



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 Trehopp), 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
trehopp
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