

# Anleitung für den Unterricht der neuen Stern-Tests des SEV ab 1. September 2008

## 1 Stern

### **1. Eine Eisfeldbreite: Vorwärtsfahren und am Eisfeldende Bremsen, zurück eine Eisfeldbreite: Rückwärtsfahren und am Eisfeldende Bremsen**

#### Entwicklung des Vorwärtslaufens:

- 1) Abwechslungsweises Anheben des R und des L Fusses in der Grundstellung, d.h. Fersen zusammen, Fussspitzen auseinander, Winkel von 90°. Das Standbein bleibt dabei gestreckt, ist aber nicht steif. Das angehobene Knie wird nur leicht gebeugt und die Fussspitze nicht fallengelassen.
- 2) Der Schüler hebt, das L Bein dabei versucht der Lehrer, den Schüler etwas zu schieben, was zum Gleiten führen kann. Dasselbe wird auf dem andern Fuss durch leichtes Ziehen geübt.
- 3) Dasselbe, aber der Schüler legt das Körpergewicht abwechslungsweise schräg nach rechts und nach links. Hier muss schon streng darauf geachtet werden, dass der Schüler immer Ferse hinter Ferse schliesst.
- 4) Gleich wie 3, aber auf jedem Fuss länger gleiten.
- 5) Gleich wie 4), dazu bekannt machen mit der Bewegung des Knies. Wenn man auf dem R Fuss gleiten will, biegt man das Knie vor der Gewichtsverlagerung auf die gewünschte Gleithöhe. Nun schiebt man das Körpergewicht in die Laufrichtung. Nachdem man das Gewicht vollständig auf dem R Fuss hat, beginnt ein langsames Strecken des R Knies, gleichzeitig bringt man den L Fuss zum R. Nun bewegt sich das R Knie bis auf die Stosshöhe, die Lauflinie biegt sich leicht nach innen ab, und man ist bereit zum Fahren auf dem L Fuss.

#### Entwicklung des Bremsen:

- 1) An der Bande das seitliche Rutschen üben
- 2) Einige Schritte vorwärts in Richtung Bande langsam fahren, das Gewicht auf einen Fuss geben und mit dem anderen Fuss durch Hinausdrücken des Absatzes quer zur Fahrtrichtung rutschen, d.h. bremsen (halber Schneepflug)
- 3) Das Gleiche mit dem anderen Fuss
- 4) Beidbeinig in Stemmstellung bremsen (Schneepflug)

#### Entwicklung des Rückwärtslaufens:

- 1) Aus der Grundstellung: Fussspitzen leicht auseinander und etwas nach innen gedreht, Knie beinah gestreckt, gibt man das Gewicht auf den R Fuss und etwas gleiten, dann dasselbe L. – In den Gruppen empfiehlt es sich, bei dieser Uebung zwei und zwei zusammen zu stellen, wobei sich die beiden an den Händen halten und der Vorwärtsfahrende den Rückwärtsfahrenden ganz leicht schiebt.
- 2) Verlängerung des Gleitens.
- 3) Langes Gleiten und Abbrechen der Gleitlinie nach innen
- 4) Dasselbe wie 3), aber mit Kniebeugen vor jedem Abstoss

#### Rückwärts Bremsen:

Entweder seitlich rutschen oder rückwärts auf den Zacken

### **2. Eisfeldbreite: ca 4 Schritte v Fahren und Kniebeuge, repetieren, zurück v Fahren und beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen (R und L)**

#### Fahren mit Kniebeuge:

Schon während der Entwicklung des Vorwärtsfahrens kann mit dieser Uebung begonnen werden. Da die Läufer in dieser Entwicklungsphase meistens noch nicht gut bremsen können, ist das Auslaufen auf beiden Füßen günstig zur Verringerung der Geschwindigkeit. – Je besser die

Kniebeugen beherrscht werden, umso tiefer wird gebogen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Läufer die Knie gut nach vorne bewegt, d.h. dass er auch die Fussgelenke beugt.

#### Umkreisen von Verkehrshütlein

v Fahren und auf beiden Beinen um den Verkehrshut fahren. Während des kleinen Kreisens dürfen die Füsse selbstverständlich angehoben werden, um die Kurve auszuführen.

### **3. Storch auf der Kufe: eine Eisfeldbreite R und eine Eisfeldbreite L**

Nach einigen Anlaufschritten v wird auf einem Bein gefahren. Für Erwachsene mit dem Spielfuss zum Standfuss, für Kinder mit dem Spielfuss am Standbeinknie (Storchenstellung). Bei dieser Uebung ist darauf zu achten, dass auf der Kufe gelaufen wird. Dabei sollten die Hüften und Arme ohne Verkrampfung seitlich und parallel gehalten werden. Die Hände befinden sich ca. in Gürtelhöhe mit den Handflächen zum Eis. Der Kopf ist aufrecht, und der Blick nach vorne gerichtet.

### **4. a) Zweifuss-Sprung von v auf v ohne Drehung auf einer Geraden oder mit ½ Drehung auf einem Kreis R oder L, Drehrichtung in den Kreis**

#### Zweifuss-Sprung von v auf v auf Gerader:

Wir nehmen einige Schritte v Anlauf, stellen die Beine parallel und halten die Arme nach vorne, nun biegen wir beide Knie und bewegen gleichzeitig die Arme nach hinten. Aus dieser Stellung springen wir durch Strecken von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk nach vorwärts hoch, während die Arme gleichzeitig von hinten unten nach vorne hoch auf Schulterhöhe bewegt werden. Die Landung erfolgt mit den Armen nach vorne und gut gebogenen Knien.

#### Zweifuss-Sprung von v auf r auf einem Kreis:

Es empfiehlt sich, die halbe Drehung aus dem Stand, also ohne Fahrt, zu versuchen. Wird dann aus dem Fahren gesprungen, so geschieht dies wie oben erwähnt nicht mehr auf einer Geraden, sondern auf einem grossen Kreis. Dabei wird in Fahrtrichtung gedreht. – Es ist nicht immer einfach, die gute Drehrichtung jedes Eisläufers festzustellen, deshalb ist es auf dieser Stufe empfehlenswert, diesen Vorsprung beidseitig zu trainieren. (Feststellung der Drehseite, z.B. ein Läufer steht mit dem Rücken zum Lehrer, der Lehrer ruft den Namen des Läufers, der Läufer dreht sich automatisch zum Lehrer, in 95% der Fälle in Richtung seiner guten Drehseite. Wird der Läufer vorher auf diesen Test vorbereitet, funktioniert er allerdings nicht.) – Landung auf r auf 2 Füsse mit den Armen in Gegenhaltung.

### **4. b) 3 Ballone v und 3 Ballone r**

Ein paar Schritte Anlauf dann Füsse mit den Fersen zusammenstellen, die Fussspitzen nach aussen, tief ins Knie gehen und Füsse auseinander stossen. Durch zusammenziehen der Füsse wird der Ballon geschlossen, 2. und 3. Ballon anhängen. Das Gleich r aber mit den Fussspitzen zusammen und den Fersen nach aussen beginnen.

### **5. v Uebersetzen**

Bevor mit dem v Uebersetzen begonnen werden kann, müssen wir den Schüler mit den Kanten bekannt machen. Wir erklären die äussere und die innere Kante am besten im Bezug auf den Körper, innerhalb und ausserhalb der Beine.

- 1) Vorbereitung der a Kante durch fortgesetzte Chassés:  
Auf einem Hockeykreis aufstellen für Lva Chassés: Der L Fuss auf der Kreislinie, der R Fuss steht in einem rechten Winkel zum L Fuss ausserhalb des Kreises, die Fersen sind zusammen. Der L Arm ist leicht vorne im Kreis, der R Arm seitlich aus dem Kreis. Nun werden beide Knie gebogen und der L Fuss weggeschoben, während das Körpergewicht in den Kreis geht. – Durch leichtes Strecken des L Knies kommt das R Bein zum L, der R Fuss wird zum L Fuss gestellt (eher leicht vor den L als dahinter). – Durch Kniebeuge und Wegdrehen des R Fusses nach aussen entsteht der nächste Abstoss. Diese Abstösse fortgesetzt üben.
- 2) Bekanntmachen mit dem v Uebersetzen an der Bande:  
Wir stehen an der Bande und heben den R Fuss in einer kleinen halbkreisartigen Bewegung um die Spitze des L Fusses und setzen ihn gekreuzt neben den L Fuss flach auf das Eis. Jetzt muss

die L Fusspitze abgehoben werden, erst dann wird der Rest des L Fusses gehoben und der ganze Fuss neben den R gestellt.

- 3) v Uebersetzen: zu Beginn rate ich Euch bei den Schulkindern und vor allem bei den Erwachsenen mit einem Chassé gefolgt von einem Uebersetzer zu beginnen. Die Arme werden zu Beginn gleich gehalten wie für ein Ch. Der ängstliche Erwachsene darf so viele Ch machen wie er braucht, um den Mut für einen Uebersetzer aufzubringen. Bei kleinen Kindern ist es besser, nur Uebersetzer zu üben. – Es ist darauf zu achten, dass der L Fuss das Eis nicht über die Spitze verlässt; dies ist einfacher, wenn der Läufer einen Moment auf den gekreuzten Füßen fahren kann. – Erst wenn das Abheben des L Fusses ohne Spitzenabstoss geht, reden wir vom Abstoss des R Fusses, den der Läufer ja bereits bei den fortgesetzten Ch erlernt hat.

## **2 Stern**

### **1. ca. 2 va Ch gefolgt von va Bogen (mind. 3 Sek.gehalten): 2 R und 2 L**

1) Ausgangsstellung und Abstoss für Rva: Der R Fuss ist auf der Kreislinie, der L Fuss steht in einem rechten Winkel zum R Fuss ausserhalb des Kreises, die Fersen sind zusammen. Der R Arm ist leicht vorne im Kreis, der L Arm seitlich/hinten aus dem Kreis. Nun werden beide Knie gebogen und der R Fuss weggeschoben, während das Körpergewicht in den Kreis geht.

2) Nach den 2 Ch wird das Körpergewicht mit gut gebeugtem Standbeinknie auf dem R Bein aufgenommen. Der R Arm ist vorne, der L Arm befindet sich seitlich hinten. Das Spielbein ist während der ersten Kreishälfte ausgedreht hinten. Die Hüften stehen in Normalstellung. Während des Bogens wird das Standbeinknie langsam gestreckt. Das Spielbein kommt ausgedreht und gestreckt am Standbein vorbei nach vorne, mit der Ferse des Spielfusses an die Fusspitze des Standfusses. Die Arme wechseln, beginnend mit dem kreisinneren Arm, in einem horizontalen Bogen. Nach gut 3 Sek. Kommt die Uebergangsbewegung.

3) Damit der Abstoss auf den L Fuss gemacht werden kann, kommen die ganze L Seite, Hüften, Schulter und L Arm, nach vorne. Gleichzeitig schliesst, in der Luft, der L Fuss zum R Fuss, während sich das Standbeinknie beugt. – Der Uebergang auf den L Fuss ist nun vorbereitet und wird eingeleitet durch das Wegdrehen des R Fusses in den Kreis auf die Innenkante. Nun wird der Bogen Lva mit 2 Ch begonnen und gegengleich ausgeführt.

### **2. Eine Eisfeldbreite R und L einer Linie entlang: ½ Kreise bestehend aus einem ve Bogen und einem v Uebersetzen:**

Ausgangsstellung und Abstoss für Rve: Die Füße stehen in einem rechten Winkel, der R Fuss ist auf der Kufe, der L auf der Innenkante. Der L Arm ist vorn, leicht gegen den Körper gebeugt, der R Arm ist seitlich hinten. Jetzt werden beide Knie gebogen und der R Fuss wird weggeschoben, während das Körpergewicht in den Kreis geht, gefolgt von ve Gleiten mit dem ausgedrehten, gestreckten Spielbein hinten. Diese Stellung wird während ca. ¼ Kreis gehalten. Danach folgt ein v Uebersetzer. Mit dem Abstoss auf den Lva Fuss, vor dem Uebersetzen, kommt der R Arm nach vorne und der R Fuss übersetzt. Damit der ve Abstoss ohne Zackenabstoss ausgeführt werden kann, wird der L Fuss Ferse zu Ferse zum R Fuss genommen, das R Knie gebogen, und die R Fusspitze bewegt sich scharf vom Kreiszentrum weg. Nun wird das Ganze gegengleich ausgeführt, begonnen mit Lve. mind. jede Seite 2x.

### **3. Rückwärts Uebersetzen:**

Die Bewegungen sind dieselben wie beim v Uebersetzen, nur wird der kreisinnere Fuss nicht geschlossen, sondern geöffnet mit starker Kniebeuge gegen die Kreismitte aufgesetzt. Die Entwicklung beginnt wie beim v Uebersetzen an der Bande: seitlicher Schritt tief ins Knie und mit dem Körpergewicht gut auf das Bein. Jetzt folgt das Ueberkreuzen des Spielfusses um die Fusspitze des Standbeines, wie beim v Uebersetzen. Das Abheben des Spielfusses geschieht auf einmal, d.h. nicht zuerst die Fusspitze wie beim v Uebersetzen, weil beim r Uebersetzen kein Spitzenabstoss möglich ist. Dafür muss beim r Uebersetzen das Kratzen mit der Schlittehschuhspitze vermieden werden. – Im freien Fahren machen wir vor dem ersten Uebersetzer, und wenn nötig auch zwischen den Uebersetzern, einige Schritte rückwärts. – Der kreisinnere Arm ist hinten, der kreisäussere Arm ist vorne, die Handflächen sind zur Eisfläche gerichtet, der Kopf ist in den Kreis gedreht mit Blick in Fahrtrichtung. - Mit der Zeit müssen die Zwischenschritte wegfallen, am Test muss fortlaufend übersetzt werden.

#### **4. a) Dreiersprung auf Kreislinie von v 1 Fuss auf r 2 Füsse oder auf r 1 Fuss:**

Zum Einlaufen fahren wir einige Schritte vorwärts. Beim letzten v Schritt erfolgt die Kniebeuge zusammen mit dem Zurücknehmen der Arme. Damit keine Rhythmus Probleme entstehen, ist es am sinnvollsten, nach einigen Schritten einen Moment auf 2 Füßen zu stehen, die Arme nach vorne zu nehmen und mit dem Abstoß das Knie zu beugen, gleichzeitig die Arme nach hinten zu führen und das Spielbein leicht gebogen innerhalb der Kreislinie zu bewegen. – Dann folgt die Absprungsbewegung. Dabei wird das Spielbein über die aus dem Kreis in die Tangente bewegt. Landung auf 2 Füsse in Gegenarmhaltung. Wer soweit ist, dass er den ganzen Dreiersprung machen kann, darf dies. Allerdings muss der Läufer am 2\* Test den Auslauf des Dreiersprungs aushalten können. Deshalb üben wir zuerst die Auslaufhaltung, bevor wir den Läufer auf ein Bein landen lassen. Übung: Einige r Uebersetzer, Hinstellen des kreisinneren Fusses auf ra. Das Spielbein wird dabei gestreckt und ausgedreht nach hinten gehalten, während die Arme in Gegenhaltung sind. In dieser Stellung sollte der Läufer auf ra fahren können, bis er auf 5 gezählt hat. – Sobald der Läufer diese Auslaufstellung beherrscht, darf er den Dreiersprung auf ein Bein landen. Dabei ist darauf zu achten, dass er auf ra tief im Knie landet.

#### **4. b) Eine Eisfeldbreite: Schlangenlinie v auf 2 Beinen**

Durch Gewichtsverlagerung in den Kreis und tiefe Kniebeuge entsteht der erste Bogen. Durch Hochkommen aus dem Knie und senkrecht über den Füßen stehen sind wir bereit, unser Gewicht in den neuen Bogen zu verlagern. Gleichzeitig werden die Knie wieder gut gebogen. Somit können wir mit einer guten auf- ab -Bewegung der Knie und der Gewichtsverlagerung eine Schlangenlinie fahren.

#### **5. a) v Flieger auf Kreis oder auf Gerader 1 x R und 1 x L**

Zuerst wird die Stellung an der Bande geübt. Dabei muss vor allem darauf geachtet werden, dass der Läufer auf dem ganzen Schlittschuh stehen bleibt und diesen gerade hält, während er das Spielbein anhebt. Sorgfältige Hilfeleistung des Lehrers ist bei der Fliegerstellung an der Bande angezeigt. – Danach wird die Stellung im Fahren geübt. Zuerst nur den Oberkörper gespannt nach vorne, die Arme seitwärts und den Kopf schön hoch. Wenn der Läufer diese Stellung fühlt, wird das Spielbein, gut kontrolliert, langsam gehoben (Vorsicht wegen Sturz über die Schlittschuhspitze nach vorne). Sobald der Läufer die Stellung des Fliegers erlernt hat, muss er motiviert werden, diese während einiger Zeit zu halten. Dies kann durch markieren einer gewissen Strecke, mit Zählen oder einem Wettspiel: „Wer kann den längsten Flieger“, geschehen. – Danach muss der Flieger auch mit dem anderen Bein geübt werden. – Später versuchen wir die Fliegerposition auch auf einem Kreis. Am 2\* Test darf der Schüler wählen, ob er auf einer Geraden oder einem Kreis seinen Flieger zeigt.

#### **5. b) Eine Eisfeldbreite R und L einer Linie entlang ½ Kreise va**

Ausgangsstellung und Abstoß für Rva: Der R Fuss steht in einem rechten Winkel zur Hockeylinie, der L Fuss steht auf der Linie in einem rechten Winkel zum R Fuss, die Fersen sind zusammen. Der R Arm ist leicht vorne im zulaufenden Kreis, der L Arm seitlich/hinten aus dem Kreis. Nun werden beide Knie gebogen und der R Fuss weggeschoben, während das Körpergewicht in den zulaufenden Kreis geht. Das Spielbein ist während des ersten Viertelkreises ausgedreht hinten. Die Hüften stehen in Normalstellung. Das Spielbein kommt nach dem Viertel ausgedreht und gestreckt am Standbein vorbei nach vorne mit der Ferse des Spielfusses an die Fussspitze des Standfusses. Die Arme wechseln beginnend mit dem kreisinneren Arm in einem horizontalen Bogen. Während des ½ Kreises wird das Standbeinknie langsam gestreckt. - Damit der Abstoß auf den L Fuss gemacht werden kann, kommen die ganze L Seite, Hüften, Schulter und L Arm, nach vorne. Für kurze Zeit entsteht eine Seitenstellung zur kleinen Zehe. Gleichzeitig schliesst, in der Luft, der L Fuss zum R Fuss, während sich das Standbeinknie beugt. – Der Uebergang auf den L Fuss ist nun vorbereitet und wird eingeleitet durch das Wegdrehen des R Fusses in den Kreis auf die Innenkante. Der L Fuss muss nun schön im rechten Winkel zur Hockeylinie angesetzt werden, damit wirklich ½ Kreise entstehen.

### **3 Stern**

#### **1. Schlangenbogen vae auf einer Acht gelaufen**

Beginn nach einem Kreis Drittel des einen Achterkreises mit va Abstoß gefolgt von einem v Ch. Danach wird ein Schlangenbogen vae mit dem Kantenwechsel auf dem Schnittpunkt von Längs- und Querachse gefahren und im neuen Kreis ve während eines Kreis Drittels ausgehalten. Dann folgt die andere Seite.

- Die Bewegungen für den Schlangenbogen (Beschrieb für Rvae) beginnen sofort nach dem Ch: während die Hüften sich gegen den Kreis in Seitenstellung zur grossen Zehe des Standbeines drehen, wird das Spielbein ausgedreht und gestreckt mit der Ferse zum grossen Zehen des Standbein genommen. Der L Arm wird ganz zurückgenommen, und der R Arm kommt ganz nach vorne ausserhalb der Spur mit der Hand zur L Hüfte. Für den Kantenwechsel werden alle Bewegungen verstärkt, und der Spielfuss wird nach vorne bewegt, das Standbeinknie streckt sich und der Körper wird aufgerichtet, bis er senkrecht über dem Schnittpunkt von Längs- und Querachse steht. Sobald die Längsachse überfahren ist, wird die Kante gewechselt, das Körpergewicht geht in den neuen Kreis, während das Standbeinknie gebogen und die Arme gewechselt werden. – Durch dieses alles „Wechseln“ befinden sich auch die Hüften wieder in Normalstellung und der Läufer fährt ve das erste Kreisdrittel; dann folgt das gleiche Lvae.

## **2. 1 – 2 v Ch gefolgt von einem va Dr. ra Auslauf auf dem anderen Bein auf einem Kreis**

Zuerst muss der Dreier als Element gelernt werden (Beschrieb für Rva):

- 1) Nach der Aufnahme des Körpergewichts nach dem Ch, wird das Standbeinknie langsam gestreckt und die Seitenstellung zur kleinen Zehe des Standfusses eingenommen, dabei bleibt das Spielbein hinten über der Spur.
- 2) Das Spielbein wird mit leicht gebogenem Spielbeinknie hinten innerhalb der Spur gekreuzt, Spielfussspitze zu Standfussferse.
- 3) Der R Arm wird zurückgenommen
- 4) Der L Arm bewegt sich über die Spur in den Kreis zur R Hüfte.
- 5) Auslösen des Dreiers: alle oben genannten Bewegungen werden verstärkt und dann das Körpergewicht über den fahrenden Schlittschuh in den Kreis fallengelassen.
- 6) Wenn alle unter 1) -5) aufgeführten Bewegungen gut ausgeführt sind, folgt der Dreier automatisch.
- 7) Damit nach dem Dreier auf re weitergefahren werden kann, muss jetzt eine Gegenstellung von Hüft-, Schulter- und Armhaltung folgen.

Testübung: nach 1 – 2 v Ch auf einem Kreis, folgt der oben beschriebene va Dr. Nach dem Dr hält der Läufer einen Moment auf re aus, dann darf das Spielbein auf ra hingestellt werden. Die Arme bleiben zuerst in Gegenhaltung und das Spielbein wird ausgedreht und möglichst gestreckt nach hinten gehalten. Der Kopf wird langsam aus dem Kreis gedreht und gleichzeitig die Arme mitbewegt. Durch Strecken des Standbeinknies kommt das Spielbein zum Standbein, und der Läufer ist bereit, durch Kniebeuge den Abstoss auf va aus dem Kreis auszuführen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Läufer den Oberkörper schön aufrecht hält und den Abstoss auf v ohne Kratzen ausführt. – Es folgt ein v Ch, und die Übung wird fortlaufend auf dieselbe Seite wiederholt. Danach folgt die andere Seite.

## **3. Lva v übersetzen auf Rve, Lve, Rve oMo Lre, Rra repetieren auf Kreis, dann gegengleich**

Mohawk:

Ein Mo ist eine Drehung von v auf r mit Beinwechsel ohne Kantenwechsel, d.h. man bleibt nach dem Mo auf der gleichen Kreislinie wie vor der Drehung. Wir unterscheiden den offenen und den geschlossenen Mo. Beim oMo wird das **Spielbein** nach der erfolgten Drehung nach **hinten** gehalten, die Hüften sind **offen**. Um dies zu erreichen muss beim v Fahren vor der Drehung der Spielfuss ca. in der Mitte des fahrenden Fusses angesetzt werden. Beim geschlossenen Mohawk ist das **Spielbein** nach der Drehung **vorne**, was zu einer **geschlossenen** Hüftstellung führt. Diese Stellung wird erreicht, wenn das Spielbein zum Ansatz auf rückwärts hinter den fahrenden Fuss gestellt wird (T-Form der Füsse). Genau wie bei einem Dreier, ist auch bei einem Mo die Vorbereitung sehr wichtig (Beschrieb für Rve oMo Lre):

- 1) Abstoss Rve
- 2) Einstellen der Hüften zur grossen Zehe
- 3) Zurücknehmen des L Armes
- 4) Vorbringen des R Armes innerhalb der zu laufenden Spur
- 5) Durch Aufrichten des Standbeinknie kommt das L Bein zum R Bein mit der L Ferse in die innere Fussmitte des R Fusses
- 6) Nun wird das Körpergewicht aufgerichtet und die Seiteneinstellung verstärkt, durch Hinstellen des L Fusses auf re ist der Mo gedreht
- 7) Damit der Läufer auf Lre weiterfahren kann, muss er den R Arm gut nach hinten halten, der L Arm ist leicht gebogen vorne und das Spielbein wird nach hinten, der zu laufenden Spur voraus,

gehalten. Wenn der oMo gut ausgeführt wird, bilden die v und die r Spur auf dem Eis ein flaches Kreuz.

Testübung: Abstoss Lva, 1 x v Uebersetzer, flacher Schritt Lve, dann Rve oMo Lre, dann darf das Spielbein auf ra hingestellt werden. Die Arme bleiben zuerst in Gegenhaltung und das Spielbein wird ausgedreht und möglichst gestreckt nach hinten gehalten. Der Kopf wird langsam aus dem Kreis gedreht, gleichzeitig werden die Arme mitbewegt. Durch Strecken des Standbeinknies kommt das Spielbein zum Standbein, und der Läufer ist bereit, durch Kniebeuge den Abstoss auf Lva aus dem Kreis auszuführen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Läufer den Oberkörper schön aufrecht hält und den Abstoss auf v ohne Kratzen ausführt. Die Übung wird fortlaufend auf dieselbe Seite wiederholt. Danach folgt die andere Seite.

#### **4. a) Dreiersprung**

Nachdem im 1\* und 2\* die Vorübungen für den Dreiersprung gelernt wurden, folgt im 3\* der Dreiersprung von einem Fuss va auf den anderen Fuss ra mit einer ½ Drehung in der Kreisrichtung mit einem Einlauf und einem Auslauf.

1) verschiedene Möglichkeiten für den Einlauf: (Lva abgesprungen)

- a) r Uebersetzen L über R, Rra hinstellen (geeignet für Gruppenunterricht)
- b) v Uebersetzen R über L oder v Ch, Lva Dr, Rra hinstellen
- c) v Uebersetzen R über L, Lve, Rve oMo Lre, Rra hinstellen

Der Rra Bogen wird mit nach hinten gestrecktem, ausgedrehtem Spielbein (evt. leicht in den Kreis gebogenem Spielbein) gelaufen.

2) Vorbereitungsphase:

Am Schluss des Einlaufbogens gehen die Arme nach vorne aus dem Kreis, der Körper wird aufgerichtet, und aus dem ra Bogen wird kurz eine Gerade. Der Ansatz auf Lva geschieht aus dem Kreis. Das Standbeinknie beugt sich, während das Spielbein hinten leicht gebogen innerhalb der Spur gehalten wird. Gleichzeitig gehen die Arme von vorne nach hinten. (Achtung: die L Schulter bleibt vorne)

3) Absprungsphase:

Während der Absprung aus dem L Bein unter Strecken von Hüft-, Knie- und Fussgelenk (die Streckung des L Fussgelenkes über die Schlittschuhzacke) erfolgt, wird das Spielbein aus dem Kreis in die Tangente hochgehoben und die Arme bewegen sich von hinten unten nach vorne auf Schulterhöhe.

4) Flugphase:

- I. Möglichkeit: mit gestreckten und leicht gespreizten Beinen (diese Möglichkeit ist sehr schön)
- II. Möglichkeit: auf ein gebogenes R Bein hinauf steigen, dann strecken (diese Möglichkeit ist besser für die spätere Entwicklung des Axels)

5) Landung:

Rra tief im Knie, die Arme in Gegenhaltung und die Hüften in leichter SK (um die Rotation zu bremsen). Das Spielbein ist zuerst vorne und wird sofort nach hinten gestreckt und ausgedreht. Der Blick ist geradeaus (kann auch in den Kreis sein, jedoch nicht aus dem Kreis) und der Kopf wird hoch gehalten.

6) Auslauf:

Der Auslaufbogen sollte möglichst gross und gut gleitend mit nach hinten gestrecktem, ausgedrehtem Spielbein gefahren werden. Jede Nachrotation sollte vermieden werden.

#### **4. b) eine Eisfeldbreite R und L einer Linie entlang ½ Kreise ra, beginnend mit 1-2 r Ch (Tanzch)**

1) Ausgangsstellung und Abstoss:

Der Läufer steht auf beiden Füßen beinahe parallel zur langen Achse. Die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. Das Körpergewicht befindet sich hauptsächlich über dem L Bein, das L Knie ist gebogen. Der L Arm ist vorne, der R Arm hinten, der Kopf schaut geradeaus auf die Linie. – Jetzt wird das L

Knie stärker gebogen, die Arme werden mit einer leichten Körperrotation gewechselt, und durch gleichzeitiges Vorbringen des R Fusses vor die L Fussspitze wird die Abstossbewegung des L Fusses eingeleitet. Nun wird der R Fuss im rechten Winkel zur Linie aufgesetzt, und das Körpergewicht geht in den Kreis.

2) 1/2 Kreis mit r Ch:

Die Aufnahme des Körpergewichtes erfolgt in leichter SK zum R Fuss. Das Standbeinknie ist gebogen und das Spielbein ist vorne. Der R Arm ist vorne im Kreis und der L Arm seitlich aus dem Kreis. Der Kopf ist leicht in den Kreis gedreht. Wir schauen der zu fahrenden Spur voraus. – Für das r Ch wird nun das Standbeinknie beinah gestreckt, wodurch das Spielbein sich dem Standbein nähert. Dann wird das Spielbein parallel gut geschlossen neben das Standbein aufs Eis gestellt. Der L Fuss fährt re, fast ohne Kniebeuge, der R Fuss wird ohne Abstoss um ca. Schlittschuhhöhe vom Eis gehoben und bleibt ganz dicht und parallel beim L Fuss. Durch Kniebeuge wird der Abstoss auf den R Fuss eingeleitet, und es wird wieder Rra in der oben beschriebenen Haltung gefahren.

3) Uebergangsbewegung:

Bevor die eigentliche Uebergangsbewegung von einem 1/2 Kreis in den nächsten 1/2 Kreis beginnt, wird der Kopf aus dem Kreis gedreht. Dann drehen sich die Hüften mit dem Kreis. Durch ein ruckartiges Wegdrehen der Standfussferse gegen das Kreiszentrum wird die Kreislinie abgebrochen und die Kante gewechselt. Das R Knie wird gebogen, gleichzeitig der L Fuss auf die kurze Achse aufgesetzt und das Körpergewicht in den neuen Kreis der Linie entlang fallengelassen.

## 5. a) Pirouette

1) (Beschrieb für L Dreher)

Der Lehrer zeichnet dem Schüler einen kleinen Halbkreis (Querschnitt 5-7 Fuss, Tiefe 3-4 Fuss) auf das Eis und markiert den Anfangs- und den Endpunkt. Nun stellt sich der Schüler auf den Startpunkt, mit dem L Fuss auf die zu fahrende Spur und dem R Fuss in einem rechten Winkel. Der L Arm ist gebogen vor dem Körper, und der R Arm ist hinten. Um nun diesen kleinen Halbkreis nachfahren zu können, wird das Standbeinknie stark gebogen und das Körpergewicht der langen Achse des Kreises entlang fallengelassen. (Diese Lage kann separat an der Bande geübt werden.)

2) Wenn der Läufer fähig ist, diesen kleinen Kreis zu fahren, versuchen wir die erste Pirouette, d.h. der Läufer fährt den kleinen Kreis, bis die Spitze des fahrenden Schlittschuhs zum Ausgangspunkt zeigt und die Vorwärtsbewegung aufgehört hat (toter Punkt). Dann muss der Läufer: das **Standbeinknie strecken**, den **L Arm seitwärts aus dem Kreis bewegen** und das **Spielbein nach vorne an die Seite** des Standbeines bringen. (Distanz für den Beginn 1 – 2 Fuss, nachher weiter entfernt). In dieser Stellung wird so lang wie möglich gedreht.

3) Zwischen dem Halbkreisende und dem Pirouettenanfang ist auf dem Eis ein Dr sichtbar. Dieser sollte von kleinen Kreisen (ineinandergreifende re Schlingen) gefolgt werden. Kann der Schüler 2 – 3 solcher kleiner Kreise drehen, darf mit dem Hineinziehen des Spielbeines (für den Beginn in Storchenstellung) und der Arme begonnen werden.

4) Einlauf:

R Uebersetzen R über L und bei geringem Schwung Rre laufen lassen, mit dem Spielbein hinten ausserhalb der Spur gekreuzt, dem R Arm hinten und dem L Arm vorne vor den Körper gebogen. Der Ansatz für die Pirouette muss gefühlsmässig in die gleiche Richtung, aus der man kommt, gemacht werden. Das Resultat auf dem Eis ist ca. ein rechter Winkel.

5) Auslauf:

Für den Auslauf wird der R Fuss seitlich weg vom Standfuss hingestellt. Der L Fuss stösst ab, und man fährt in Gegenarmhaltung Rra mit nach hinten gestrecktem, ausgedrehtem Spielbein aus der Pirouette. Der Blick ist nach vorne und der Oberkörper so aufrecht wie möglich.

## 5. b) Eine Eisfeldbreite R und L einer Linie entlang 1/2 Kreise ve

Ausgangsstellung und Abstoss für Rve: Die Füsse stehen in einem rechten Winkel, der R Fuss ist auf der Kufe, der L auf der Innenkante. Der L Arm ist vorn, leicht gegen den Körper gebeugt, der R Arm ist seitlich hinten. Jetzt werden beide Knie gebogen, und der R Fuss wird weggeschoben, während das Körpergewicht in den Kreis geht, gefolgt von ve Fahren mit dem ausgedrehten, gestreckten Spielbein hinten, in Normalstellung. Während des 1/2 Kreises streckt sich das Standbein langsam, das Spielbein wird

nach ca.  $\frac{1}{4}$  Kreis leicht vor dem Standbeinknie angelegt und dann der Spielfuss parallel zum Standfuss nach vorne bewegt. Damit die Hüften in NS bleiben können, wird das Spielbein vorne nicht ausgedreht. Der kreisinnere Arm bewegt sich auf die Seite, und der Bogen wird mit zur Seite gehaltenen Armen fertig gelaufen. Damit man den Uebergang auf Lve gut ausführen kann, nimmt man den R Arm leicht nach hinten und bewegt die R Seite nach hinten gegen den Kreis. Der L Fuss wird Ferse zu Ferse zum R Fuss genommen, das R Knie wird gebogen, die R Fussspitze bewegt sich scharf von Kreiszentrum weg. Der L Fuss muss nun schön im rechten Winkel zur Hockeylinie angesetzt werden, damit wirklich  $\frac{1}{2}$  Kreise entstehen.

#### **4 Stern Stil**

##### **1. v Uebersetzen in Achterform: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve / v Uebersetzen**

Während einige Uebungen nach dem Bestehen eines Tests nicht mehr weiter trainiert werden, bleibt das v Uebersetzen für jeden Eisläufer als Grund- und Einlaufübung bestehen. Der Läufer verbessert sein Uebersetzen ständig. Bis zur Perfektion ist ein weiter Weg. Der 4\* Stil ist, was das Uebersetzen betrifft, eine Sprosse einer langen Leiter. – Während im 1\* meistens noch der kreisinnere Arm, wie beim v Ch, nach vorne gehalten wird, kommt jetzt der kreisäussere Arm nach vorne. Der Kopf ist so hoch wie möglich zu halten, der Oberkörper möglichst aufrecht und die Arme ruhig, während die Beine übers Eis gleiten. Da es keine Auf- und Ab- Bewegung im Körper gibt, muss immer tief im Knie ge gleitet werden. Dabei streckt sich das abstossende Bein während des Abstosses noch auf dem Eis voll durch und verlängert sich gefühlsmässig bis zur Fussspitze aus dem Kreis. Wenn es nicht mehr weiter geht, wird das Eis gleitend über die Kante verlassen.

Begonnen wird zwischen den beiden Achterkreisen mit 2 v Einlaufschritten. Danach beginnt die Uebung auf dem Schnittpunkt von Längs- und Querachse mit einem Schritt ve gefolgt von v Uebersetzern. Das Kreisende bildet ein v Uebersetzer, gefolgt von einem Schritt ve in den neuen Kreis. Es wird während 2 Achtern v übersetzt, gefolgt von einem ve Auslaufbogen.

##### **2. r Uebersetzen in Achterform: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve oMo re**

2 v Einlaufschritte gefolgt von ve oMo re. Nach dem oMo, welcher ein Moment ausgehalten werden muss, wird während eines Kreises bis zum letzten Viertel rückwärts übersetzt. Der letzte Viertel wird ra auf einem Bein mit ausgedrehtem, nach hinten gestrecktem Spielbein gelaufen. Dann folgt das rückwärts Uebersetzen auf die andere Seite. Die Arme bleiben während des Uebersetzens ruhig, dürfen aber im ra Bogen im Auslauf frei bewegt werden. Es wird während 2 Achtern r übersetzt, gefolgt von einer ra Auslauf.

##### **3. 1-2 v Ch gefolgt von einem kleinen Kantenwechsel auf ve gefolgt von ve Dr auf dem anderen Fuss und Auslauf ra auf einem Kreis**

Zuerst muss der Dreier als Element gelernt werden (Beschrieb für Rve):

- 1) Nach der Aufnahme des Körpergewichts nach dem Abstoss auf Rve, wird das Standbeinknie langsam gestreckt und die Seitenstellung zur grossen Zehe des Standfusses eingenommen.
- 2) Das Spielbein wird mit gebogenem Spielbeinknie hinten ausserhalb der Spur im rechten Winkel gehalten, wobei die Oberschenkel und die Knie geschlossen bleiben, während die Spielfusszacke einigen Abstand zum Standfuss hat.
- 3) Der L Arm wird zurückgenommen
- 4) Der R Arm bewegt sich über die Spur in den Kreis zur L Hüfte.
- 5) Auslösen des Dreiers: alle oben genannten Bewegungen werden verstärkt und dann das Körpergewicht über den fahrenden Schlittschuh in den Kreis fallengelassen.
- 6) Wenn alle unter 1) -5) aufgeführten Bewegungen gut ausgeführt sind, folgt der Dreier automatisch.
- 7) Damit nach dem Dreier auf ra weitergefahren werden kann, muss jetzt eine Gegenstellung von Hüft-, Schulter- und Armhaltung folgen.

Testübung: nach 1 – 2 v Ch auf einem Kreis, gefolgt von einem kleinen Kantenwechsel auf ve, gefolgt von ve Dr auf dem anderen Fuss und Auslauf ra auf einem Kreis. Die Arme bleiben zuerst in Gegenhaltung und das Spielbein wird ausgedreht und möglichst gestreckt nach hinten gehalten. Der Kopf wird langsam aus dem Kreis gedreht, gleichzeitig werden die Arme mitbewegt. Durch Strecken des

Standbeinknies kommt das Spielbein zum Standbein, und der Läufer ist bereit, durch Kniebeuge den Abstoß auf va aus dem Kreis auszuführen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Läufer den Oberkörper schön aufrecht hält und den Abstoß auf v ohne Kratzen ausführt. – Dann folgt ein v Ch und die Übung wird fortlaufend auf dieselbe Seite wiederholt. Danach folgt die andere Seite.

#### **4. 2-3 r Uebersetzen gefolgt von ra Bogen (mind. 3 Sek.gehalten): 2 R und 2 L**

##### 1) Ausgangsstellung und Abstoß: (Beispiel Rra)

Der Läufer steht auf beiden Füßen beinahe parallel zur langen Achse. Die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. Das Körpergewicht befindet sich hauptsächlich über dem L Bein, das L Knie ist gebogen. Der L Arm ist vorne, der R Arm hinten, der Kopf schaut geradeaus auf die Linie. – Jetzt wird das L Knie stärker gebogen, die Arme werden mit einer leichten Körperrotation gewechselt, und durch gleichzeitiges Vorbringen des R Fusses vor die L Fusspitze wird die Abstoßbewegung des L Fusses eingeleitet. Nun wird der R Fuss im rechten Winkel zur Linie aufgesetzt, und das Körpergewicht geht in den Kreis.

2) nach dem Abstoß folgen 2 – 3 r Uebersetzen (L über R), dann wird der R Fuss auf ra hingestellt. Das Standbeinknie ist gebogen und das Spielbein ist vorne. Der R Arm ist vorne und der L Arm seitlich hinten aus dem Kreis. Der Kopf schaut aus dem Kreis der zu fahrenden Spur voraus. – Die Hüften stehen in Normalstellung. Während des Bogens wird das Standbeinknie langsam gestreckt. Das Spielbein kommt ausgedreht und gestreckt am Standbein vorbei nach hinten. Nach gut 3 Sek. kommt die Uebergangsbewegung.

##### 3) Uebergangsbewegung:

Die Hüften drehen sich mit dem Kreis. Durch ein ruckartiges Wegdrehen der Standfussferse gegen das Kreiszentrum wird die Kreislinie abgebrochen und die Kante gewechselt. Das R Knie wird gebogen und gleichzeitig der L Fuss aufgesetzt, das Körpergewicht geht in den neuen Kreis, und wir machen die Übung gegengleich.

#### **5. va Flieger und ra Flieger, wobei einer davon ein Königsflieger sein darf, Reihenfolge und Uebergang sind frei**

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Fliegerpositionen auf der Kante gelaufen werden. Das Spurenbild kann sowohl ein Kreis oder auch eine Serpentine bestehend aus zwei Bogen sein.

#### **4 Stern Kür**

##### **1. Salchow**

Der Salchow wird von Lre auf Rra (oder gegengleich von Rre auf Lra) mit einer Umdrehung in der Kreisrichtung gesprungen.

##### 1) verschiedenen Möglichkeiten für den Einlauf (Lre abgesprungen)

- a) Rva Schwungbogen, Abstoß auf Lva, gefolgt von einem flachen Dr
- b) Von einem Rra Bogen hinausstoßen (wie für einen Dreiersprung) und dann einen flachen Dr fahren
- c) Von einem möglichst langgezogenen Rre Bogen rechtwinklig in den Kreis den Lva Dr ansetzen
- d) Lve, Rve oMo Lre

##### 2) Vorbereitungsphase:

Nach dem Lva Dr oder oMo ist das Standbeinknie gebogen, das Spielbein hinten über der Spur locker gestreckt, der L Arm ist vor dem Körper und der R Arm hinten. Diese Stellung muss, ohne eine Rotationsübertragung aus dem Dr, gehalten werden können. Aus diesem Grund ist der „Salchow-Dreier“ mit dem L Arm vorne und dem R Arm hinten zu laufen. – Während sich nun das Spielbein kreisförmig um das Standbein bewegt, nimmt der Läufer eine Seitenstellung zur kleinen Zehe ein. Der L Arm bleibt vorne, und der Kopf schaut nach vorne zur L Hand.

##### 3) Absprungsphase:

Das Spielbein wird gebogen nach vorne aus dem Kreis bewegt, gleichzeitig erfolgt der Absprung aus dem L Bein, unterstützt durch die Hehebewegung der Arme. Der Läufer muss das Gefühl

haben, auf das R Bein in der Luft zu steigen. (Er kann sich z.B. eine Kiste vorstellen, auf die er steigt.)

- 4) Flugphase:  
Sobald der Läufer gedanklich auf das R Bein gestiegen ist, muss er dieses strecken.
- 5) Landung: siehe 3\* 4. a)

## **2. a) Rittberger**

Der Rittberger wird von Rra auf Rra (oder gegengleich von Lra auf Lra) mit einer Umdrehung in der Richtung des Kreises gesprungen.

- 1) verschiedenen Möglichkeiten für den Einlauf (Rra abgesprungen)
  - a) r Uebersetzen L über R, laufen lassen auf Lre Bogen
  - b) v oder r Uebersetzen, Lva Dr, laufen lassen auf Lre Bogen
  - c) v Uebersetzen, Lve Bogen, Rve OMo, Lre laufen lassen
  - d) v Uebersetzen, Lve Bogen, Rve Dr, Rra Bogen, direkter Absprung
- 2) Vorbereitungsphase:  
Unmittelbar nach den Einlaufschritten wird auf Lre das Standbeinknie stark gebogen und der Spielfuss hinten über der Spur gehalten. Die Hüften sind in SK zum L Bein. Der L Arm ist vorne über der Spur, der R Arm hinten im Kreis und das Körpergewicht ist im Kreis, wodurch der Lre Bogen sehr rund gelaufen wird. – Vor dem Sprungansatz wird der Spielfuss ziemlich weit im Kreis innen aufgesetzt (diese Bewegung gleicht der Zugsbewegung vor dem r Uebersetzen, deshalb ist zum Erlernen des Rittbergers der a) Einlauf vor allem für den Gruppenunterricht sehr geeignet) und läuft dann zusammen mit dem Körpergewicht, welches ja bis jetzt im Kreis war, aus dem Kreis, bis die Spur des R Fusses die Spur des L Fusses leicht kreuzt. Dadurch übernimmt das R Bein das volle Körpergewicht.
- 3) Absprungsphase:  
Der Absprung erfolgt durch das Strecken der Sprunggelenke des R Beines sowie des Anheben der Arme und des L Beines vor dem Körper.
- 4) Flugphase:  
Beide Beine sollten während des Rittbergers gestreckt sein, das L Bein bleibt bis zur Landung vorne.
- 5) Landung: siehe 3\* 4. a)

## **2. b) Flip**

Der Flip ist ein Stecksprung. Während der L Fuss eine flache Linie Lre fährt, steckt der R Fuss mit der Zacke ins Eis und hilft den Körper nach vorne oben zu stossen. Die Landung erfolgt nach einer Drehung links herum auf Rra (oder gegengleich Rre, L Zacke, rechts herum, Lra).

- 1) verschiedenen Möglichkeiten für den Einlauf (Lre abgesprungen und R Zacke)
  - a) flacher Dr Lva und laufen lassen auf Lre
  - b) Lve, Rve oMo Lre laufen lassen
- 2) Vorbereitungsphase:  
Nach dem Dr beziehungsweise Mo ist das Standbeinknie stark gebogen, und der Spielfuss wird dabei weit nach hinten gehalten. Die Hüften stehen in einer leichten SK zum L Fuss. Den Armen ist spezielle Aufmerksamkeit zu widmen, der L Arm ist vorne und der R Arm hinten.
- 3) Absprungsphase:  
Das Einstecken muss separat trainiert werden:  
Übung: ohne Drehung Lre fahren und mit dem R Zacken weit nach hinten greifen, warten bis das Eis kommt und dann aufspringen, ohne Drehung auf 2 Füße landen.

Flipabsprung: Das Spielbein ist knapp über dem Eis gerade nach hinten zu halten. Das Einstecken geschieht, wenn das Standbeinknie bereits die Streckbewegung beginnt. Das Einstecken hilft, den Körper nach vorne - oben zu stossen.

- 4) Flugphase:  
Beide Beine sind nebeneinander nicht ganz geschlossen gestreckt.
- 5) Landung: siehe 3\* 4. a)

### **3. USp mind. 6 Drehungen, davon 3 ohne Anziehen von Armen und Spielbein**

Gleich wie 3\* 5.a), aber Spielbein und Arme möglichst gestreckt während mind. 3 Drehungen nach aussen halten, danach hineinziehen und schön weiterdrehen.

### **4. SSp mind. 3 Drehungen**

Eine Sitzpirouette ist eine Folge von Drehungen auf einem Bein in sitzender Körperhaltung. Dabei wird das Spielbein ausgedreht leicht gebogen oder gestreckt vor dem Körper gehalten. In korrekter Haltung ausgeführt, verläuft der Oberschenkel des Standbeines mindestens parallel zur Eisfläche.

- 1) Uebung:  
Noch während der Läufer beim Erlernen der Standpirouette ist, sollte mit der ersten Uebung für die Sitzpirouette begonnen werden: Kniebeuge auf 2 Füßen in die Hocke, ohne Anheben der Fersen. Die Arme unterstützen die Bewegung, indem sie stark nach vorne gehalten werden.
- 2) Uebung:  
Sobald der Läufer auf 2 Füßen hinunter und wieder hinauf kann, wird mit der Uebung auf einem Bein begonnen. (Auf dem Eis als Kanönlis bekannt.) Und wieder sollte die Standfussferse auf dem Boden bleiben, und der Trainierende sollte sich auf einem Bein aus der Hocke erheben können. Erst wenn diese Uebung beherrscht wird, ist die Dehnfähigkeit der Achillessehne gross genug, und die Muskulatur zum Aufstehen genügend entwickelt.
- 3) Sobald der Läufer die 2) Uebung beherrscht und in der Zwischenzeit auch die Standpirouette gelernt hat, kann er mit dem Training der Sitzpirouette beginnen. – Einlauf wie bei der Standpirouette, jedoch wird das Spielbein weit um das Standbein geführt, während sich das Standbein zu einer sitzenden Stellung biegt.
- 4) Die Drehungen werden unter dem Fussballen auf leichter Innenkante gedreht, sodass auf dem Eis kleine re Schlingen entstehen. Das Spielbein ist vor dem Standbein in leicht gekreuzter Stellung und möglichst ausgedreht zu halten. Beide Arme sind zum Erlernen der Sitzpirouette nach vorne zu bringen

### **5. CiSt Frei wählbar mit v Dr und mind. einem oMo, ganzer Schritt 1 x R und 1 x L**

### **(6. nicht obligatorisch 2 Min. Kür gemäss Breitensport SEV)**