

Tekniska element för "Redo att ta av hjälm"

Halvcirklar framåt ytterskär i följd

Halvcirklar framåt innerskär i följd

Halvcirklar bakåt ytterskär i följd, kan utföras i landningsposition

Treavaler i följd, båda hållen

Mohawk innerskär i cirkel (framåt till bakåt och bakåt till framåt), båda hållen

Treor framåt ytterskär

Treor framåt innerskär

Treor bakåt ytterskär

Treor bakåt innerskär

Skärombyten framåt, ytter- till innerskär

Skärombyten framåt, inner- till ytterskär

Korrekt saxning framåt i "snigelhus-form", båda hållen

Korrekt saxning bakåt i "snigelhus-form", båda hållen

Harhopp från ytterskär på cirkel

Jämfotahopp ½ varv, från framåt till bakåt och från bakåt till framåt

Treahopp – korrekt ansats och landning

Framåt ståpiruett på en fot i tupposition, 3 varv, korrekt ingång och med landning bakåt

Bakåt ståpiruett 3 varv – kan startas från stillastående

Framåt piruett i köttbulleposition, 3 varv, korrekt ingång och med landning bakåt

Flygskär framåt på stor ytterskärsbåge, båda hållen

Behärska tekniken för att bromsa snabbt och kontrollerat med plogbroms alt Hockeystopp



När dessa element kan utföras kontrollerat och balanserat samt med god teknik för nivån, är rekommendationen att åkaren kan starta att åka utan hjälm/huvudskydd. Vårdnadshavare informeras då om detta. Det slutgiltiga beslutet för minderåriga tas av vårdnadshavare.

Vi ser gärna att åkaren fortsättningsvis tar med hjälmen till isträningarna, så att hjälmen under den första tiden kan användas vid ev behov vid inläring av nya element.