

HOBBYEISLÄUFER

beherrscht Du die Grundelemente des Eislaufs,
so erwirb eines der drei

„EIS -TEST“-Abzeichen, die der
ÖSTERREICHISCHE EISLAUF-VERBAND

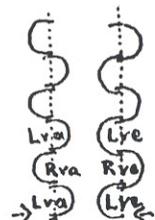
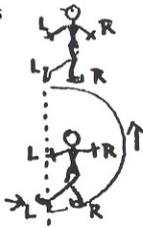
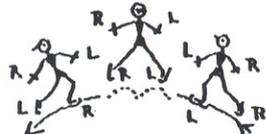
zur Förderung des Breitensportes
ausgeschrieben hat.



<p>"EIS" - TEST A</p> <p><u>Testübung</u></p> <p>1.) FISCH vorwärts</p> <p>5 mal Fisch vorwärts, Schneeflugbremser <u>Rechts</u>, 5 mal Fisch vorwärts, Schneeflugbremser <u>Links</u></p>	<p>+ -</p>	<p><u>Beschreibung</u></p> <p>Aus dem Stand begonnen - Knie beugen - die Füße gleiten gleichzeitig auseinander u. wieder zusammen - Oberkörper aufrecht - Arme zwanglos seitlich</p>
<p>2.) FISCH rückwärts</p> <p>5 mal Fisch rückwärts, Bremser nach freier Wahl</p>		<p>siehe 1.)</p>
<p>3.) HOCKE</p> <p>5 m - mit beidbeinigem Schneeflugbremser</p>		<p>Anlauf frei - Oberschenkel mindestens waagrecht - Bremser 1 mal Körpergröße</p>
<p>4.) FROSCHSPRUNG</p> <p>2 mal mit freiem Anlauf</p> <p>Empfehlung: Lernen - aus Hockstand über die Zacken</p>		<p>Aus der Hockeposition - Absprung - deutlich über die Zacken in die Hockeposition - federnde Landung - Armschwung von hinten unten nach vorne in Augenhöhe - in der Luft Oberkörper aufrecht - Beine geschlossen (hüftbreit) - nicht angehockt</p>
<p>5.) ROLLERSCHRITT vorwärts</p> <p>ein geschlossener Kreis links und mit dem äußeren Fuß bremsen dasselbe <u>rechts</u></p>		<p>Knie beugen - das kreisinnere Bein ist Standbein, der Abstoß erfolgt von der Innenkante des kreisäußeren Beines - mit Abheben u. Beistellen zum Standfuß; Arme über der Kreisspur (kreisäußerer Arm vorne)</p>
<p>6.) ROLLERSCHRITT rückwärts</p> <p>Bremser nach eigener Wahl</p>		<p>siehe 5.)</p>
<p>7.) STORCH</p> <p>5 m</p> <p>links u. rechts</p>		<p>Freier Anlauf, Spielfuß seitlich in Kniehöhe am Standbein angelegt</p>
<p>8.) RICHTUNGSÄNDERUNG</p> <p>3 mal nach links 3 mal nach rechts in Kreisform</p>		<p>Anlauf freigestellt - Richtungsänderung von vorwärts auf rückwärts - auf vorwärts - die Drehungen können beidbeinig od. einbeinig erfolgen; deutliche kleine Pause zwischen den Drehungen</p>

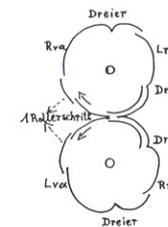
<p>"EIS" - TEST B</p> <p><u>Testübung</u></p> <p>1.) LAUF vorwärts</p> <p>4 Schritte</p>	<p>+ -</p>	<p><u>Beschreibung</u></p> <p>Vor dem Abstoß deutliches Schließen der Beine, deutlicher Abdruck von der Innenkante - in Zick-Zack-Form gelaufen</p>
<p>2.) OBERSTEIGEN</p> <p>Einen Kreis links vorwärts - halbe Drehung - einen Kreis rechts rückwärts übersteigen, dasselbe nach der anderen Seite</p>		<p>Im Knie federnd, aufrechte Körperhaltung (kein Hüftknick!) Kreisäußerer Fuß steigt über kreisinneren Fuß - gleichmäßiger Bewegungsablauf, deutliches Kreuzen der Beine, deutlicher Schwungzuwachs, deutlicher Abstoß vom jeweiligen Abstoßfuß; heben des Beines beim Übersteigen rückwärts</p>
<p>3.) DREIERSCHRITT (Schwundreier)</p> <p>4 mal rechts 4 mal links</p>		<p>Deutlicher Bogen nach dem Dreier - mit deutlichem Abstoß kurz nach dem Dreier - Hände in Hüfthöhe Rechts-vorwärts-auswärts - Links-rückwärts-auswärts - Rechts-vorwärts-auswärts</p>
<p>4.) MOHAWK-SCHRITT</p> <p>in Kreisform 3 mal links 3 mal rechts - von vorwärts auf rückwärts</p>		<p>Deutlicher Abstoß nach der Drehung (Schwungzuwachs), rund gehaltener rückwärts-auswärts Bogen - Hände in Hüfthöhe</p>
<p>5.) LAUFSPRUNG</p> <p>3 mal in Serie rechts und links - Anlaufschritte freigestellt</p>		<p>Absprung über die Zacke - Spielbein schwingt nach vorne oben - Aufsprung auf der Spielbein-Zacke vor dem Aufsetzen des anderen Beines. Armzug gegen gleich zur Beinbewegung (Augenhöhe)</p>
<p>6.) HÄSCHEN</p> <p>1 mal rechts, 1 mal links, Anlauf freigestellt</p>		<p>Einlauf rückwärts auswärts - Eintippen mit Spielbein, Sprung 1/2 Drehung, Aufsetzen mit Zacke des ursprünglichen Laufbeines - Auslauf auf dem ursprünglichen Spielbein vorwärts auswärts</p>
<p>7.) PIROUETTE</p> <p>beidbeinig rechts und links - je 4 Drehungen</p>		<p>Oberkörper aufrecht - Kopf hoch - Schultern nicht aufgezogen!</p>
<p>8.) BREMSER</p> <p>beidbeinig, seitlich links u. rechts</p>		<p>Anlauf freigestellt - beidbeiniges Gleiten - Bremslänge 1 mal Körpergröße</p>

Spielerische und tänzerische FORTSETZUNG des GRUPPENUNTERRICHTES (Eistanz-Anfänger)

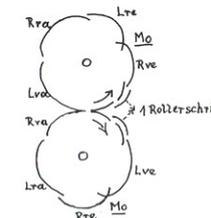
<p>"E I S"-TEST C</p> <p><u>Testübung</u></p> <p>1.) <u>HALBE BÜGEN</u> vorwärts auswärts u. einwärts</p> <p>3 mal links und rechts auswärts - 3 mal links und rechts einwärts Vorschritt am Anfang erlaubt</p> 	<p>+ -</p>	<p><u>Beschreibung</u></p> <p>Die Bügen werden auf einer gedachten Achse gelaufen, wobei der Abstoß für jeden der halben Bügen auf der Achse erfolgt. Das Spielbein wird <u>nicht</u> nach vorne gezogen, sondern nur vor dem Abstoß parallel dazugestellt - <u>Arme</u> seitlich in Hüfthöhe - <u>kein Hüftknick!</u></p>
<p>2.) <u>SCHWUNGBÜGEN</u> vorwärts auswärts und einwärts</p> <p>3 mal links und rechts auswärts und 3 mal links und rechts einwärts</p>		<p>siehe 1.) - aber Spielfuß im halben Bogen <u>nach vorne</u> - Arme drehen mit - <u>kein Hüftknick!</u></p>
<p>3.) <u>SCHWUNGBÜGEN</u> rückwärts auswärts</p> <p>Zu Beginn Anlaufschritte freigestellt 3 mal links und rechts auswärts</p> 		<p>siehe 1.) - aber das Spielbein wird nach Abstoß <u>kurz vorne</u> gehalten, im halben Bogen nach <u>rückwärts</u> <u>genommen</u> - deutlicher Abstoß</p>
<p>4.) <u>DREIERSPRUNG</u> (vormals Kadettensprung) 1 mal rechts, 1 mal links</p> 		<p>Anlauf freigestellt - Spielbein gestreckt von hinten nach vorne, Absprung Links vorwärts auswärts (1/2 Drehung) auf Rechts rückwärts auswärts - im Sprung aufrechte Körperhaltung - Auslaufbogen mindestens 2 m.</p>
<p>5.) <u>HOCKE</u> einbeinig links u. rechts - 5 m (kann bei Hobbysportlern und Teilnehmern über 30 Jahre entfallen)</p> 		<p>Anlauf freigestellt - Oberschenkel waagrecht 5 m Hocke mit Aufstehen (2 Beine erlaubt)</p>
<p>6.) <u>ENGEL</u> vorwärts rechts u. links 8 - 10 m </p> 		<p>Anlauf freigestellt - Gerade oder in Kreisform - Kopf hoch - Spielfuß u. Schultern nicht unter Hüfthöhe</p>
<p>7.) <u>BREMSER</u> einbeinig rechts u. links - einwärts oder auswärts</p> 		<p>Anlauf freigestellt - Bremslänge 1 mal Körpergröße</p>

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

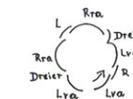
2. ÜBERSTEIGEN im Achter *rückwärts*
(4 Schüler) mit viel Schwung siehe S. 28



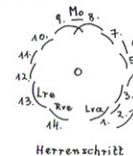
3. SCHWUNGDREIER im Achter (4 Schüler)
1 Rollerschritt — va-ra-va — beidbeiniger
Übergang zum Kreis, dasselbe nach der anderen Seite.



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



5. DREIERWALZER mit *Wechselschritt* — paar-
weise in Tanzhaltung
(Vorwärts Wechselschritt — Dreierdrehung
von vorwärts auf rückwärts — Wechselschritt
rückwärts, halbe Drehung auf vorwärts).



6. SCHÖLLERWALZER in *Kreishaltung*
(14 Schritt) — *Herrenschrift* — Brust zur Kreis-
mitte mit dauernder Handfassung der
8—10 Schüler — abwechselnd nach beiden
Seiten.