



Information om skridskoskolemärken, Leo

I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövrars. Skridskoskolemärket är en pin med en bild av ett Lejon som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena för "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 erövra skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövrars i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövrat motsvarande Leo.



Märke 1

Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framått
Tårna pussas/pingvingång bakåt – gång bakå
Jämfota hopp



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



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



Märke 4

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



Märke 5

Slalom på två fötter bakåt . Höftbredd mellan fötterna.

Piruett 1 fot 2-3 varv, ej korrekt ingång.

Trea på 2 fötter höger samt vänster



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



Märke 7

Saxning framåt, tillåtet med lite taggar

Landningsposition bakåt 2 - 4 sek, båda benen

Hoppa ½ varv åt höger och vänster, 2 fötter

Chasse bakåt



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.

Reviderat Mars 2015