



# Skridskoskolemärken – Leo

I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövas. Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena i vardagligt tal för "Leo-märken". 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 eröva skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövas i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövat motsvarande Leo-märke.



## Märke 1

Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framåt

Tärna pussas/pingvingång bakåt – gång bakåt

Jämfota hopp



## Märke 5

Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna

En piruett en fot 2-3 varv, ej korrekt ingång

Trea på två fötter, höger samt vänster



## 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 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 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 7

Saxning framåt, tillåtet med lite taggar

Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen

Hoppa 1/2 varv åt höger och vänster, två fötter

Chassé bakåt



## Märke 4

Slalom framåt på två fötter

Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen

Chassé framåt på cirkel

Snurr på två fötter 2-3 varv



## Märke 8

Flygskär cirkel 2-4 sek, fribenet i höfthöjd

Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar

Treahopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster

Piruet på ett ben 2-3 varv med rätt ingång