



# Bayerischer Eissport-Verband e.V.

## FREILÄUFER

Der Freiläufer sollte die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

| Lfd. NR | Beschreibung der Übung                                | Ausführungsmerkmal und Abnahmekriterien  |
|---------|---|--|
| 1       | Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen („Hütchen“) | „Kanadierbögen“ um vier versetzt aufgestellte Pylonen, auf tiefe Kniebeugen achten   |
| 2       | Vorwärtslaufen, Schneepflug, Rückwärtslaufen          | Laufen entlang einer geraden Linie über die ganze Breitseite, im Knie abstoßen, Armhaltung frei  |
| 3       | Hocke, beidbeinig                                     | Dauer 5 Sek., Kniewinkel < 90°, d.h. der Po muss mindestens auf Kniehöhe   |
| 4       | Rollerfahren auf dem Kreis mit Auslauf va L + R       | Zwei Runden im Kreis laufen mit jeweils Abstoß des kreisäußeren Fußes zur Seite; Auslaufen auf einem Bein (dem kreisinneren) – spiralförmig den Kreis verkleinernd |
| 5       | Schwungsprünge auf dem Kreis va L + R                 | Kante – Zacke – Kante, auch als „Tippsprünge „ bekannt   |
| 6       | Sechs Drehsprünge 180° v-r-v im Kreis, L+R            | Absprung und Landung erfolgen beidbeinig, halbe Drehung, beide Sprungrichtungen im Wechsel   |
| 7       | Pirouette, beidbeinig L + R (3U)                      | Beidbeiniger spiralenförmiger Einlauf (Kanadierbogen) in die Pirouette, mind. 3 Umdrehungen  |

| Nr | Name | Vorname | Geb.Dat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Bestanden<br>Ja/Nein |
|----|------|---------|---------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 2  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 3  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 4  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 5  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 6  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 7  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 8  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |
| 9  |      |         |         |   |   |   |   |   |   |   |                      |

Verein: \_\_\_\_\_

Obmann: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Prüfrichter: \_\_\_\_\_