



SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND
UNION SUISSE DE PATINAGE
UNIONE SWIZZERA DI PATTINAGGIO

Bern, im August 2000

MERKBLATT FÜR STILTEST-PREISRICHTER

Stil-Tests: die wichtigsten 3 Punkte pro Übung

Inter-Bronze

1.
 - 1) Gleiten, nicht "Bergsteigen"
 - 2) ve - ve, Füsse schliessen und mit der Kante abstossen
 - 3) Oberkörper aufrecht und ruhig

2.
 - 1) Körperlage in den Kreis und gute Kniebeuge
 - 2) kein Kratzen
 - 3) ra-Bogen: Standbein Kniebeuge, Spielbein ausgedreht und gestreckt

3.
 - 1) guter Knierhythmus
 - 2) v-Chassés: Koordination von Armen und Beinen
 - 3) runde Bogen / geschlossene Abstösse

4.
 - 1) flüssiges Laufen
 - 2) Kantenwechsel gut sichtbar
 - 3) Kniebewegung beim Schlangenbogen

5.
 - 1) va-Dreier von Kante zu Kante, kein Rutschen, kein Springen
 - 2) nach dem va-Dr einen Moment auf re halten.
 - A3) harmonische Armbewegung im 2. Achter
 - B3 Dreier va beidseitig vorhanden

Bronze

1.
 - 1) ve-Bogen und v-Uebers. Schwungvoll mit Körperlage in den Kreis
 - 2) gute Kanten, vor allem bei den Kantenwechseln
 - 3) ra-Stellung: Standbein möglichst im Knie; Spielbein hoch, ausgedreht und gestreckt nach hinten gehalten

2.
 - 1) temporeiches Gleiten
 - 2) gute Kanten, vor allem bei den Kantenwechseln
 - 3) ra-Stellung: Standbein möglichst im Knie; Spielbein hoch, ausgedreht und gestreckt nach hinten gehalten

3.
 - 1) gestrecktes oder schön geführtes Spielbein vor dem va-Dreier
 - 2) Hinausstellen auf re, ein Bein gestreckt, ein Bein gebogen
 - 3) Wechsel von r auf v gleitend, nicht breit
4.
 - 1) Dreier gut einstellen, Oberkörper bleibt aufrecht
 - 2) Dreier von Kante zu Kante (kein Rutschen, kein Springen)
 - 3) Kante nach dem zweiten Dreier gut gehalten
5.
 - A1) Vor dem ra-Dreier das Spielbein vorne gestreckt und ausgedreht (nicht auf dem Eis nachgezogen)
 - 2) Dreier klar über ra-Kante gedreht
 - 3) Sauber hingestellter Mohawk
 - B1) Dreier ra beidseitig vorhanden und sauber gedreht

Inter-Silber

1.
 - 1) Klarer Wechsel von langsamen und schnellen Übersetzern (kein "Hinken")
 - 2) gutes, temporeiches Gleiten
 - 3) Flieger: Haltung
2.
 - 1) Tempo
 - 2) Kanten
 - 3) Knie beugen und strecken
3.
 - 1) beherrschtes Drehen der Dreier
 - 2) Führung des Oberkörpers und Stellung halten nach dem zweiten Dreier
 - 3) Zirkel: mindestens 1 Kreis um den eingesteckten Fuss
4.
 - 1) gMo va / ra
 - 2) Kniebewegungen
 - 3) Schlangenbogen rea muss auf ra gehalten werden, bevor das Spielbein vorne gekreuzt wird
5.
 - A1) sauberes Gleiten, kein Spitzenabstoss vor dem ve-Dreier
 - 2) Spielbein strecken auf ra, Ansatz von r auf v eng
 - 3) Koordination von Arm- und Beinbewegungen
 - B1) beidseitiges v-Uebers. Unterbrochen durch 2-3 verschiedene Drehelemente, davon mind. 1 in Gegenrichtung
 - 2) Schrittsequenz einmal repetiert
 - 3) Gestaltung des Schritts

Silber

1.
 - 1) Tiefe Kniebeugen im v-uebers. Und in ve-Stellung
 - 2) Flieger: Spannung im Oberkörper und ausgedehntes, gestrecktes Spielbein über Hüfthöhe
 - 3) Va-Dreier von Kante zu Kante
2.
 - 1) guter Knierhythmus
 - 2) grosse Halbkreise mit guter Kante
 - 3) schöne Spielbeinführung
3.
 - 1) hohe Laufgeschwindigkeit
 - 2) saubere Dreier, re-Dreier klar auf einem Bein
 - 3) rhythmisches Laufen mit guter Kniebeuge auf ra

4.
 - 1) *va-Dreier im Einlauf geschlossen*
 - 2) *Choctaw klar von ve auf ra*
 - 3) *rhythmisches Laufen mit guter Kniebeuge auf ra*

5. A1) *tiefe Kniebeugen und Wechsel ins andere Knie vor dem rückwärts Ueber-*
setzen
A+B bei den Gegendreiern:
 - 1) *aufrechter Oberkörper*
 - 2) *gute Hüfteinstellung*
 - 3) *schöne Spielbeinführungen*

Inter-Gold

1.
 - 1) *Halbkreiseinteilung, z.B. nach ve-Wende ¼ Kreis halten*
 - 2) *einwärts Kante vor und nach allen Wenden (keine Dr.-oder Schlangenb.-Dr.)*
 - 3) *ve Flieger: Spielbein klar nach hinten über die Spur*

2.
 - 1) *schwungvolle, feldfüllende Übung*
 - 2) *gute Kniearbeit mit aufrechtem Oberkörper*
 - 3) *saubere, beherrschte Dreier, re-Dreier klar auf einem Bein*

3.
 - 1) *schön hinauf gefahrene va GW mit schöner Spielbeinführung*
 - 2) *guter Rhythmus, mit Kniebeugen nach dem re-Dreier*
 - 3) *va-Zirkel: mind. ein Kreis um den eingesteckten Fuss*

4.
 - 1) *schnell bewegter Schritt*
 - 2) *gutes Kreuzen der Beine*
 - 3) *guter Oberkörper-, Kopf- und Armhaltung*

5. A1) *Rhythmus und Drehgeschwindigkeit*
2) *saubere Dreier*
3) *beherrschtes Laufen*
B1) *mind. 3 mal in die Gegenrichtung drehen*
2) *Schrittsequenz 1 mal wiederholt; ganzer Schritt repetiert*
3) *Gesamteindruck des Schrittes*

Gold

1.
 - 1) *gute Kanten*
 - 2) *schöne Armführungen*
 - 3) *weiche Kniebeugen*

2.
 - 1) *aufrechter Oberkörper mit schönen Armbewegungen*
 - 2) *flüssige Bewegungen der Füße*
 - 3) *bei gutem Tempo ist dieser Schritt feldfüllend*

3. *Doppel-Choctaws beidseitig vorhanden*

- 4.+5. *wie Kurzprogramm*