



Eisclub St. Gallen

gegründet 1871

Sternlitest 1

Übung 1

1. Breite: vorwärtsfahren und am Ende des Eisfeldes bremsen
2. Breite: rückwärtsfahren und am Ende des Eisfeldes bremsen

Übung 2

1. Breite: Päckli
2. Breite: vorwärts Fahren + beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen (rechts und links herum)

Übung 3

Fahren auf einem Bein (Storch), 1. Breite rechtes Bein, 2. Breite linkes Bein

Übung 4

2 Fusssprünge vorwärts auf Gerader

Übung 5

Vorwärts übersetzen (beidseitig in Kreisform)

Sternlitest 2

Übung 1

2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sek. halten)
Abwechselnd mind. 2x rechts und 2x links (in Achterform)

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 auf dem Kreis von einem Bein auf 2 Beine

Übung 5

Flieger, je eine Breite auf rechtem und linkem Fuss



Eisclub St. Gallen

gegründet 1871

Sternlitest 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 5

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

Sternlitest 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 SIS