



ANFORDERUNGEN STERNLI TEST

★ STERNLI TEST

- 1) Vorwärts Fahren und Bremsen
Rückwärts Fahren und Bremsen
- 2) 1. Breite: ca. 4 Schritte+Kniebeuge (Päckli)
2. Breite: vorwärts Fahren
und beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen
(Rechts und Links)
- 3) Storch Vorwärts
1. Breite Rechts
2. Breite Links
- 4) a) 2-Fusssprünge vorwärts auf Gerader
oder ein 2-Fusssprung mit halber Drehung auf Kreis (R oder L)
Oder
- 4) b) 3 Vorwärts und 3 Rückwärts Ballone (Fischli/Eier)
- 5) Vorwärts Übersetzen Rechts und Links

★★★ STERNLI TEST

- 1) Chassé Schl in Achterform, Kantenwechsel von
auswärts auf einwärts
- 2) 1-2 Chassé v, Dreier vorwärts auswärts rep.,
auf Kreis Rechts und Links
- 3) Lva vx Rve, Lv, Rve oMo Lre, Rra rep., auf Kreis Rechts
und Links
- 4) a) 1W (Dreiersprung) mit Ein- und Auslauf
Oder
- 4) b) 1-2 r Chassé auf einem ½ Kreis Rechts + Links, abw.
- 5) a) USp Standpirouette (auf 1 Bein) aus Stand
oder mit Einlauf mind. 3 Drehungen
Oder
- 5) b) ½ Kreise vorwärts einwärts, Rechts und Links

★★ STERNLI TEST

- 1) 2 Chassés gefolgt von va Bogen (mind. 3 Sek.halten)
Abwechs. mind. 2x Rechts + 2x Links
- 2) ve Abstoss gefolgt von 2 v-Übersetzen ve Bogen
(mind. 3 Sekunden halten) mind. 2x Rechts + 2x Links
- 3) Rückwärts Übersetzen Rechts und Links
- 4) a) Dreierspr. von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein
Oder
- 4) b) Schlangenlinie vorwärts auf 2 Beinen
- 5) a) Vorwärts Flieger auf Kreis
oder auf Gerade 1x Rechts und 1x Links
Oder
- 5) b) ½ Kreise vorwärts auswärts, Rechts und Links

★★★★ STERNLI TEST KÜR

- 1) Salchow
- 2) Rittberger oder Flip
- 3) USp 1 (Standpirouette) Mind. 6 Drehungen, davon mind. 3
Drehungen ohne Anziehen von Armen und Spielbein
- 4) SSp 1 (Sitzpirouette) Mind. 3 Drehungen
- 5) CiSt (Kreisschritt) Frei wählbar mit v Dr
und mind. einem oMo, ganzer Schritt je 1x Rechts und Links
- 6) Obligatorisch: 2 Min.-Kür

★★★★ STERNLI TEST STIL

- 1) Vorwärts-Übersetzen in Achterform wie I-B
Stiltest (ohne Spiralposition)
- 2) Rückwärts-Übersetzen in Achterform wie I-B
Stiltest (ohne Spiralposition)
- 3) 1-2 Chassé v gefolgt von kleinem Kantenwechsel auf ve Links,
anschliessend Dreier ve Rechts auf Kreis, Übung repetieren;
Ganze Übung gegengleich (Links)
- 4) 2-3 r übs., gefolgt von ra Bogen mind. 3 Sek. gehalten,
mind. 2x Rechts und 2x Links
- 5) 1 va Flieger und 1 ra Flieger, wobei einer davon ein
Königsflieger sein darf, Reihenfolge und Übergang frei