

Inhalte		I KÜKEN	II FREILÄUFER	III FIGURENLÄUFER	IV KUNSTLÄUFER
Übungen zur Laufschulung	1	Vorwärts mit langen Schritten + bremsen	Übersetzen vorwärts links und rechts je ein Kreis	Übersetzen rückwärts links und rechts je ein Kreis	Walzer-Schritt in Achterform
	2	Rückwärts- Schritte	Flieger vorwärts auf Gerade 90 ° Beinhaltung	Flieger vorwärts auswärts auf Kreis, rechts und links, mind. ½ Kreis – Beinhaltung 90 °	Flieger vorwärts einwärts auf Kreis, rechts und links, mind. ½ Kreis – Beinhaltung 90 °
	3	Fahren in Hockeposition	Bogen vorwärts einwärts , links und rechts	Bogen rückwärts auswärts , links und rechts	Mohawk links und rechts
	4	Storch beidseitig	Bogen vorwärts auswärts , links und rechts	Dreier vorwärts auswärts, links und rechts mit Auslauf	
	5	Fische vorwärts je 1 Hallenbreite in einem Zug ohne Unterbrechung		Dreier vorwärts einwärts, links und rechts mit Auslauf	
	6	Fische rückwärts je 1 Hallenbreite in einem Zug ohne Unterbrechung		Kanone (kann bei Hobbyläufern ab 14 und bei Erwachsenen weggelassen werden)	
Sprünge	7	Hocksprung vorwärts	Dreiersprung	Dreiersprung mit rückwärts übersetzen auf Kreis oder aus Mohawk	Salchow
	8				Toeloop
Pirouetten	9		Standpirouette auf 2 Füßen, mind. 3 Umdrehungen	Standpirouette auf 1 Fuß, mind. 3 Umdrehungen	Standpirouette auf 1 Fuß – gekreuzt, mind. 5 Umdrehungen mit Auslauf
					Sitzpirouette mind. 2 Umdrehungen mit Auslauf

Die Verbandsteste und die geänderten Anforderungen wurden vom Vorarlberger Eislaufverband beschlossen und sind für alle dem Verband angehörenden Eislaufvereine des Landes verbindlich. Es sind die einzigen vom Landesverband anerkannten Teste.

Die Durchführung erfolgt in den einzelnen Vereinen mit einem Preisrichter, dem Sportwart und dem Trainer.

In einem Läuferpass werden die Teste eingetragen und mit dem Verbandsstempel und der Unterschrift des Preisrichters bestätigt.