HOBBYEISLÄUFER

beherrscht Du die Grundelemente des Eislaufs, so erwirb eines der drei „EIS-TEST“-Abzeichen, die der ÖSTERREICHISCHE EISLAUF-VERBAND zur Förderung des Breitensportes ausgeschrieben hat.
**"EIS"-TEST A**

**Testübung**

1.) **FISCH vorwärts**
5 mal Fisch vorwärts, Schneepflugbremer Rechts, 5 mal Fisch vorwärts, Schneepflugbremer Links

2.) **FISCH rückwärts**
5 mal Fisch rückwärts, Bremser nach freier Wahl

3.) **HEKKE**
5 m. mit beidbeinigem Schneepflugbremer

Empfehlung:
Lernen - aus Heckstand über die Zacken

4.) **FROSCHSPRUNG**
2 mal mit freiem Anlauf


**"EIS"-TEST B**

**Testübung**

1.) **LAUF** vorwärts
4 Schritte

2.) **OBERVERSTEHEN**
Einen Kreis links vorwärts - halbe Drehung - einen Kreis rechts rückwärts. Übersteigen, dasselbe nach der anderen Seite

3.) **DREITERSCHÜTT**
(Schwungdreier)
4 mal rechts
4 mal links

Deutlicher Bogen nach dem Treiber - mit deutlichem Abstoß kurz nach dem Treiber - Hände in Hüfthöhe
Rechts-vorwärts-auswärts - Links-rückwärts-auswärts - Rechts-vorwärts-auswärts

4.) **MOHAWK-SCHREIT**
Im Kreisform 3 mal links
3 mal rechts - von vorwärts auf rückwärts

Deutlicher Abstoß nach der Drehung (Schwingungswachs), rund gehaltener rückwärts-auswärts Bogen - Hände in Hüfthöhe

5.) **LAUFSPRUNG**
3 mal in Serie rechts und links - Anlaufschriften freigestellt

Absprung über die Zacke - Spielbein schwingt nach vorne oben - Aufsprung auf der Spielbein-Zacke vor dem Aufsetzen des anderen Beines. Anzug gegen die Beinbewegung (Augenhöhe)

6.) **HIRSCHEN**
1 mal rechts
1 mal links
Anlauf freigestellt

Einlauf rückwärts-auswärts - Ein- tippen mit Spielbein, Sprung 1/2 Drehung, Aufsetzen mit Zacke des ursprünglichen Aufsetzbeines - Auslauf auf dem ursprünglichen Spielbein vorwärts auswärts

7.) **PINIODETTE**
beidbeinig rechts und links - je 4 Drehungen

Oberkörper aufrecht - Kopf hoch - Schultern nicht aufgezogen!

8.) **BREMSE**
beidbeinig, seitlich links u. rechts

Anlauf freigestellt - beidbeiniges Gleiten - Grellänge 1 mal Körpergröße

Beschreibung

Ausz dem Stand begonnen - Knie beugen - dieFüße gleiten gleichzeitig auseinander u. wieder zusamen - Oberkörper aufrecht - Arme zwanglos seitlich

Siehe 1.)

1.) LAUF vorwärts
4 Schritte

Im Knie federnd, aufrechte Körperhaltung (kein Hüftknick!) Kreisbewegung der Beine - Kniebeuge bei der Bewegung ablaufen, deutliche Kreuzen der Beine, deutscher Schwungwachs, deutscher Abstoß von jeweiligem Abstoßfuß; heben des Beines beim Übersteigen rückwärts
Spielerische und tänzerische FORTSETZUNG des GRUPPENUNTERRICHTES  
(Eistanz-Anfänger)

1. ÜBERSTEIGEN im Achter vorwärts  
   (4 Schüler) mit viel Schwung siehe S. 28

2. ÜBERSTEIGEN im Achter rückwärts  
   (4 Schüler) mit viel Schwung siehe S. 28

3. SCHWUNGDREIER im Achter (4 Schüler)  
   1 Rollerschritt — va-ra-va — beidbeiniger Übergang zum Kreis, dasselbe nach der anderen Seite.

4. MOHAWKDREHUNG im Achter (4 Schüler)  
   (1 Rollerschritt — ve-re-va — beidbeiniger Übergang zum anderen Kreis, dasselbe nach der anderen Seite.

5. DREIERWALZER mit Wechselschritt — paarweise in Tanzhaltung  
   (Vorwärts Wechselschritt — Dreierdrehung von vorwärts auf rückwärts — Wechselschritt rückwärts, halbe Drehung auf vorwärts).

6. SCHÖLLERWALZER in Kreishaltung  
   (14 Schritt) — Herrenschritt — Brust zur Kreismitte mit dauernder Handfassung der 8—10 Schüler — abwechselnd nach beiden Seiten.