



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 Ja/Nein
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

Verein: _____

Obmann: _____

Ort/Datum: _____

Prüfrichter: _____