

Inhalte für FFK Prüfungen sowie Breitensportklassen und Kürklassen

Freiläufer

- a) vorwärts übersetzen
- b) rückwärts übersetzen
- c) Flieger (min. 10 s)
- d) Bremsen

Figurenläuferprüfung

- a) Schwungbogen va
- b) Schwungbogen ve
- c) Dreier va
- d) Flieger vorwärts, Mohawk, Flieger rückwärts
- e) Dreiersprung
- f) Salchow
- g) Standpirouette
- h) Bremsen auf allen Kanten

Kunstläuferprüfung

- a) Schwungbogen ra
- b) Mohawkschritte in Achterform
- c) Schlangenbogen
- d) Kür (2 min) mit mindestens 3 verschiedenen Sprüngen und 2 verschiedenen Pirouetten

Breitensportklasse 8

- a) Übersetzen vorwärts und rückwärts auf der Acht
- b) Flieger mit zwei unterschiedlichen Positionen auf dem Kreis
- c) Dreiersprung-Jeté-Salchow
- d) Toeloop
- e) Flip
- f) Standpirouette (5U)

Breitensportklasse 7

- a) Fliegervariationen mit Zirkelabschluss
- b) Mohawk vorwärts einwärts auf der Acht
- c) Zwei Spreizsprünge
- d) Sprungsequenz aus drei Einfachsprüngen
- e) Rittberger aus einem Schritt
- f) Sitzpirouette mit Variation (5U)

Breitensportklasse 6

- a) Dreierschritt-Variation (Wiener Walzer)
- b) Mohawk va auf der Acht (14er Musik)
- c) Rittberger-Jeté-Flip
- d) Axel
- e) Waage-Sitz Pirouette (3 U pro Position)
- f) Sitzpirouette ra (3 U in Sitzposition)

Prüfungsinhalte: KK8

- Gleitschritte links + rechts über die Diagonale verbunden mit vorwärts übersetzen / beidseitig
- rückwärts übersetzen in Achterform
- vorwärts einwärts Mohawkschritte in Achterform
- einfach Toeloop
- einfach Flip
- SK Dreiersprung – einfach Rittberger
- Standpirouette rückwärts einwärts (6 Umdrehungen)
- Sitzpirouette rückwärts einwärts (5 Umdrehungen)

Prüfungsinhalte: KK7

- vorwärts auswärts Dreierwalzer in Achterform im $\frac{3}{4}$ -Takt
- Rittbergerschritte in Achterform
- vorwärts einwärts Dreierschritte links und rechts mit Spielbeinschwung
- einfacher Lutz
- Sprungkombination Flip + Toeloop
- Sprungsequenz Rittberger – Euler (Thoren) – Salchow
- Wechselstandpirouette (5/5 Umdrehungen)

- Waagepirouette rückwärts einwärts (5 Umdrehungen)

Prüfungsinhalte: KK6

- SF vorwärts auswärts Dreier mit Schlangenbogen links und rechts im $\frac{3}{4}$ -Takt
- SF rückwärts einwärts Doppeldreier links und rechts im 4/4-Takt
- auswärts Mohawkschritte in Achterform
- einfach Axel
- SK einfach Rittberger + einfach Rittberger
- 3er SK einfach Lutz + einfach Rittberger + einfach Toeloop
- PK ohne Fußwechsel mit den 3 Basispositionen
- PK mit Fußwechsel: Waagepirouette re – Sitzpirouette ra (5/5 Umdrehungen)

Prüfungsinhalte: KK5

- SF aus va Doppeldreier links und rechts im $\frac{3}{4}$ -Takt
- SF aus ra Gegenwenden links und rechts (Fuß)
- SpF mit 3 Positionen, mit Fußwechsel, v/r, e/a, eine frei gehaltene Position
- Doppelsprung nach Wahl
- Doppelsprung nach Wahl, verschieden zu Element (4)
- Einfach Axel-Nachstellschritt seitwärts (Hüpfer) – Einfach Axel
- Standpirouette mit schwieriger Position (mind. 2 U.), insgesamt 6 U.
- Wechselsitzpirouette (5/5 U.)

Prüfungsinhalte: KK4

- SF aus Gegendreibern a oder e, v+r, links und rechts (Fuß)
- Wendeschrittfolge ve+re, links und rechts (Fuß)
- SF aus Choctaws beidseitig (links und rechts) im 4/4-Takt
- Doppelrittberger
- Doppelsprung nach Wahl aus Schritten, verschieden zu Element (4)
- SK aus 2 Sprüngen, davon ein Doppelsprung, verschieden zu Element (4) und (5)
- Eingesprungene Waagepirouette (5U.)
- Wechselwaagepirouette (5/5 U.)

Prüfungsinhalte: KK3

- SF aus Twizzles in beide Drehrichtungen
- SF aus Wenden, va+ra, links und rechts (Fuß)
- SF aus Schlingen links und rechts (Fuß) , v+r
- Doppellutz
- Doppelflip aus Schritten
- SK mit 2 Doppelsprüngen (z.B. Doppel Toeloop + Doppel Toeloop)
- Wechselsitzpirouette beginnend mit ra (6/6 U.)
- Eingesprungene PK ohne Fußwechsel mit allen 3 Basispositionen (insg. 10 U.)

Prüfungsinhalte: KK2

- Schrittfolge aus 6 Drehungen u. 4 Schritten, Längs-, Kreis- und Serpentinform, max. eine Wiederholung pro Dreh- und Schrittelement
- Doppellutz aus Schritten
- SK aus 3 Doppelsprüngen, davon mind. 2 versch. Doppelsprünge
- Sequenz aus Spreizsprung + Doppelflip + Doppeltoeloop
- Eingesprungene Sitzpirouette re (6 U.)
- Pk mit 3 Basispositionen und einem Fußwechsel und einem Kantenwechsel (insg. 6/6 U.)

Prüfungsinhalte: KK1

- Schrittkür mit 6 verschiedenen Drehungen und 4 verschiedenen Schritten und nicht gelisteten Sprüngen (z.B. Ballettsprünge), frei wählbare Musik, Dauer: 1:30 Min.
- Doppelaxel (3 Versuche)
- 3er SK mit Doppellutz und 2 weiteren Doppelsprüngen
- Dreifachsprung nach Wahl (3 Versuche)
- Eingesprungene Pirouette mit schwierigem Eingang, Kantenwechsel und einer schwierigen Positionsvariation (mind. 8 U.)
- PK mit einem Fußwechsel (6/6 U.), mit 3 Basispositionen, 2 schwierigen Positionsvariationen auf verschiedenen Füßen und einem Kantenwechsel