

Prüfungselemente 2024/25



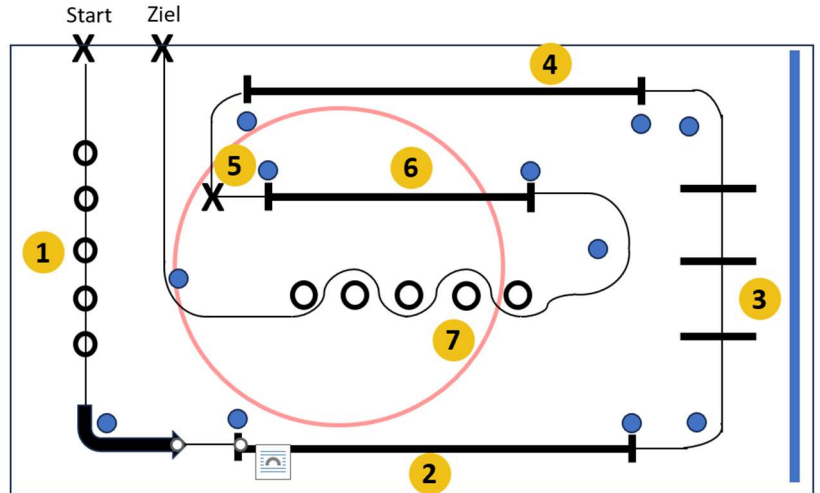
Pinguin-Prüfungen

Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

Mini Pinguin

Der Mini Pinguin soll schon eine gewisse „Geschwindigkeit“ haben, die spielerisch erlernt wird.

1. Zitronen/Fische vw
2. Storch (min. 3 Sek.)
3. Hocksprünge
4. Hocke
5. Bremsen
6. Stampfen rückwärts
7. Slalom vorwärts

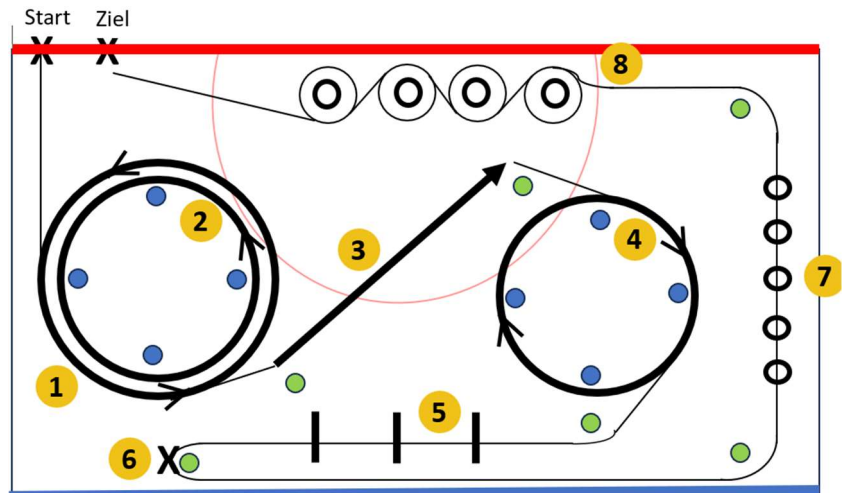


Kleiner Pinguin

Der Kleine Pinguin soll bereits ein Verständnis für Kanten (Innen & Außen) und Richtungen (v+r) haben.

1. Rollerfahren
2. Hocke (mind. 4 Sek.)
3. Gleitschritte
4. Storch (mind. 3 Sek.)
5. Pferdchensprünge
6. Bremsen
7. Zitronen/Fische rw
8. Kanadiabögen L+R

- ra 3x Blume+ Storch (2 Sek) L+R

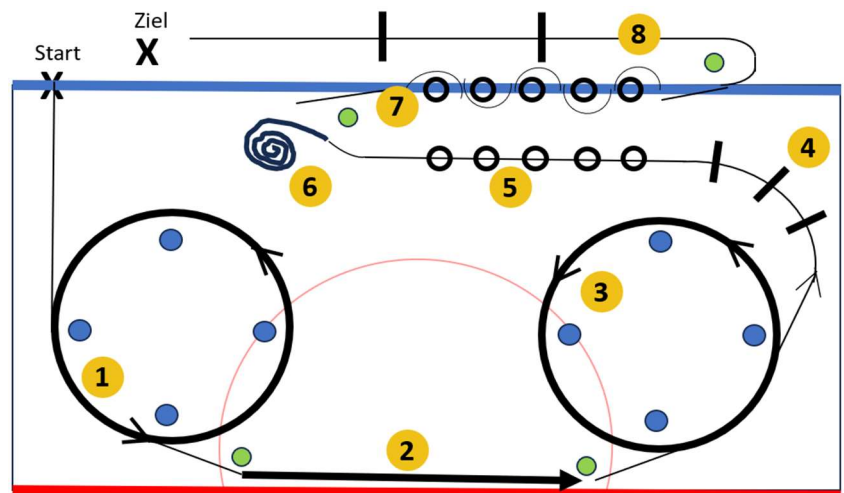


Großer Pinguin

Der Große Pinguin bereits ein Verständnis für die grundlegenden Bewegungsformen haben.

1. vw Übersetzen
2. Fechter (mind. 4 Sek.)
3. Arabesque va
4. Drehsprünge
5. rw Fische/Zitronen
6. Standpirouette
7. va Bögen (Storch) im Wechsel
8. Hockestopp L+R

- Drehen auf 2 Beinen im Kreis
L+R (v-r in den Kreis, r-v aus dem Kreis)
- rw ÜS (bessere Seite wird gewertet)



Erläuterungen:

v = vorwärts a = auswärts L = links
r = rückwärts e = einwärts R = rechts
U = Umdrehungen
ÜS = Übersetzen
FW = Fußwechsel

Kufen-Prüfungen

Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

1. Bronzene Kufe

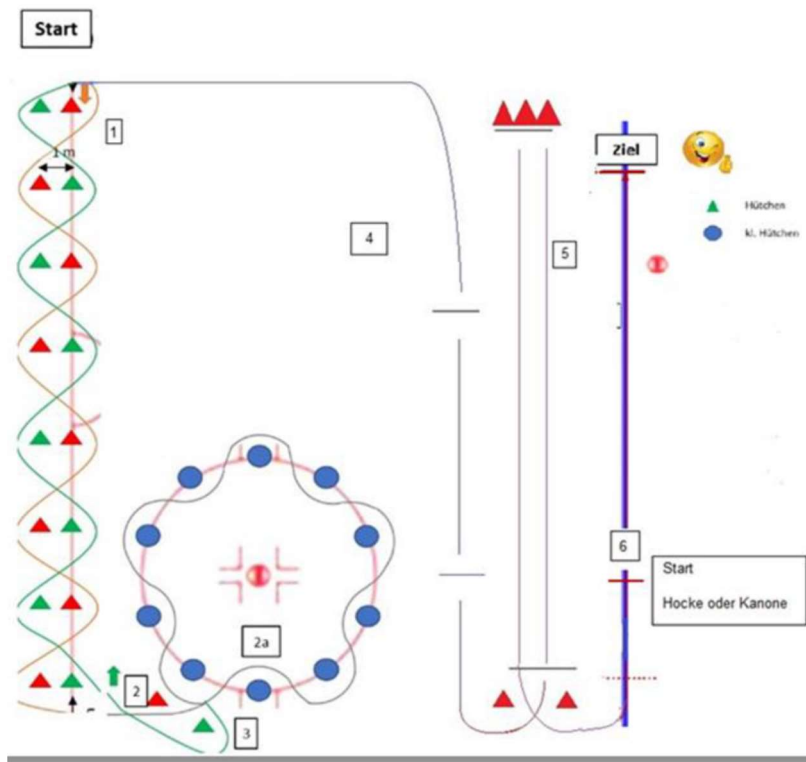
Die Bronzene Kufe soll die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

Teil 1: Elemente 1-5 werden im Parkour gelaufen

1. Cross Rolls va um die roten Hütchen
2. Anlauf & 2a ve Bögen L+R im Wechsel
3. Slalom rw L+R, um die grünen Hütchen
4. Anlauf mit Gleitschritten, dann einbeiniger Absprung L+R (2x Hüpfen über gemalte Linie)
5. Anlauf, einiges Bremsen L, umdrehen, zurücklaufen einbeiniges Bremsen R
6. Anlaufen Kanone

Teil 2: Elemente 6-9 werden Stichproben mäßig getestet:

7. Pirouette beidbeinig (3 U) L+R (aus Kanadierbögen)
8. Flieger vorwärts gerade, bessere Seite wird bewertet (6 Sek) L+R
9. va Drehen auf einem Bein um ein Hütchen L+R
10. Übersetzen rückwärts mit Auslauf L+R



Für den Trainingsbetrieb bitte separate Wege für 1 u. 3 aufbauen (keine Spurenkreuzung)

2. Silberne Kufe

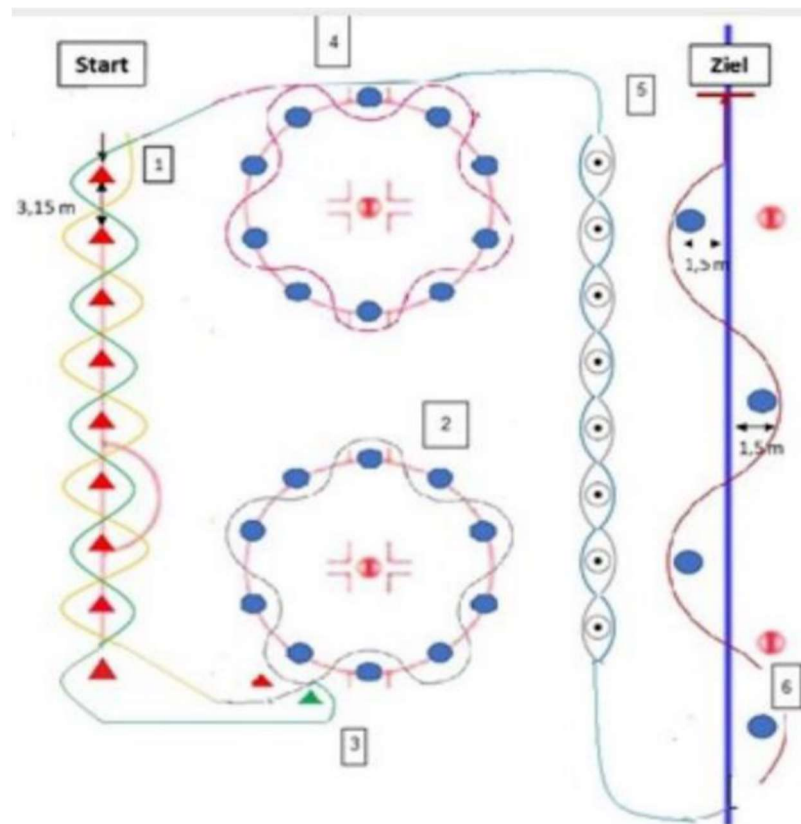
Die Silberne Kufe soll bereits figurenähnliches Laufen, grundlegende Sprungformen und Pirouetten-Vorübungen beherrschen.

Teil 1: Elemente 1-6 werden im Parkour gelaufen

1. Beidbeinig gesprungene Wendungen über die rote Linie mit Schlangenbogen dazwischen (4 Sprünge insgesamt)
2. 1. Kreis: Lve Bogen, Rve Dreier – beidbeinig auf vorwärts drehen, ...
2. Kreis: Rva Bogen, Lva Dreier -beidbeinig auf vorwärts drehen, ...
3. Hütchen: Rv Slalom
4. 1. Kreis: Rve Bogen, Lve Dreier – beidbeinig auf vorwärts drehen, ...
2. Kreis: Lva Bogen, Rva Dreier – beidbeinig auf vorwärts drehen, ...
5. Slalom einbeinig Lv (4 Puks), dann wechseln auf Rv (4 Puks)
6. rw Ausfaller (so tief wie Kanone)

Teil 2: Elemente 7-10 werden Stichproben mäßig getestet:

7. Arabesque va + ve, L+R, 4 Sek. in Bogenform
8. vw Drehsprünge von einem Bein 180°, beidbeinig in Gegenhaltung gelandet L+R
9. 2x ÜS v – Mohawk e – 2x ÜS r – Mohawk e, in Kreisform - Abschluß Bremsen einbeinig re
10. Pirouette re, einbeinig, L+R () mind. 2U), aus Kanadierbögen + Auslauf



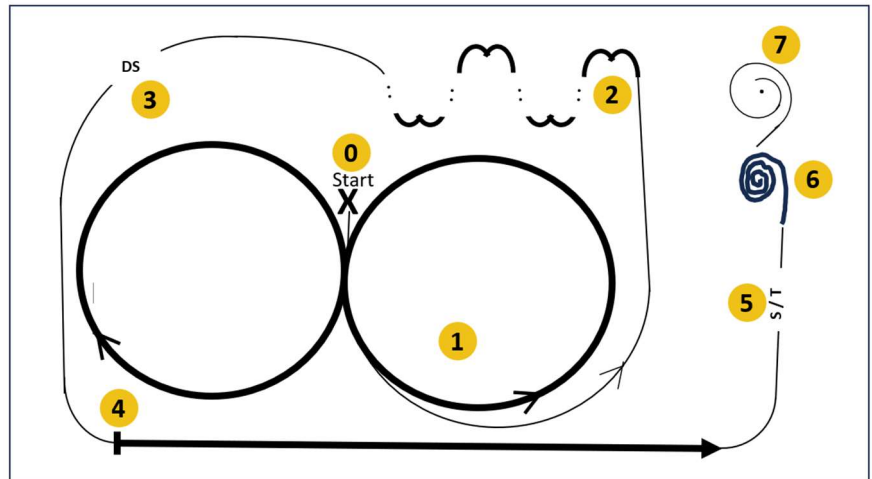
Für den Trainingsbetrieb bitte separate Wege für 1 u. 3 aufbauen (keine Spurenkreuzung)

3. Goldene Kufe

Die Goldene Kufe soll in der Lage sein, einfache Bögen, Drehungen und Elemente auf einem Fuß zu laufen.

Teil 1: Elemente Kür (Kat. IV)

0. Schönes Einlaufen mit Bremsen va einbeinig
1. vw ÜS in der Acht
2. Dreier-Schrittfolge aus min. 4 va Dreiern im Wechsel (Verbindungsschritt erlaubt): Englischerdreier-Hüpf L+R
3. Dreiersprung
4. Storch-Fechter Kombination a 3 Sek. (ohne Verbindungselementen)
5. Salchow oder Toeloop
6. Standpirouette Einbeinig (min. 5U)
7. Zirkel ra



Teil 2: Elemente 8-12 werden Stichproben mäßig getestet:

8. Halbe Bögen ra aus einem Chasséschritt L+R
9. Dreierschritt va – 1x ÜS v – Mohawk e – Auslauf ra – 1x ÜS v (beide Seiten)
10. Sprung der zuvor nicht gezeigt wurde - Toeloop o. Salchow
11. Flieger va + 3 ÜS v + Flieger ve + Dreier va + 2 ÜS r+ ra Arabesque L+R (jede Spirale muss mind. 3 Sek. gehalten werden)

4. Diamantene Kufe

Hinführung zur 8. Kürklasse der DEU, die Ausführung der Elemente muss noch nicht das Niveau der 8. Kürklasse haben

Teil 1: Elemente

1. Chassé-Schlangenbogen va/ve – FW – Dreier ve in den Auslauf, ÜS v, in Kreisform
2. Doppeldreier va L+R über die kurze Bahn
3. Rittberger-Drehschritt (bessere Seite wird gewertet)
4. Spitzenschritt (beliebige Seite)
5. Flip
6. Dreiersprung-Toeloop
7. Sitzpirouette re 3 Umdrehungen
8. Standpirouette ra 2 Umdrehungen

Teil 2 : Mini-Kür 1:30 min (kat. Freiläufer)

(3/4 Bahn) ist Pflicht für alle, die in die leistungsorientierten Wettbewerbs-Gruppe einsteigen wollen.

3 Schritte aus Teil 1 (Elemente 1-4) müssen variabel in der Kür eingebaut werden.

1. Salchow
2. Rittberger
3. Flieger va (mind 5 Sek.)
4. Salchow-Toeloop
5. Pirouette re (Stand oder Sitz) mind. 4 U