

# MKK Skridskoskola

## Märke 2018/2019

### Märke 1

Åkning framåt

Åkning bakåt

Köttbulle

Flygplan framåt

Stillastående jämfotahopp

### Märke 2

Plogbroms

Tuppen 3-4 meter på rak linje

Bubblor framåt, 3 st

Bubblor bakåt, 3 st

Harskutt

### Märke 3

Chassé framåt

Chassé bakåt

Piruett 3 varv på 2 fötter

Trea på 2 fötter

Galoppsteg (sidan på taggarna)

### Märke 4

T-släp

Trea på 1 fot

Piruett 5 varv på 2 fötter

Flygskär

Slalom på 2 ben framåt

### Märke 5

Saxning framåt

Landning position bakåt

Ytterskärs bågar

Innerskärs bågar

Slalom på två ben bakåt

Hoppa ½ varv framåt till bakåt

### Märke 6

Saxning bakåt

Piruett 1 ben 4 varv

Treavals, varje fot

Mohawk på cirkel, FI-BI

Treahopp