausnahme: Auslaufhaltung bis Kreiswechsel);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstöße aus sichtbarer Kniebeugung von zwei Füßen mit deutlichem Abdruck; sichtbarer Abdruck des neuen SF nach dem Übersetzen;</li> <li>• Haltung: möglichst aufrecht, möglichst gleichbleibend und stabil, leichte Kreislage; möglichst gleichbleibende Hüftposition;</li> <li>• Schritte: deutlich erkennbares Vorkreuzen des SF; geführtes Durchschwingen des SF von vorne nach hinten möglichst ohne Einfluss auf den Rest des Körpers; stabile Auslaufposition;</li> <li>• Ausführung: ordentliches Schließen des Kreises bei Kreiswechsel; Blick in Laufrichtung (Ausnahme: Auslaufhaltung bis Kreiswechsel); Schwunggewinn sowie darauf folgend Tempoerhalt; Beidseitigkeit;</li> </ul> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Beurteilungsmerkmale schlecht ausgeführt sind;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Über...“: Vorsetzen ohne Vorkreuzen;</li> <li>• kein „...setzen“: Füße gezogen, nicht gehoben;</li> <li>• Blick überwiegend nicht in Laufrichtung während des Übersetzens;</li> <li>• erhebliche Haltungs- und Ablaufdefizite in Kombination;</li> </ul>

<p>3</p>	<p><b>Schwungbögen va rechts und links</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Durchläufe; 1-4 Läufer/innen gleichzeitig;</li> <li>- Beginn: Anlauf beliebig;</li> <li>- Anlage: lange Gerade hin und zurück;</li> <li>- Ansatz Schwungbögen ungefähr auf der Baseline auf eine lange Seite zu;</li> <li>- Ablauf: kontrollierte und isolierte Bewegungen, Schwungbögen jeweils als Halbkreis gelaufen (beendet in And-Position), Chassé, Abstoß nach Chassé hin zum Schwungbogen zur anderen Seite, mind. 4 Schwungbögen je Gerade (Basis: 20x40m-Bahn);</li> <li>- Schwung: größtmöglich neutrale Hüftposition (rechter Winkel zur Laufrichtung), kontrolliert geführter SF von hinten neben den Standfuß ohne Hüft-, Arm- oder Oberkörperbewegung (isolierte Bewegung); SF-Führung nach vorne mit leichter Hüftunterstützung;</li> <li>- Armhaltung: Arme präferiert im „V“ oder seitlich;</li> <li>- Verbindung: an der kurzen Seite saubere Abstöße mit leichter Auswärtskante, Anzahl nach Wahl;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwung: Möglichst vollständiges kontrolliertes Durchschwingen bei der überwiegenden Zahl der gezeigten Schwungbögen;</li> <li>• Bogen: Erkennbarkeit einer Art Halbkreis mit Kante va;</li> <li>• Armhaltung: siehe Ausführungsbestimmungen;</li> <li>• Verbindung: Abstöße aus bewusstem Kniegehen auf zwei Füßen mit deutlichem Abdruck; Auswärtskante nach dem Abdruck, aufrechte Haltung;</li> <li>• Chassé am Ende des Schwungbogens verpflichtend, jedoch ohne Berücksichtigung bei Beurteilung;</li> </ul> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhebliche Haltungsfehler (z.B. falsche Armhaltung, stark auf- oder verdrehte Körperposition, deutlich abgeknickte Oberkörper- und/oder Hüftposition, etc.);</li> <li>• erhebliche Ablaufdefizite (z.B. SF-Führung erinnert an Fußballschuss oder ist anderweitig unkoordiniert, kaum oder keine Isolation von Bewegungen, wiederholt mehrfaches Nachstoßen, etc.);</li> <li>• erhebliche Zeichnungsfehler (z.B. gravierende Unterschiede je Seite; deutliche Abweichung von einem Halbkreis je Schwungbogen, nur 3 Schwungbögen je Gerade, etc.)</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Schwung...“: Schwung nicht von hinten nach vorne bei mehr als 50% der „Schwungbögen“;</li> <li>• kein „...Bogen“: weniger als 3 Schwungbögen je Gerade oder anderweitig kaum Kanten erkennbar;</li> <li>• erhebliche Haltungs- und Ablaufdefizite in Kombination;</li> </ul>
<p>4</p>	<p><b>Flieger auf dem Bogen Rva und Lva</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 2 Versuche;</li> <li>- Anlauf beliebig; Verbindung der Flieger beliebig;</li> <li>- SF ca. 90° oder höher, möglichst gestreckt;</li> <li>- Oberkörper ca. 90°;</li> <li>- Armhaltung: Sicherheit! Arme <u>vor</u> der Schulterlinie (Sturzsicherung);</li> <li>- Dauer: jede Position muss deutlich erkennbar gehalten werden, es gelten ungefähr die abgebildeten Laufwege als Wege in Position</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen;</p> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position erreicht, aber zu kurze Ausführung;</li> <li>• deutliche Positionsfehler;</li> <li>• Arme hinten;</li> <li>• sehr krummes Spielbein oder sehr weit im Standfußknie;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Flieger“: Oberkörper &lt;90° sowie gleichzeitig SF &lt;90° („Bogenlampe“); Oberkörper deutlich &gt;90° sowie gleichzeitig SF &lt;90°; SF deutlich &lt;90°;</li> <li>• kein „Bogen“: keine Kante erkennbar auf mind. einer Seite;</li> <li>• Sturz;</li> </ul>

5	<b>Zwei Drehsprünge (1/2 U.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 3 Versuche;</li> <li>- Anlage auf einer Geraden ohne Kreisbogen;</li> <li>- Absprung von zwei Füßen mit möglichst gleichzeitiger Landung auf beiden Füßen – jeweils möglichst parallel;</li> <li>- Ausführung <u>unmittelbar</u> hintereinander (ohne Zwischenschritte);</li> <li>- Ausführung vw-rw + rw-vw oder rw-vw + vw-rw nach Wahl;</li> <li>- Armposition im Absprung im „L“, Körperposition im Rechteck;</li> <li>- möglichst saubere Landung, ggf. aktive Rückkehr der Arme ins „L“ und ggf. Wiederherstellung des Rechtecks (aktive Korrektur);</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „L“ erkennbar beim ersten Sprung;</li> <li>• keine Rückkehr/Korrektur ins „L“;</li> <li>• sehr unterschiedliches Landen der Füße (zeitlich versetzt und/oder deutlich nicht parallel (mehr als ½ Gestelllänge versetzt));</li> <li>• Landung mit Stoppnutzung;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Dreh...“: ½ Umdrehung nicht erreicht;</li> <li>• Stoppnutzung im Absprung;</li> <li>• Sturz;</li> <li>• mehr als 2 Einstufungen „Element schlecht“;</li> </ul>
6	<b>Dreiersprung (1Wz)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 3 Versuche;</li> <li>- Anlauf beliebig, erlaubt ist insbesondere auch ein Anlauf von vorwärts;</li> <li>- Fokus: Absprung aus korrekter Position, Oberkörper im Rechteck, Arme im „L“, möglichst korrekte Synchronisation Knie/SF/Abheben;</li> <li>- Vorgabe: im Aufsprung muss der SF vorne sein;</li> <li>- anschließend Durchführen des SF und Demonstrieren der Einnahme der Auslaufposition (siehe Element 2);</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „L“ erkennbar im Absprung;</li> <li>• Landung mit Stoppnutzung oder auf falscher Kante;</li> <li>• <b>SF in Aufsprung nicht vorne;</b></li> <li>• keine gute Auslaufhaltung;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ Umdrehung nicht erreicht;</li> <li>• Stoppnutzung oder falsche Kante im Absprung;</li> <li>• Sturz, Landung auf zwei Füßen;</li> <li>• mehr als 2 Einstufungen „Element schlecht“;</li> </ul>
7	<b>Zweifüß-Standpirouette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 3 Versuche;</li> <li>- aus dem Stand;</li> <li>- mind. 2 Umdrehungen in Position (<b>wiederholtes Schwungholen ist ein neuer Versuch</b>);</li> <li>- Position ist erreicht, wenn Arme möglichst geschlossen sind (leicht geöffnete Arme erlaubt), Füße parallel und nah beieinander sind, keinerlei Stopper darf den Boden berühren;</li> <li>- „Auslauf“ nach Beendigung der Drehung auf einem Fuß rw in Auslaufhaltung;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhebliche Haltungs-/ Positionsfehler;</li> <li>• „Auslauf“fehler/ ohne „Auslauf“;</li> <li>• gelegentliche Stoppnutzung;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• überwiegend Stoppnutzung;</li> <li>• weniger als zwei Drehungen in Position gem. Ausführungsbestimmungen;</li> <li>• Sturz;</li> <li>• mehr als 2 Einstufungen „Element schlecht“;</li> </ul>

Vorprüfung Figurenläufer	Ausführungsbestimmungen	Wesentliche Beurteilungsmerkmale
<p><b>Schwungbögen ra rechts und links</b></p>  <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2 Durchläufe; 1-4 Läufer/innen gleichzeitig;</li> <li>- Beginn: Anlauf beliebig;</li> <li>- Anlage: lange Gerade hin und zurück;</li> <li>- Ansatz Schwungbögen ungefähr auf der Baseline auf eine lange Seite zu;</li> <li>- Ablauf: kontrollierte und isolierte Bewegungen, Schwungbögen jeweils als Halbkreis gelaufen (beendet in And-Position), Chassé, Abstoß nach Chassé hin zum Schwungbogen zur anderen Seite, mind. 4 Schwungbögen je Gerade (Basis: 20x40m-Bahn);</li> <li>- Schwung: neutrale Hüftposition (rechter Winkel zur Laufrichtung), kontrolliert geführter SF von vorne neben den Standfuß ohne Hüft-, Arm- oder Oberkörper (isolierte Bewegung); SF-Führung nach hinten mit oder ohne Hüftunterstützung;</li> <li>- Armhaltung: nach Wahl in offener Haltung oder seitlich, Arme können stehenbleiben oder mit dem Spielfuß mitgeführt werden;</li> <li>- Verbindung: an der kurzen Seite saubere Abstöße rw oder vw mit leichter Auswärtskante, Anzahl nach Wahl;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwung: Möglichst vollständiges kontrolliertes Durchschwingen bei der überwiegenden Zahl der gezeigten Schwungbögen;</li> <li>• Bogen: Erkennbarkeit einer Art Halbkreis mit Kante ra;</li> <li>• Armhaltung: siehe Ausführungsbestimmungen;</li> <li>• Verbindung: Abstöße aus bewusstem Kniegehen auf zwei Füßen mit deutlichem Abdruck; Auswärtskante nach dem Abdruck, aufrechte Haltung;</li> <li>• Chassé am Ende des Schwungbogens verpflichtend, jedoch ohne Berücksichtigung bei Beurteilung;</li> </ul> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhebliche Haltungsfehler (z.B. falsche Armhaltung, stark auf- oder verdrehte Körperposition, deutlich abgeknickte Oberkörper- und/oder Hüftposition, etc.);</li> <li>• erhebliche Ablaufdefizite (z.B. SF-Führung erinnert an Fußballschuss oder ist anderweitig unkoordiniert, kaum oder keine Isolation von Bewegungen, wiederholt mehrfaches Nachstoßen, etc.);</li> <li>• erhebliche Zeichnungsfehler (z.B. gravierende Unterschiede je Seite; deutliche Abweichung von einem Halbkreis je Schwungbogen, nur 3 Schwungbögen je Gerade, etc.)</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein „Schwung...“: Schwung nicht von vorne nach hinten bei mehr als 50% der „Schwungbögen“;</li> <li>• kein „...bogen“: weniger als 3 Schwungbögen je Gerade oder anderweitig kaum Kanten erkennbar;</li> <li>• erhebliche Haltungs- und Ablaufdefizite in Kombination;</li> </ul>



<p>2</p>	<p><b>Dreierschritte va zu beiden Seiten in 8er-Form („Dreierwalzer“)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Durchläufe; 1-4 Läufer/innen gleichzeitig;</li> <li>- Start: aus dem Stand am Bahnrand (Mitte), Anlauf ohne Stopper, Dreier ab Kreisbeginn;</li> <li>- Armhaltung: überwiegend in neutraler Position (= im „V“), Auslaufbogen in Auslaufhaltung;</li> <li>- Fokus Dreierschritte: Kantenreinheit + gleichmäßiger Rhythmus („Walzer“ = <math>\frac{3}{4}</math>-Takt = 1 Dreierschritt hat 3 Takte, je Kante ungefähr 1 Takt), wahlweise: sichtbare Entlastung des Standfußes und Schließen des SF im Dreier <u>oder</u> gestrecktes Spielbein im Dreier (beide Varianten erlaubt, jeder Läufer darf nur eine Variante zeigen), Abschluss in Auslaufhaltung mit kurzer Pause analog zum „Takt“, enges Umsetzen ra auf va in aufrechter Körperhaltung und Abstoß vom ehemaligen Standfuß;</li> <li>- Kreiswechsel: Auslaufbogen ra 1/8 Kreisbogen in Auslaufhaltung, Arme &amp; SF müssen in Position gehalten werden; „And“-Position/Schließen der Füße, Aufsetzen des SF, Kreiswechsel/ Abstoß in den neuen Kreis ra (!), dann Wechsel auf vw und Beginn Dreierschritt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstöße ohne Stoppennutzung, aus sichtbarer Kniebeugung von zwei Füßen, deutlicher Abdruck;</li> <li>• Haltung: aufrecht, möglichst gleichbleibend und stabil, leichte Kreislage;</li> <li>• Dreier: siehe Ausführungsbestimmungen;</li> <li>• ordentliches Schließen des Kreises bei Kreiswechsel, siehe Kreiswechsel; gute demonstrierte Beidseitigkeit;</li> </ul> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Dreier nicht kantenrein;</li> <li>• ausgewogene Beidseitigkeit nicht gegeben;</li> <li>• fehlende Kniearbeit im Ablauf;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• überwiegend keine Dreier auf einem Fuß auf mind. einer Seite (z.B. kein ausreichendes Stehen auf re nach dem Dreier);</li> <li>• erhebliche Defizite in der Kantenreinheit beim Setzen der Füße;</li> <li>• erhebliche Haltungs- und Ablaufdefizite in Kombination, insbesondere auch im Auslaufbogen;</li> </ul>
<p>3</p>	<p><b>Arabeskensequenz mit 2 verschiedenen Arabesken</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 2 Versuche;</li> <li>- Anlage: beliebig; Verbindung der Arabesken beliebig;</li> <li>- Arabeske = SF über Hüfthöhe = Beinwinkel (deutlich) mehr als 90°, der SF kann wahlweise angefasst sein oder frei;</li> <li>- Oberkörper ca. 90° oder höher;</li> <li>- Dauer: jede Position muss deutlich erkennbar gehalten werden, es gelten ungefähr die abgebildeten Laufwege als Wege in Position (mind. <math>\frac{1}{4}</math> Kreis in Position)</li> <li>- Mindestanforderung „verschieden“: 2 verschiedene Arten von Arabesken auf unterschiedlichen Standbeinen <u>(beidseitig)</u> und <u>auf unterschiedlichen Kanten (va, ve, ra, re)</u>;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen;</p> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position erreicht, aber zu kurze Ausführung;</li> <li>• deutliche Kanten- und/oder Positionsfehler;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinwinkel <math>\leq 90^\circ</math>;</li> <li>• Sturz;</li> <li>• Arabesken nicht verschieden gem. Ausführungsbedingungen, z.B.: gleiche Art (2x Flieger, 2x Körbchen/ Schiffchen, 2x Kreuzkörbchen, etc.), gleiches Standbein, gleiche Kante (va, ve, ra, re), etc.</li> </ul>
<p>4</p>	<p><b>Dreiersprung (1Wz) aus Schrittverbindung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 2 Versuche;</li> <li>- Anlauf aus Schrittverbindung: Sequenz aus unterschiedlichen Schritten und/oder Drehungen über mind. <math>\frac{1}{2}</math> der Länge der Lauffläche, Dreiersprung am Ende, Dreiersprung aus Einfuß- oder Zweifuß-Drehung;</li> <li>- Fokus: Absprung aus korrekter Position, Oberkörper im Rechteck, Arme im „L“, möglichst korrekte Synchronisation Arme/Knie/SF/Abheben;</li> <li>- Vorgabe: im Aufsprung muss der SF vorne sein;</li> <li>- anschließend Durchführen des SF und Demonstrieren des Einnehmens der Auslaufposition;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen;</p> <p>Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schrittverbindung zu kurz/ ungenügend;</b></li> <li>• kein „L“ erkennbar im Absprung;</li> <li>• SF nicht vorne im Aufsprung, keine gute Auslaufhaltung;</li> <li>• Landung mit Stoppennutzung;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1Wz nicht unmittelbar aus einer Drehung;</li> <li>• Stoppennutzung im Absprung;</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> Umdrehung nicht erreicht;</li> <li>• Sturz, Landung auf zwei Füßen;</li> </ul>

5	<b>Salchow (1S)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 3 Versuche;</li> <li>- Anlauf vorwärts beliebig (in der Kurve empfohlen), Mohawk vw auf rw auf der Geraden</li> <li>- Fokus: nach dem Mk Oberkörper im Rechteck, Arme im „L“, SF seitlich tief (=am Standfuß geschlossen), SF-führung nach hinten gerade in Laufrichtung (<u>ohne</u> Kreuzen des Laufwegs oder in den Kreis), Beibehaltung einer möglichst aufrechten Position des Oberkörpers, möglichst kein Überholen des Standbeins durch das Spielbein im Absprung;</li> <li>- Vorgabe: Stoppernutzung im Absprung, im Aufsprung muss der SF vorne sein;</li> <li>- anschließend Durchführen des SF und Demonstrieren des Einnehmens der Auslaufposition;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mk nicht auf der Geraden;</li> <li>• Oberkörper nicht im Rechteck nach Mk, kein „L“ erkennbar;</li> <li>• SF kreuzt deutlich sichtbar <u>und</u> Oberkörper bleibt dabei nicht aufrecht;</li> <li>• SF nicht vorne im Aufsprung, keine gute Auslaufhaltung;</li> <li>• Landung mit Stoppernutzung;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung ohne Stopper;</li> <li>• Rotation weniger als &lt;;</li> <li>• Sturz, Landung auf zwei Füßen;</li> </ul>
6	<b>Mond (einwärts) oder Body Movement nach Wahl (anders als 3.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- max. 2 Versuche;</li> <li>- Zu zeigendes Element ist einzubetten in eine Schrittsequenz von 15-20 Sekunden, Start aus gestoppter Position, Mond/BM darf nicht zu Beginn und nicht am Ende der Sequenz sein;</li> <li>- Armhaltung/-bewegungen beliebig;</li> <li>- Anlage: beliebig;</li> <li>- Inhalte: beliebig mit Ausnahme des Pflichtelements;</li> <li>- Pflichtelement muss klar und eindeutig erkennbar ausgeführt und in Position gehalten werden (mind. 3 Sekunden);</li> <li>- Fokus Mond: Beide Füße möglichst auf demselben Kreisbogen, sauberer Eingang;</li> <li>- Fokus Body Movement: Sauberer Ein- und Ausgang, kantenreines Halten der Position; Body Movement muss verschieden sein zu den unter 3. verwendeten Positionen;</li> </ul>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deutliche Kanten- und/oder Positionsfehler in Pflichtelement und/oder Schrittsequenz/ deutlich instabile Position;</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittsequenz kürzer als gefordert;</li> <li>• Position des Pflichtelementes nicht erreicht oder Pflichtelement kürzer gehalten als gefordert;</li> <li>• Sturz;</li> </ul>
7	<b>Einfuß-Standpirouette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es sind nur Basispositionen erlaubt;</li> <li>- max. 3 Versuche;</li> <li>- <b>Ein-/</b>Anlauf beliebig, Kante beliebig;</li> <li>- mind. 2 Umdrehungen in <b>aufrechter</b> Drehposition;</li> <li>- Auslauf Pirouetten re mit Fußwechsel, va mit oder ohne Fußwechsel, ve + ra ohne Fußwechsel, jeweils bei Auslauf rw in Auslaufhaltung (Arme bis max. seitlich) bzw. bei Auslauf vw Arme im „L“ oder „V“</li> </ul> <p><i>für diese Prüfung ist die Position erreicht, wenn eine aufrechte Drehposition eingenommen wurde, die Arme geschlossen sind und der SF mit angewinkelterm Spielbein an das Standbein geführt wurde;</i></p>	<p>siehe Ausführungsbestimmungen; Element schlecht, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhebliche Haltungsfehler;</li> <li>• Ein-/Auslauffehler (z.B. Stoppernutzung in Ein-/Auslauf, leichtes <b>Aufsetzen des SF</b>, etc.);</li> </ul> <p>Element nicht erfüllt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Kante oder unterschiedliche Kanten feststellbar;</li> <li>• weniger als zwei Drehungen in Position gem. Ausführungsbestimmungen (inkl. Stoppernutzung während der zwei Drehungen);</li> <li>• kein Auslauf;</li> <li>• Sturz;</li> </ul>