

Eislauftests beim Eislauf Club Küssnacht (ECK)

Die Niveautests des Clubs erlauben sowohl das Messen der Fortschritte sowie auch eine gute Ausbildung der EisläuferInnen des EC Küssnacht. Sie sind an die Erwartungen des modernen Eislaufs angepasst, öffnen eine grössere Vielfalt der Übungen fürs Training, bieten eine höhere Qualität in der Talentsichtung und optimieren einen konsequenten pädagogischen Weg für eine bessere Kontrolle der Grundlagen.

Der „**Schneeflocke**“-Test ist für die jungen Anfänger gedacht und kann während eines Kurses absolviert werden. **Der „Schneeflocke“-Test ist nicht obligatorisch. Die Kinder können direkt den „1. Stern“ machen, wenn sie das entsprechende Niveau haben.**

Die Tests „**1. Stern**“, „**2. Stern**“, „**3. Stern**“, „**4. Stern**“, „**5. Stern**“ und „**6. Stern**“ erlauben es den jungen EisläuferInnen, sich progressive in diesem Sport zu engagieren: jeder in seinem Rhythmus und nach seiner eigenen Motivation.

Die Tests „**Interbronze**“ und „**Bronze**“ sind die ersten Tests, die von Swiss Ice Skating für die WettkampfläuferInnen anerkannt sind (beim ECK exklusiv für Kader und Mini-Kader). Die nachfolgenden Tests ab „**Intersilber Advanced**“ geben Zugang zu den SIS-Kategorien resp. Schweizermeisterschaften.

Schneeflocke

Auf der Breite der Fläche:

- Hin: Vorwärts Fahren
- Zurück: Auf zwei Beinen mit gebogenen Knien in der Hocke gleiten lassen (Päckli)

Reglement und Beurteilung:

- **Resultat: ja oder nein**
- *Testgebühr: CHF 25 (inkl. Testabzeichen); Externe LäuferInnen: CHF 40 (inkl. Testabzeichen)*

1. Stern

Auf der Breite der Fläche:

- Hin: Vorwärts Fahren / Füsse schliessen bei jedem Abstoss
- Zurück: Rückwärts Fahren / der Fuss wird nach dem Abstoss angehoben
- Vorwärts Fahren und beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen (in beide Richtungen)
- Vorwärts „Ballone/Zitrönl“
- Hin & Zurück: Vorwärts Storch (EisläuferIn kann Bein wählen) und zum Abschluss einen Schneepflug-Bremser

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung**
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat : ja oder nein**
- *Testgebühr: CHF 25 (inkl. Testabzeichen); Externe LäuferInnen: CHF 40 (inkl. Testabzeichen)*

2. Stern



Auf einem Kreis:

- vorwärts Übersetzen auf einem Kreis (beidseitig, ohne Zackenabstoss)
- 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sek halten), abwechselnd mind. 2x rechts und 2x links (Achterform)
- kurzer Einwärtsbogen vorwärts rechts – 2x Übersetzen – längerer Einwärtsbogen vorwärts rechts – Übersetzen. Mind. 2x rechts und 2x links (Achterform)
- Dreiersprung mit Landung auf einem Bein oder auf 2 Beinen

Auf der Breite der Fläche:

- Vorwärts Schwan (EisläuferIn kann Bein wählen) und zum Abschluss einen Bremser mit den Füßen parallel (Hockeystopp oder Bremsen mit Kante ohne Zacke oder Ferse)

Aus dem Stillstand:

- Standpirouette auf zwei Füßen (mind. 3 Umdrehungen)/ EisläuferIn kann Drehrichtung wählen

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, ODER wenn bei den vorwärts Abstößen die Spielfüsse nicht ausgedreht werden, die Übersetzen nicht auf einem Kreis erfolgen oder bei einer ungenügenden Anzahl Drehungen bei der Pirouette**
- Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.
- **Resultat: ja oder nein**
- Testgebühr: CHF 25 (inkl. Testabzeichen); Externe LäuferInnen: CHF 40 (inkl. Testabzeichen)

3. Stern



Auf einem Kreis:

- rückwärts Übersetzen auf einem Kreis (beidseitig, mit einem 3sek langen rückwärts auswärts Bogen beenden)
- Chassé und Schlangenbogen mit Kantenwechsel von auswärts auf einwärts (Achterform)
- 2x Chassé vorwärts und Dreier vorwärts auswärts (beidseitig)

Auf der Breite der Fläche:

- Flugli auf einer geraden Linie: LäuferIn kann das Bein wählen

Individuell:

- Dreiersprung mit Ein- und Auslauf
- Standpirouette auf 1 Fuss (mind. 3 Umdrehungen, Spielfuss während der Pirouette in einer Storch-Position)

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, wenn die Übersetzen nicht auf einem Kreis erfolgen oder die Flugis nicht gehalten werden.**
- Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.
- **Resultat: ja oder nein**
- Testgebühr: CHF 25 (inkl. Testabzeichen); Externe LäuferInnen: CHF 40 (inkl. Testabzeichen)



4. Stern

Auf dem Kreis:

- Mohawk Schritt: Übersetzen links vorwärts, gefolgt von Einwärtsbogen links und offenem Mohawk rechts, rückwärts Auslauf, wiederholen. (beide Seiten)
- 3 Walzerdreier gefolgt von einem Dreiersprung

Individuell:

- Toe-Loop
- Salchow
- Flug oder Königsflug auf einer vorwärts Kurve (Position wird mindestens 3 Sekunden gehalten, EisläuferIn kann Bein und Kante wählen)
- Standpirouette auf einem Fuss (mind. 6 Umdrehungen) / Spielfuss-Position während Pirouette frei (Storch-Position oder Beine gekreuzt)
- Eine Sitzpirouette (3 Umdrehungen in der Sitzposition)

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden:** *bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, ODER wenn der Toe-Loop von vorwärts weggesprungen wird, das Flug oder Königsflug nicht mindestens 3 Sekunden gehalten wird oder die Standpirouette nicht genügend Drehungen aufweist.*
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Testgebühr: CHF 25 (inkl. Testabzeichen); Externe LäuferInnen: CHF 40 (inkl. Testabzeichen)*



5. Stern

Die KandidatInnen laufen eine Kür zu einer Musik, deren Länge max. 1.45min sein darf. In dieser Kür müssen obligatorisch folgende Elemente enthalten sein:

- Salchow
- Rittberger
- Flip
- Standpirouette (mind. 6 Umdrehungen)
- Sitzpirouette (mind. 5 Umdrehungen in Sitzposition)
- Eine Schrittsequenz mit verschiedenen Dreiern (gleich wie der 1. Schritt vom Interbronze Test)

Reglement und Beurteilung:

- *Zum Bestehen des Tests müssen alle Elemente gut und korrekt ausgeführt sein (mind. Level Base). Die Kür muss harmonisch sein und die gewählte Musik widerspiegeln. Eine genügende Eislaufqualität muss gezeigt werden.*
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element nach der Kür noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Testgebühr: CHF 40 (inkl. Diplom) ; Externe LäuferInnen : CHF 55 (inkl. Diplom)*
- *Achtung: Die Kürmusik muss auf einem Datenstick mitgebracht werden und bei der Besammlung vor dem Test abgegeben werden.*

Interbronze (SIS-Test) – Nur für WettkampfläuferInnen

Reglement und Beurteilung:

- **siehe SIS-Webseite: www.swissiceskating.ch**
- **Testgebühr: CHF 60**
- *Diplom (von SIS): gratis; Abzeichen (von SIS): kann gekauft werden*

6. Stern



Die KandidatInnen laufen eine Kür zu einer Musik, deren Länge max. 1.45min sein darf. In dieser Kür müssen obligatorisch folgende Elemente enthalten sein:

- Lutz
- Rittberger+Rittberger in Kombination
- Flip+Toe-Loop in Kombination
- Waagepirouette (mind. 4 Umdrehungen)
- Wechselstandpirouette (mind. 3 Umdrehungen pro Fuss)
- Eine Choreosequenz mit verschiedenen Spiralpositionen (gleich wie der 2. Schritt vom Bronze Test)

Reglement und Beurteilung:

- *Zum Bestehen des Tests müssen alle Elemente gut und korrekt ausgeführt sein (mind. Level Base). Die Kür muss harmonisch sein und die gewählte Musik widerspiegeln. Eine genügende Eislaufqualität muss gezeigt werden.*
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element nach der Kür noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Testgebühr: **CHF 40** (inkl. Diplom); Externe LäuferInnen: CHF 55 inkl. Diplom)*
- *Achtung: Die Kürmusik muss auf einem Datenstick mitgebracht werden und bei der Besammlung vor dem Test abgegeben werden.*

Bronze (SIS-Test) – Nur für WettkampfläuferInnen

Reglement und Beurteilung:

- **siehe SIS-Webseite: www.swissiceskating.ch**
- **Einschreibgebühr: CHF 80**
- **Diplom (von SIS): gratis ; Abzeichen (von SIS): kann gekauft werden**