



# NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

## SKRIDSKOSKOLANS VUXENGRUPP

Skridskoskolans vuxengrupp är för vuxen nybörjare. Fokus ligger på att förbättra balans och koordination på isen samt fysisk kondition. I vår vuxengrupp finns det sex nivåer som åkare får gå igenom. Stegen är anpassade för att man i lugn och ro ska öva på den nivå man är samtidigt som kommande steg ger utmaning.

### MÄRKE 1

- Ramla och resa sig upp
- Framåt åkning
- Glida framåt på två fötter
- Framåt bubblor (4-6 i rad)
- Plogbroms framåt
- Två-fots vändning (på plats)
- Köttbulle

### MÄRKE 2

- Framåt åkning som visar korrekt användning av skär/skena
- Framåt 2-fots chassé på cirkel (båda håll, 4-6 i rad)
- Glida framåt på en fot
- Slalom på 2 fötter
- Framåt chasse på cirkel, båda håll
- Glida bakåt på 2 fötter
- Bakåt slalom 2 fötter
- Bakåt bubblor 2 fötter (4-6 i rad)

### MÄRKE 3

- Stå på en cirkel, framåt ytterskär och innerskär, på en fot, båda håll
- Framåt saxning, båda håll
- Glida bakåt 1 fot, höger och vänster, samma längd som åkaren
- Bakåt plogbroms
- Bakåt 2-fots chassé på cirkel (4-6 i rad, båda håll)
- Tvåfots vändning med lite fart, framåt till bakåt och bakåt till framåt
- Pirouett på 2 fötter

### MÄRKE 4

- Framåt ytter- och innerskärsbågar
- Glid bakåt på cirkel 1 fot (ytterskär och innerskär, båda håll)
- Bakåt saxning, båda håll, 5 i rad
- Bakåt chasse på cirkel, båda håll
- Framåt ytterskär treor, båda håll
- Framåt ytterskär sving i takt av 6
- Framåt innerskär pivot, h och v
- Bakåt saxning avslutas med landningsposition

### MÄRKE 5

- Framåt och bakåt saxning på åtta
- Framåt ytterskär till innerskär skäromrbyte
- T-släpp broms, höger eller vänster
- Framåt innerskärstreor, höger och vänster
- Framåt chasser, båda håll på cirkel
- Pirouett på en fot minst 3 varv

### MÄRKE 6

- Framåt öppen innerskärs mohawk, båda håll
- Framåt åkning runt hela isbanan med saxning runt hörnet
- Saxning bakåt på åtta, 2 fötter i bytet
- Bakåt saxning och landning position
- T-släpp (med knä ca 90°)
- Flygskär
- Harhopp
- Sekvens med 3-5 framåt saxning, innerskär öppen mohawk, 3-5 bakåt saxning, kliv fram och starta om