

## Fachpraktische Prüfung Eislauf (FMK)

Name, Matrikelnummer: \_\_\_\_\_

<b>Prüfungsinhalte</b>	<b>Bewertungskriterien</b>	<b>Bewertung</b>
1. Übersetzen vorwärts im Achterlauf	deutliches Übersetzen, Körper- und Armhaltung zur Kreismitte!	
2. Bremsen nach rechts und links im Hockeystop	sofortiges Anhalten/ Stop Direkter Abstoß – mind. mittleres Tempo Bremsen mit beiden Kufen (Kratzen)	
3. Slalomlauf	Schnelle Kantwechsel, beidbeiniger Abstoß, Tempo	
4. Wenden vom Vorwärts- zum Rückwärts-Laufen und Rückwärts-zum Vorwärts-Laufen	Wenden mit 3-Schritt Technik, sichere, stabile Position, Drehungsumfang jeweils 180°  Kein Tempoverlust!	
5. Rückwärts- Laufen	Abstoß von beiden Beinen, kein Tempoverlust!	
6. Kunststück (Storch oder schwieriger)	stabile Geradeausfahrt, mindestens 3 Sekunden gehalten	
7. Gesamteindruck	stabile Körperposition und Fußgelenke, Sicherheit in der Bewegungsausführung	
8. Methodisch – didaktische Frage		
<b>Gesamtbewertung:</b>		

# Eislaufen

Fachpraktische Prüfung

Hauptfach vertieft/ nicht vertieft:

Prüfungsinhalte: (Ablauf siehe Skizze)

1. Übersetzen vorwärts im Achterlauf (3x) => orange
2. Bremsen nach rechts und links an roter und blauer Linie (mit Hockeystop 6x) => pink
3. Slalomlauf beidbeinig mit schnellem Kantwechsel => blau
4. Im Bullykreis Wenden vom Vorwärts- zum Rückwärts-Laufen, dann rückwärts beschleunigen und ca. an der blauen Linie Wenden vom Rückwärts- zum Vorwärts- Laufen => grün
5. Kunststück nach Wahl => grau
6. Die Prüfung wird von zwei Kandidaten mit geringem Abstand gleichzeitig durchlaufen. Dabei zeigen beide Kandidaten, dass sie mit dieser Situation sicher umgehen, ausweichen oder auch (wenn nötig) überholen können, ohne dabei stoppen zu müssen.

**Achtung:** Die Skizze gibt nicht immer die genaue Anzahl der Wiederholungen der Einzelaufgaben wieder, die Hütchen werden im Slalom versetzt aufgestellt!

