



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

SKRIDSKOSKOLEMÄRKEN

I skridskoskolan kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövas. Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo. Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 8 den svåraste). För att eröva skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövas i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövat motsvarande Leo-märke.

Från och med blå grupp finns även diplom för övningar med synkroinslag att eröva, detta kan tränas samtidigt som Leo-märken. Det finns tre stycken synkrodiplom.

GRÖN GRUPP

Leo-märke 1

- Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framåt
- Tärna pussas/pingvingång bakåt – gång bakåt
- Jämfota hopp

Leo-märke 2

- 3 st Bubblor framåt i direkt följd
- Köttbulle, minst 90 grader i 2-3 sek
- Stillastående korsa över en fot i båda riktningarna

ORANGE GRUPP

Leo-märke 3

- 3 st Bubblor bakåt i direkt följd
- Broms på något sätt, skrapa snö
- Harhopp
- Stå på ett ben i 4 sek, båda benen, frifoten vid hälen

BLÅ GRUPP

Leo-märke 4

- Slalom framåt på två fötter
- Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen
- Chassé framåt på cirkel
- Snurr på två fötter 2-3 varv

Synkrodiplom 1

Moment i grupp om 4 i axelfattning:

- Åkning framåt med glid (alla åkare samtidigt på höger fot, sedan vänster osv)
- Bubblor bakåt 5 st (alla åkare samtidigt på en fin rad)
- Tuppen framåt (vä-hö – upp i tupp på vänster ben 2-4 sek. Sedan hö-vä – upp i tupp på höger ben i 2-4 sek)

Leo-märke 5

- Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna
- En piruett en fot 2-3 varv, ej korrekt ingång
- Trea på två fötter, höger samt vänster

GUL GRUPP

Leo-märke 6

- Åkning med glid framåt o bakåt
- Flygplan på rak linje i 2-4 sek på höger och vänster ben, friben höfthöjd
- Skjuta hare 90 grader
- Tupp bakåt 4 sek, båda benen

Synkrodiplom 2

Moment i grupp om 4-8 i handfattning på isbanans cirkel (obs! cirkeln behöver ej vara sluten):

- Chassé framåt (minst ett varv på cirkeln)
- Chassé framåt med vändning på två fötter (3 st chassé, vändning på två fötter, glid bakåt på två fötter)
- Chassé framåt och upp i tupp i 4 sek (3 st. chassé, upp i tupp på framåt ytterskär i 4 sek)

Leo-märke 7

- Saxning framåt, tillåtet med lite taggar
- Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen
- Hoppa ½ varv åt höger och vänster, två fötter
- Chassé bakåt

RÖD GRUPP

Leo-märke 8

- Flygskär cirkel 2-4 sek, fribenet i höfthöjd
- Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar
- Treahopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster
- Piruett på ett ben 2-3 varv med rätt ingång

Synkrodiplom 3

- Saxa framåt & bakåt på cirkel i grupp om 4-8 (axelfattning). Cirkeln behöver ej vara sluten.
- Flygskär två och två, på båge eller på rak linje – håll på höfterna
- Köttbulle i tåg