



# Eis- und Rollsport-Club München e.V.

Eis- und Rollkunstlauf – Eis- und Rolltanz – Inline

## Prüfungselemente Sommer – Rollkunstlauf / Inline-Kunstlauf

### **Bronzene Rolle**

- 1) Kanadierbögen links und rechts im Wechsel
- 2) Auf Bögen: Abstoß – Abstoß mit Storch, auswärts und einwärts, links und rechts im Wechsel
- 3) Vorwärts übersetzen mit Auslauf
- 4) 1x Rückwärts Rollerfahren / Blume – 1x rückwärts übersetzen im Wechsel im Kreis mit Storchauslauf
- 5) 4 Drehsprünge auf zwei Beinen v-r-v 180° im Kreis
- 6) Kanone
- 7) Arabesque oder Flieger geradeaus 5 sec
- 8) Kleiner einwärts Mohawk aus dem Stand (links und rechts)

### **Silberne Rolle**

- 1) Im Kreis: 2x vw übersetzen – einwärts Mohawk – 2x rw übersetzen – einwärts Mohawk nach vorne steigen; am Ende rückwärts Auslauf
- 2) Schwungbögen vorwärts ; auswärts und einwärts
- 3) Schlangenbogen vorwärts auf einem Bein (um 6 Pylonen ); links und rechts
- 4) Auf Bögen: rw Chassée – rw auswärts Bogen in Auslauf, auf der Linie, links und rechts
- 5) Auswärts Dreierschritt im Kreis
- 6) Dreiersprung aus vw auswärts Bogen
- 7) Flieger vorwärts, 6 sec, auf dem Kreis links und rechts
- 8) Schwalbe 6 sec, links und rechts
- 9) (Pirouette beidbeinig 2 U)

### **Goldenen Rolle**

- 1) Crossrolls vw und rw
- 2) Im Kreis: auswärts Dreierschritt und einwärts Mohawk abwechselnd verbunden mit vw ÜS
- 3) Englische Dreier ; mit und ohne Hüpfen
- 4) Einwärts Dreierschritt im Kreis
- 5) Wiegeschritt („Mohawk mit drübersteigen rechts und links geradeaus“)
- 6) Salchow
- 7) Toeloop
- 8) Zirkel (mindestens 1 Umdrehung)
- 9) Pirouette: zweibeinig 4U oder einbeinig 2U

### **Diamantene Rolle**

- 1) vw Schlangenbogen auf Bögen auswärts – einwärts ; einwärts – auswärts, rechts und links
- 2) Rittbergersschritt im Kreis ; rechts und links
- 3) va Mohawk im Kreis ; rechts und links
- 4) Dreiersprung – Toeloop
- 5) Rittberger
- 6) Flip
- 7) Rückwärts Flieger im Kreis
- 8) Mond auswärts
- 9) Pirouette einbeinig 3U



# Eis- und Rollsport-Club München e.V.

Eis- und Rollkunstlauf – Eis- und Rolltanz – Inline

## Prüfungselemente Sommer – Inliner

### **Marienkäfer**

- 1) Flottes Aufstehen
- 2) Hocke vorwärts, mind. 4sec
- 3) Slalom stapfen
- 4) Angedeutete Pirouette stampfen (2 Umdrehungen)

### **Springmaus**

- 1) Bremsen, Fersenstopp
- 2) Zitrone vorwärts
- 3) Storch vorwärts auf beliebigen Fuß, mind. 4 sec
- 4) Hüpfen, 3 Hüpfen beidbeinig und ohne Zwischenschritte
- 5) Vorwärts Rollerfahren, links und rechts herum

### **Wiesel**

- 1) Vorwärtslaufen – Bremsen – Rückwärtslaufen
- 2) Slalom rückwärts
- 3) Storch rückwärts auf beliebigen Fuß, mind. 3 sec
- 4) Hocke rückwärts, mind. 6 sec
- 5) Umspringen von vorwärts auf rückwärts und rückwärts auf vorwärts, beidbeinig

### **Bronzene Rolle (Inliner)**

- 1) Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen
- 2) Sechs Drehsprünge 180° v-r-v, beliebige Seite auf dem Kreis ohne Zwischenschritte
- 3) Flieger vorwärts 6 sec (beliebiger Fuß)
- 4) Rollerfahren – Übersetzen vorwärts, beide Seiten (kein Achter)
- 5) Einbeinige Hocke – das zweite Bein ist nach hinten gestreckt und läuft auf der vorderen Rolle, beide Seiten

### **Silberne Rolle (Inliner)**

- 1) Slalom auf einem Bein um 6 Pylonen (links und rechts)
- 2) Chassée – Laufschrift vorwärts (2xCh.-2xÜS) mit spiralförmigen Auslauf auf einem Bein, L+R
- 3) Chassée – Laufschrift rückwärts (2xCh.-2xÜS) mit spiralförmigen Auslauf auf einem Bein, L+R
- 4) 2-Fuß Dreier links und rechts
- 5) Drehstopp links und rechts
- 6) Im Wechsel – zweimal – auf der vorderen/hinteren Rolle und beiden vorderen Rollen, jeweils 5 sec