

# Prüfungselemente 2025/26



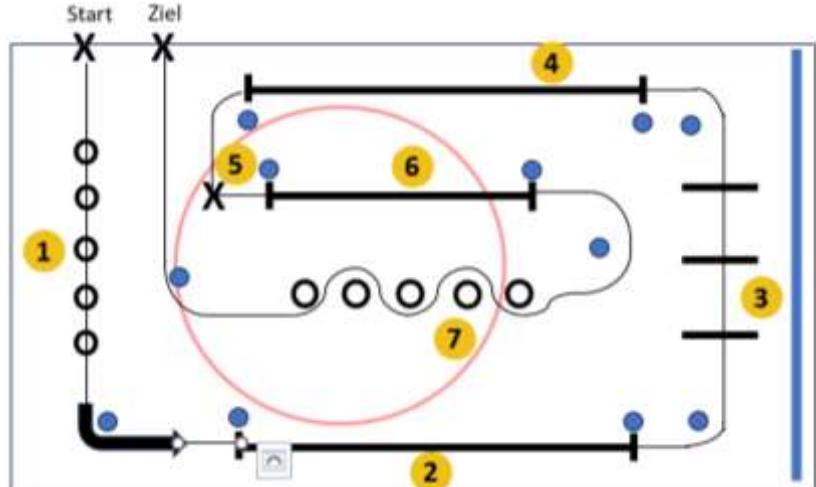
## Pinguin-Prüfungen

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.

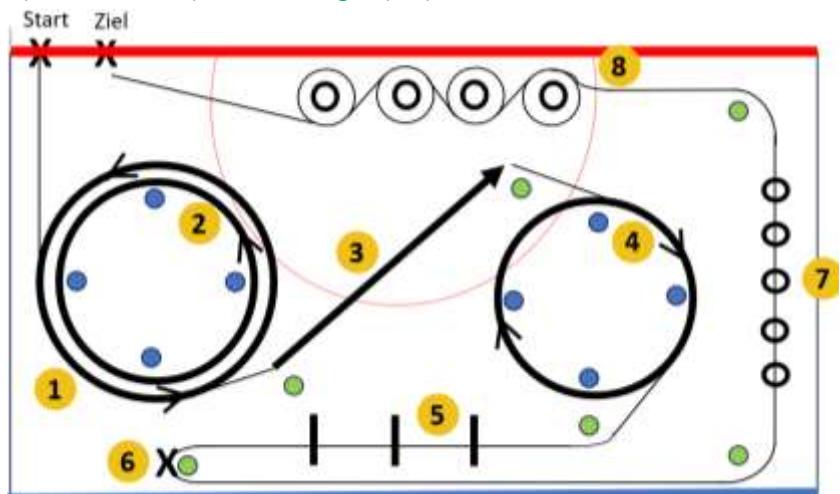
1. Zitronen/Fische vw
2. Storch (min. 2 Sek.)
3. Hocksprünge
4. Hocke
5. Bremsen
6. Stampfen rückwärts
7. Slalom vorwärts



### Kleiner Pinguin

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

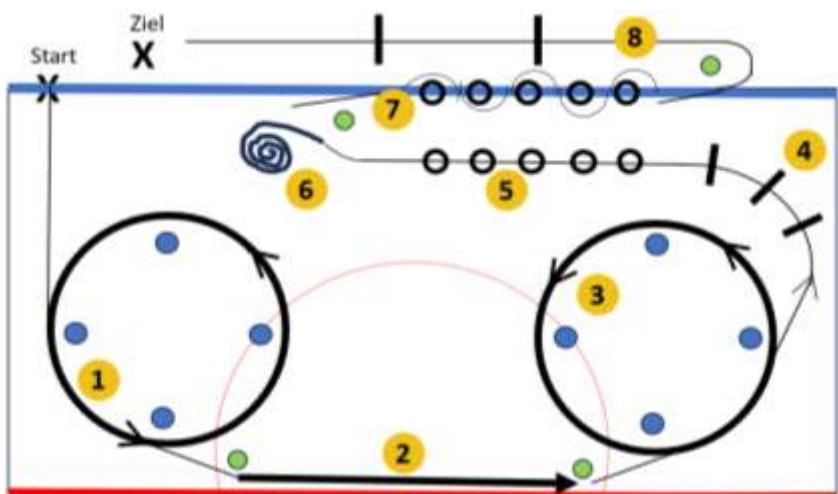
1. Rollerfahren
  2. Hocke (mind. 4 Sek.)
  3. Gleitschritte
  4. Storch (mind. 3 Sek.)
  5. Pferdchensprünge
  6. Bremsen
  7. Zitronen/Fische rw
  8. Kanadierbögen vw L+R
- ra 3x Blume+ Storch L+R (2 Sek)
  - rw Gleitschritte (muss gleiten)



### Großer Pinguin

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

1. Übersetzen vw
  2. Fechter (mind. 4 Sek.)
  3. Arabesque va (wie vw Auslauf + Standbein gestreckt)
  4. Drehsprünge 180° v-r-v
  5. rw Kanadier-halb-bögen (im Slalom)
  6. Standpirouette (2-beinig 2U/beliebige Seite)
  7. Bögen L+R va (Storch) im Wechsel
  8. Hockeystop 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

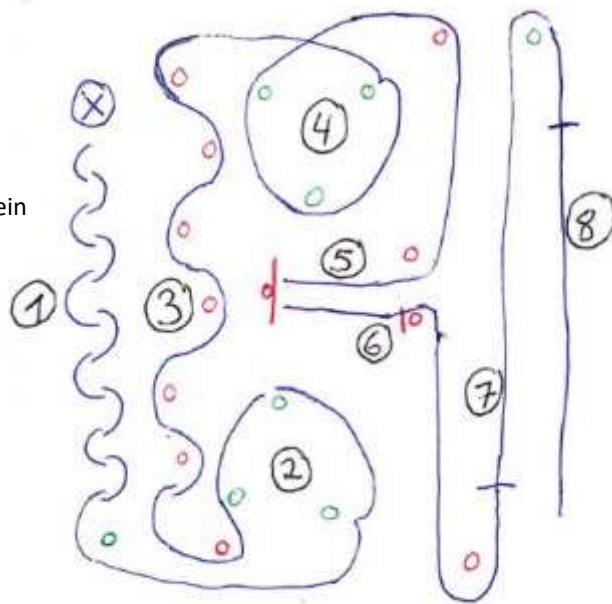
Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

## 1. Bronzene Kufe (komplett neu)

Die Bronzene Kufe soll die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

### Teil 1: Elemente-Parkour:

1. Cross Rolls va
2. Links: Lva Dreier (danach re einbeinig kurz stehen) anschließend sofort fliesend rw ÜS-kurzer Auslauf
3. ve Bögen (keine Schwungbögen)  
Gegenhaltung, ausgedrehtes u. gestrecktes Spielbein
4. (wie 2. nur Rechts) Rva Dreier - 2 rw ÜS - Auslauf
5. Anlauf Bremsen Rve
6. Anlauf Bremsen Lve
7. Anlauf- Kanadierbogen-Flieger (6 sek)
8. Anlaufen Kanone  
(Aufstehen muss nicht gelingen)



### Teil 2: Element 9+10 wird extra getestet:

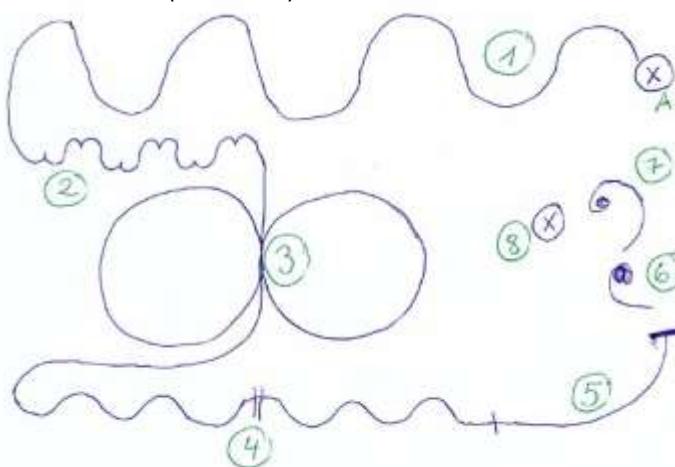
9. Pirouette L (2-beinig 4U)
10. Pirouette R (2-beinig 4U)

## 2. Silberne Kufe (komplett neu)

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

### Teil 1: Elementekür:

1. 6x va Schwungbögen mit Gegenhaltung
2. 6x ve Dreier im Wechsel L+R (dürfen 2-beinig auf vorwärts drehen)
3. Im Achter (2x):  
Lva 3-er - 2x rü ÜS - ra Bogen stehen – Dreiersprung- Landung zweibeinig/einbeinig -Auslauf ra – 1-2 vw ÜS  
Rva 3-er - 2x rü ÜS - ra Bogen stehen – Dreiersprung- Landung zweibeinig/einbeinig -Auslauf ra – 1-2 vw ÜS
4. Slalom einbeinig Lvw (4 Hütchen), dann wechseln auf Rvw(4 Hütchen)
5. Umdrehen rw ÜS – Bremsen re
6. Pirouette R re (2U)
7. Pirouette L re (2U)
8. Endpose



### Teil 2: Element 9 wird extra getestet:

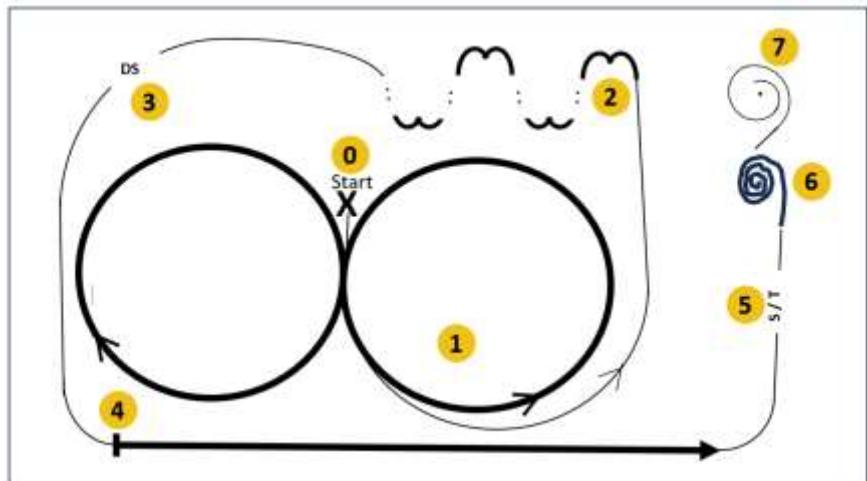
9. Arabesque va + ve, L+R 4 Sek. am Kreis

### 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 Dreieren 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)

Wird auf 3/4 Bahn gelaufen

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