

STER TESTEN

Vaardigheden voor stertesten

Kunstijsschaatsclub Karelia

- 1 * visjes voorwaarts
visjes achterwaarts
halve hurkzit
voorwaarts schaatsen (L&R)
op 1 been glijden (L&R)
ploegstop
- 2 * voorwaarts schaatsen (zonder punten!!)
achterwaarts schaatsen
cross-steps voorwaarts
hurkzit
bunny hup
sleep (L&R)
hockey-stop
- 3 * achterwaarts schaatsen
chassé (in cirkel; L&R)
voorwaartse buitenbogen (L&R)
voorwaartse binnenbogen (L&R)
voorwaartse zweefstand (L&R)
buitenwaartse driedraai (L&R)
mohawk (L&R) op boog
pirouette op 2 benen (minimum 3 toeren)
driesprong op buitenboog vanuit stilstand
Overstop op T-stop
- 4 * voorwaarts overzetten in 8
achterwaarts overzetten in 8
binnenwaartse driedraai (L&R)
voorwaarts slangenboog (binnen en buiten; L&R)
achterwaartse buitenbogen (L&R)
driesprong met snelheid
salchow
pirouette op 1 been (minimum 5 toeren)
pasjes naar keuze (8 tellen)
overstop (perfect)
- 5 * achterwaartse binnenbogen (L&R)
achterwaartse zweefstand (L&R)
rittberger drieën (L&R)
rittberger
toeloep
flip
combinatie van 2 sprongen naar keuze
zitpirouette (minimum 3 toeren)
zweefpirouette (3 toeren)
achterwaartse/wissel pirouette (minimum 3 toeren)
pasjes naar keuze (2 x 8 tellen)
- 6 * overzet – staan binnenkant voorwaarts + achterwaarts
Drietjes op lijn (binnen + buiten)
rittberger drieën (L&R)
lutz
combinatie met toeloep
pirouette level 1 (met moeilijke positie dus) 6 toeren
combinatiepirouette zweef-zit-stand (mag ook met moeilijke positie)
minimum 3 toeren in elke positie
combinatie van zweefstanden naar keuze
passenreeks naar keuze (cirkel of rechte lijn)

(L&R) = links en rechts

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.