



**Die Elemente der SEV Sternli-Teste wurden vom Schweizer Eislauflehrerverband zusammengestellt. Sie gewährleisten das Erlernen der Grundelemente des Eislaufens in der richtigen Reihenfolge und damit einen sicheren Aufbau.**

#### 1. Sternlitest

- 1) Vorwärts Fahren, Bremsen, rückwärts Fahren, Bremsen
- 2) 1 Breite: ca. 4 Schritte+Päckli 2. Breite: vorwärts Fahren+beidbeiniges Umkreisen (360°) von Pylonen (rechts+links)
- 3) Storch vorwärts 1. Breite rechts, 2. Breite links
- 4) 2-Fusssprünge vw auf Gerader oder ein 2-Fusssprung mit halber Drehung auf Kreis
- 5) Vorwärts Uebersetzen rechts und links

#### 2. Sternlitest

- 1) 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten) mind. 2x rechts + 2x links
- 2) Vorwärts einwärts Abstoss gefolgt von 2 vorwärts Uebersetzen, vorwärts einwärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten), mind. 2x rechts+2x links
- 3) Rückwärts Uebersetzen rechts und links
- 4) Dreiersprung von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein
- 5) Vorwärts Flieger auf Kreis oder auf Gerade, 1xrechts und 1x links

#### 3. Sternlitest

- 1) Chassé Schlangenbogen in Achterform, Kantenwechsel von auswärts auf einwärts
- 2) 1-2 Chassés vorwärts, Dreier vorwärts ausw., repetieren auf Kreis, links und rechts
- 3) 1x Vorwärts übersetzen+Mohawk auf Kreis, rechts und links
- 4) Dreiersprung mit Einlauf und Auslauf (1W)
- 5) Standpirouette (USp) auf 1 Bein aus Stand oder mit Einlauf, mindestens 3 Drehungen

#### 4. Sternlitest

- 1) Salchow (1S)
- 2) Rittberger (1Lo) oder Flip (1F)
- 3) Standpirouette (USp), mindestens 6 Drehungen, davon mind. 3 offen
- 4) Sitzpirouette (SSp), mindestens 3 Drehungen in Sitzposition
- 5) Kreisschritt (CiSt) frei wählbar mit vorwärts Dreier und mind. einem Mohawk, ganzer Schritt je 1x rechts und 1x links
- 6) 2 Minuten-Kür gemäss Reglement „Breitensport SEV“