



MKKs skridskoskolemärken – Leo

Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo och är framtaget av Svenska Konståkningsförbundet. Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 = lättaste och 8 = svåraste). För att erövra märken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövrar i turordning i samband med märkestagning där en tränare från en annan grupp brukar besöka skridskoskolan. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövrat motsvarande Leo-märke. Varje avklarat märke (pin) kan köpas för 50 kr av ordinarie tränare.

Efter sista märket (8) är det ett samråd mellan föräldrar och åkare om man är redo att ta av sig hjälmen.



Märke 1

Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framåt

Tårna pussas/pingvingång bakåt – gång bakåt
Jämfota hopp



Märke 5

Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna.

En piruett en fot 2-3 varv, valfri ingång (med fart från cirkeln)

Trea på två fötter, höger samt vänster

T-släp (ej djupt), släpa frifoten tills farten tar slut



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 båge i 2 sek på höger och vänster ben, friben höfthöjd

Skjuta hare 90 grader

Tupp bakåt på cirkel 4 sek, båda benen



Märke 3

3 st Bubblor bakåt i direkt följd

Broms på något sätt, skrapa snö

Harhopp på cirkel

Stå på ett ben i 4 sek, båda benen, frifoten vid hälen (åk på båge, ytterskär)



Märke 7

Saxning framåt, tillåtet med lite taggar

Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen

Hoppa stillastående ½ varv åt höger och vänster, två fötter

Chassé bakåt (jobba med knä)



Märke 4

Slalom framåt på två fötter

Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen, på cirkeln

Chassé framåt på cirkel (jobba med knä)

Snurr på två fötter 2-3 varv, ingång med fart från cirkeln



Märke 8

Flygskär cirkel 4 sek, fribenet i höfthöjd. Visa på båda benen, minst ett godkänt.

Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar

Treahopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster

Piruett på ett ben 2-3 varv med rätt ingång

#skatesweden