



## Mærke 1:

Falde og rejse sig op igen Lidt fart på, falde og rejse sig op igen

Skær + tak og hæl Stillestående.

Vis at kunne stå på inder skær, yderskær, dobbelt skær, takkerne og hæl

Forlæns afsæt Begge ben, ud til siderne fra stillestående.

Acceleration i fart Kryds i sidelæns gang Begge veje

Pingvin gang baglæns Gå baglæns. ca. 10-20 skridt

Gå på takkerne 1 meter ca.

Drej/gå rundt på stedet 2 omgange, 2 fødder, skiftevis højre og venstre ben 2 fods hop lidt fart på, hop lige op og ned

## Mærke 2:

Forlæns slalom samlede fødder brug skærende og knæene Forlæns rødspætter

Harrehop 5 stk. Stork højre og venstre ben, stå 2 sek.

Halve vendinger lidt fart på, 2 fødder, halv vending fra forlæns til baglæns og baglæns til forlæns

Forlæns pirouetter på 2 ben venstre tak i, pump med højre, 2 omgange rundt på 2 fødder

Forlæns hop på 2 ben lidt fart på, 2 fødder, hop med samlede fødder, land og glid på 2 fødder

Sneplow brems lidt fart på, ene fod frem, sæt foden indadvendt, højre eller venstre

## Mærke 3:

Forlæns hook ned i 90 grader, sid i 3 sek.

Forlæns slæb på begge ben, ned i 90 grader, stræk fri-ben, ret ryg

Baglæns løb fra stillestående, acceleration i fart, lige tilbage

Baglæns rødspætter 10 stk. Baglæns vending på 2 fødder 2 fods vending med fart på, fra baglæns til forlæns (spring retning)

1 fods pirouetter minimum 2 omgange på 1 fod

2 fods hop, halv rotation lidt fart på, 2 fødder, hop fra forlæns til baglæns, land og glid på 2 ben

Forlæns t-stop brems lidt fart på, brems med foden bagved, slutposition et T, valgfri fod

## Mærke 4:

Forlæns kryds 8 kryds begge veje

Forlæns crossrolls 5 stk.

Forlæns flyver både på højre og venstre ben. ca. 3 sekunder på hvert ben

Baglæns hook ned i 90 grader med fart på baglæns

Baglæns pivét dreje mod uret, som en "død"-spiral, venstre tå i, dreje 1 omgang

Forlæns pirouetter på 1 fod 3 omgang

skøjtespring stillestående, forlæns indgang, landing på 1 fod baglæns

Forlæns skistop fart på, samlede fødder, drej og brems til en kvart



## Mærke 5:

Forlæns udv. skær halve cirkler, foden frem Forlæns udv. tretalsvending 3 stk.

Baglæns kryds 8 kryds, begge veje

Baglæns udv. tretalsvening fra baglæns kryds

Skyd hare minimum 90 grader, 1-3 sek., komme op igen (valgfrit ben)

Landings position fra baglæns kryds, hold landingen i 3 sek.

Baglæns pirouetter minimum 1-2 omgange med foden krydset

Skøjtespring Fra baglæns kryds, hold landingen i 3 sek.

## Mærke 6

Indvendigt skær halve cirkler, foden frem

Indvendig twizzle 1 vending, begge veje, 6 i alt

Baglæns udvendig skær kryds ind over, eller fod bagved

Loop vending 3 styks

Siddepirouetter 2 ben, 1 omgang + 1 omgang på 1 ben

Salchow fra baglæns indgang

Baglæns T-stop brems tag noget fart på, glidende baglæns T-stop

## Mærke 7

Forlæns udvendig twizzle 1 omgang, kryds ben ind over, 2 styks på hvert ben

Mowhak 3 styks, som til mærkeprøve til basic 1, begge veje

Ståpirouetter med kryds minimum 3 omgange

Sidde pirouetter med kryds 3 omgange, tæet på 90 grader

Tåloop Loop

Brems på en fod fart på en fod, drej en kvart og brems helt op. (valgfrit indiv. eller udv. skær)