



## Märken

Åkarna i nybörjargrupperna kommer, efterhand som de utvecklas, kunna ta olika märken för att se hur de utvecklas i sin skridskoåkning. Tränarna ansvarar för att bedöma de olika momenten vid särskilda tillfällen (märkestagningar). För att klara ett visst märke måste man klara alla element på det märket.

När man klarat märke 1 och 2 har man möjlighet att träna 2 dagar i veckan (i gruppen Treahopp), efter märke 3 och 4 har man möjlighet att träna 3 dagar i veckan (i gruppen Salchow) och när man klarat märke 5 och 6 får man även möjlighet att träna off ice (markträning) i samband med en isträning en dag i veckan (i gruppen Toeloop).

När en åkare klarat märke 5 och 6 får den åka utan hjälm om tränaren anser att åkaren är mogen för det samt att föräldrar/vårdnadshavare också godkänner det.

Det finns totalt 8 märken att märken att klara, märke 7 och 8 är förberedelse inför grundtesttagning. När man klarat märke 7 och 8 finns så småningom möjlighet att testa grundtest, även kallat tävlingstest, och bli tävlingsåkare. Mer information om detta finns i fliken "Tester" till vänster.

Märken finns att köpa i vår skateshop och i samband med skridskoskolans träningar på lördagar.

Det är huvudtränare som bestämmer vem och vilket/vilka märke/märken varje åkare kan prova på att testa. Det är också huvudtränare som beslutar vilka åkare som är redo för att testa när det kommer till testtagningar längre fram.



## Element på respektive märke

### Märke 1

trilla och resa sig själv  
chaplingång framåt  
chaplingång bakåt  
tre st bubblor framåt  
hoppa på stället

### Märke 2

tre st bubblor bakåt  
köttbullen 90° mellan röd och blå  
stopp med fart (plog/T-stopp)  
jämfota hopp, halvt varv, stillastående

### Märke 3

piruett 2 fötter 3 varv  
tuppen mellan röd och blå  
skridskoskär utan taggar  
chassé framåt  
köttbullen 85° mellan röd och blå

### Märke 4

saxning framåt på cirkel 5 i följd  
chassé bakåt  
treavändning 2 fötter (båda hållen)  
t-släp mellan blå och röd (båda fötterna)

### Märke 5

piruett på en fot 3 varv (stillastående)  
harhopp på cirkel båda hållen (träna ej kunna)  
saxning framåt i åtta  
flygskär på cirkel, räkna till tre (båda fötterna)

### Märke 6

bågar ytterskär framåt minst 4 st  
treavals med landningsposition  
treahopp  
piruett på en fot, ingång från båge på två och landning  
saxning bakåt i åtta  
mohawk innerskär från framåt till bakåt (båda hållen)

### Märke 7

bågar innerskär framåt, minst 4 st  
mohawksteg från grundtest

### Märke 8

piruett på en fot, ingång från båge på en fot och landning

treahopp på cirkel