

# Deutsche Eislauf Union e.V.

## Freiläufer

Der **Freiläufer** soll die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

### Lauffähigkeiten:

1. Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen („Hütchen“)
2. Vorwärtslaufen, Schneepflug, Rückwärtslaufen
3. Hocke, beidbeinig
4. "Rollerfahren" auf dem Kreis mit Auslauf va, L+R

### Sprungfähigkeiten:

5. Schwungsprünge auf dem Kreis va L+R
6. sechs Drehsprünge 180° v-r-v im Kreis, L+R,

### Pirouetten:

7. Pirouette, beidbeinig L+R (3U)

Verein: \_\_\_\_\_ Landesverband: \_\_\_\_\_

			Elemente								bestanden
	Name, Vorname	Geb.Datum	1	2	3	4	5	6	7		ja/nein
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
Ort, Datum		Kunstlaufobmann des Vereins					Prüfrichter				