



Eisclub St. Gallen
gegründet 1871

Sternlitest 1

Übung 1

1. Breite: Vorwärts fahren und Bremsen
2. Breite Rückwärts fahren und Bremsen

Übung 2

1. Breite: Päckli
2. Breite: Vorwärts fahren und beidbeiniges Umkreisen von 2 Töggelis rechts und links

Übung 3

Storch, je eine Breite auf rechtem und linkem Fuss

Übung 4

2 Fusssprünge vorwärts auf Gerader

Übung 5

Übersetzen vorwärts rechts und links

Sternlitest 2

Übung 1

2 Chassés vorwärts gefolgt von Auswärtsbogen auf Kreis, mind. 3 Sekunden gehalten
2x rechts und 2x links

Übung 2

Auf Linie:

Einwärtsbogen vorwärts rechts – Übersetzen – Einwärtsbogen vorwärts links- Übersetzen
je 2x rechts und 2x links

Übung 3

Übersetzen rückwärts rechts und links

Übung 4

Dreiersprung Kreis von einem Bein auf 2 Beine

Übung 5

Flieger, je eine Breite auf rechtem und linkem Fuss

Sterntest 3

Übung 1

Chassé und Schlangenbogen mit Kantenwechsel von auswärts auf einwärts, in Achterform

Übung 2

Chassé vorwärts und Dreier vorwärts-auswärts, auf Kreis, beide Seiten

Übung 3

Übersetzen links vorwärts, gefolgt von Einwärtsbogen links und offenem Mohawk rechts, rückwärts Auslauf, wiederholen, auf Kreis, beide Seiten

Übung 4

Dreiersprung mit Ein- und Auslauf

Übung 1

Standpirouette auf 1 Fuss, aus Stand, mind. 3 Drehungen

Sterntest 4

Übung 1

Salchow (1S)

Übung 2

Rittberger (1 Lo) oder Flip (1 F)

Übung 3

Standpirouette (USp 1), mind. 6 Drehungen (3 Drehungen offen)

Übung 4

Sitzpirouette (SSp 1)

mind. 3 Drehungen, Oberschenkel parallel zur Eisfläche

Übung 5

Kreisschritt (CiSt)

mit vorwärts Dreiern und mind. 1 offenen Mohawk, je 1x rechts und links

Übung 6

2 Minuten-Kür, gemäss Bestimmungen Breitensport SEV