**Notenblatt 1\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Übungen** | **1)**  **v Fahren, Bremsen**  **r Fahren, Bremsen** | **2)**  **1. Breite: ca. 4 Schritte+Kniebeuge (Päckli)**  **2. Breite: v Fahren +beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen**  **(R+L)** | **3)**  **Storch v**  **1. Breite R**  **2. Breite L** | **4) a)**  **2-Fusssprünge v auf Gerader oder ein 2-Fusssprung mit halber Drehung auf Kreis**  **(R oder L)** | **Oder 4) b)**  **3 v und 3 r Ballone**  **(Fischli/Eier)** | **5)**  **v Übersetzen**  **R und L** |  |
| **Durchschnittsnote**  **3,0** |
| **+ je 0,1** | * gutes Gleiten * gute Kniearbeit * gerader Oberkörper | * hohes Tempo * tiefe Kniebeuge * ruhige Haltung | * Storch lange gehalten * Ruhige Haltung * Beide Seiten gut | * gute Höhe * gute Kniearbeit * sicherer Auslauf | * Ballone schliessen * flüssig laufen * gute Kniearbeit | * sauberes Gleiten auf beiden Füssen * flüssig * ruhige Armhaltung |  |
| **- je 0,1** | * Spitzenabstösse * Stolperer * schlechte Haltung | * Kniebeuge nichtgenügend * langsam * Stolperer | * Wackler * Unruhige Haltung * Eine Seite deutlich schwächer | * Knappe Höhe * steif * unsicherer Auslauf * Sturz: -3 | * Zwischenschritt * Nicht geschlossen * steif | * Spitzenabstösse * Unruhige Haltung * eine Seite deutlich schwächer |  |
| **Name Vorname** |  |  |  |  |  |  | Total |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

**Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“**

**aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.**

**Notenblatt 2\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Übungen** | **1)**  **2 Chassés gefolgt von va Bogen (mind. 3**  **Sek.halten)**  **Abwechs. mind.2xR + 2xL** | **2)**  **ve Abstoss gefolgt von 2 v- Uebersetzen ve Bogen (mind.3 Sek. halten)**  **mind. 2xR + 2xL** | **3)**  **r Übersetzen**  **R und L** | **4) a)**  **Dreierspr. von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein** | **Oder 4) b)**  **Schlangenlinie v auf 2 Beinen** | **5) a)**  **v Flieger auf Kreis oder auf Gerade**  **1xR und 1xL** | **Oder 5) b)**  **½ Kreise va,**  **R und L** |  |
| **Durchschnittsnote**  **3,0** |
| **+ je 0,1** | * gute Kniearb. * Saubere Kanten * Gerader Oberkörper | * gute ve Abst. * Saubere Kanten * Flüssige Übergänge | * Flüssiges Gleiten auf beiden Seiten * Ruhige Arme * Gute Kniearb. | * gute Höhe * Landung auf 1 Bein * Kontrollierte Armbewegung von hinten nach vorne | * Gute Kniearb. * Füsse parallel * gutes Spurenbild | * 1 Bein über Hüfthöhe * beide Beine über Hüfthöhe * schwungvoll | * alle Abstösse gut * Armführung stimmt * ½ Kreisform |  |
| **- je 0,1** | * Spitzenab-stösse * keine a Kante * Wackler | * Spitzenab-stösse * keine a Kante * Wackler | * Kratzen * eine Seite deutlich schwächer * unruhige Armhaltung | * keine Gegenhaltung * knappe Höhe * unvollst. Drehung * Sturz: -3 | * Keine Bogen * Füsse nicht parallel * Ohne Schwung | * beide Beine unter Hüfthöhe * wackelig * eine Seite deutlich schwächer * Sturz: -3 | * Keine Halbkreise, da schlechte Kante * Falscher Abstosswinkel * SpB am Bogenanfang nicht hinten |  |
| **Name Vorname** |  |  |  |  |  |  |  | Total |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

**Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“**

**aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.**

**Notenblatt 3\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Übungen** | **1)**  **Chassé Schl in Achterform, Kantenwechsel von a auf e** | **2)**  **1-2 Chassé v,Dreier va rep., auf Kreis R und L** | **3)**  **Lva vx Rve, Lv, Rve oMo Lre, Rra rep., auf Kreis R und L** | **4) a)**  **1W (Dreiersprung) mit Ein- und Auslauf** | **Oder 4) b)**  **1-2 r Ch auf einem ½ Kreis R + L, abw.** | **5) a)**  **USp Standpirouette (auf 1 Bein) aus Stand oder mit Einlauf mind. 3 Dreh.** | **Oder 5) b)**  **½ Kreise ve,R und L** |  |
| **Durchschnittsnote**  **3,0** |
| **+ je 0,1** | * Gute Kanten * Sauberer Kantenwechsel * Flüssig gefahren | * Gute Kanten * Sauberer Kantenwechsel * Flüssig gefahren | * Saubere Kanten * Beide Seiten gut * Ruhige Knie- und Armführung | * gute Höhe * mit Einlauf von r oder oMo oder va Dr * Auslauf gehalten | * Abstoss aus dem Stand * SpB vorne * Kein Hüftknick | * Guter Halbbogen oder Einlauf * mehr als 3 Drehungen * an Ort | * ½ Kreis geschl. * Guter Abstoss * e Kante gut |  |
| **- je 0,1** | * keine Kanten * Wackelig * langer, gerader Kantenwechsel | * unsaubere Dr * eine Seite deutlich schwächer * keine Kanten | * gespr. oMo * keine Kanten * eine Seite deutlich schwächer | * knappe Höhe * ohne Schwung * Auslauf nicht * Gehalten * Sturz: -3 | * Keine ½ Kreise * Haltung schlecht * nicht a Kante | * weniger als 3 Drehung. * gewandert * auf Zacke gedreht * Sturz: -3 | * ½ * Kreiseüber-gang zu früh * Zackenabst * Keine ½ Kreise |  |
| **Name Vorname** |  |  |  |  |  |  |  | Total |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

**Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“**

**aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.**

**Notenblatt 4\* Kür Kinder und Erwachsene**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Übungen** | **1)**  **1 S (Salchow)** | **2)**  **1 Lo oder 1 F**  **(Rittberger oder Flip)** | **3)**  **USp 1**  **(Standpirouette)**  **Mind. 6 Drehungen,**  **davon mind. 3**  **Drehungen ohne**  **Anziehen von Armen**  **und Spielbein** | **4)**  **SSp 1**  **(Sitzpirouette)**  **Mind. 3**  **Drehungen** | **5)**  **CiSt**  **(Kreisschritt)**  **Frei wählbar mit v**  **Dr und mind.**  **einem oMo,**  **ganzer Schritt je**  **1x R und L** | **6)**  **Nicht**  **obligatorisch:**  **2 Min-Kür**  **gemäss**  **Breitensport**  **SEV** |  |
| **Durchschnittsnote**  **3,0** |
| **+ je 0,1** | * Höhe * Schwung * Auslauf gehalten, gestrecktes Spielbein | * Höhe * Schwung * Auslauf gehalten, gestrecktes Spielbein | * Mehr als 6 Drehungen * Nicht gewandert * Gute Drehgeschwindigkeit | * Mehr als 3 Drehungen * Nicht gewandert * Gute Drehgeschwindigkeit | * Mehrheitlich saubere Drehungen * Armbewegungen * Beide Seiten gut |  |  |
| **- je 0,1** | * Absprung und Drehung nicht korrekt * Auslauf nicht gehalten * Knappe Höhe * Sturz: -3 | * Absprung und Drehung nicht korrekt * Auslauf nicht gehalten * Knappe Höhe * Sturz: -3 | * Weniger als 6 Drehungen * Gewandert * Auf Zacke gedreht * Sturz: -3 | * Weniger als 3 Drehungen * Gewandert * Auf Zacke gedreht * Sturz: -3 | * Unsaubere Drehungen * Eine Seite deutlich schwächer * Unruhige Haltung |  |  |
| **Name Vorname** |  |  |  |  |  |  | Total |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

**Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“**

**aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.**

**Notenblatt 4\* Stil Kinder und Erwachsene**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Übungen** | **1)**  **v-Uebersetzen in Achterform wie I-B**  **Stiltest (ohne Spiralposition)** | **2)**  **r-Uebersetzen in Achterform wie I-B**  **Stiltest (ohne Spiralposition)** | **3)**  **1-2 Chassé v gefolgt von kleinem Kantenwechsel auf ve L, anschliessend Dreier ve R auf Kreis, Übung repetieren; Ganze Übung gegengleich ( L)** | **4)**  **2-3 r übs., gefolgt von ra Bogen mind. 3 Sek. gehalten, mind. 2xR und 2xL** | **5)**  **1 va Flieger und 1 ra Flieger, wobei einer davon ein Königsflieger sein darf, Reihenfolge und Übergang frei** |  |
| **Durchschnittsnote**  **3,0** |
| **+ je 0,1** | * Keine Zackenabstösse * Schwungvoll, rhythmisch * Oberkörper und Arme ruhig | * Schwungvoll * Gute Körperlage in den Kreis * Kein Kratzen | * Mehrheitlich saubere Dreier * Ruhige Knie- und Armführung * eide Seiten gut | * Gute Kanten * Länger als 3 Sek. gehalten * Beide Seiten gut | * 1 Bein über Hüfthöhe * Beide Beine über Hüfthöhe * schwungvoll |  |
| **- je 0,1** | * nicht rhythmisch * − Stolperer * − ve Bogen nach * Wechsel nicht * gehalten | * Kratzen * Schlechte Arm- und Körperhaltung * ra Bogen nicht gehalten | * Unsaubere Dreier * Eine Seite deutlich schwächer * Keine Kanten | * keine Kante * nicht 3 Sek. gehalten * wackelig | * beide Beine unter Hüfthöhe * wackelig * Eine Seite deutlich schwächer * Sturz: -3 |  |
| **Name Vorname** |  |  |  |  |  | Total |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

**Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“**

**aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.**