MÄRKEN FalKK

Märke 1

Glada Fötter promenad (Framåt).	Pussa Tårna promenad (Bakåt).	Hopp & Skutt över linjer/ rockring.	'Ramla'' & ta sig upp med hjälp.	Veta vad Sarg & Ismaskin är. Regler På & Av.	ELLER Deltagit 5ggr	

Märke 2

Promenad-åkning runt hela isen.	Bubblor framåt, gärna flera i rad.	Köttbulle framåt, gärna flera på rad.	Stillastående sax-korsning båda håll.	Kunna ramla och resa sig upp själv.	Veta vad samling är? Vad är skridskoskydd ?	ELLER Deltagit minst 8ggr

Märke 3

Bubblor bakåt, 5 st, gärna flera i rad.	Broms Tår mot tår, släp, eller annat sätt.	Glida framåt på en fot. (utförs på båda fötter).	Innerskärs-bågar framåt utmed linje.	Slalom framåt mellan koner utmed linje.	'Jogging'' runt hela isen.	Lära sig LEK under ledning av tränare.

Märke 4

Slalom framåt runt koner, (helt varv runt konen), utmed en linje.	Tupp position framåt på linje i ca 5 sek. (Båda fötter).	Chassé framåt på cirkel. Flera efter varandra och båda håll.	Bakåt åkning, med utfall, ett ben rakt ett ben böjt.	Ytterskärs-bågar framåt utmed linje. Repetera inneskärs-bågar framåt.	Treor på två fötter. Utförs på cirkel, båda håll.	Improvisation under ledning. (tränare bestämmer)

Märke 5

Slalom bakåt utmed en linje	Tupp position bakåt på linje ca 5 sek. (Båda fötter)	3:a vändning på en (1) fot i cirkel, båda håll. Valfritt skär (öva på båda).	Chassé bakåt på cirkel. Flera efter varandra, båda håll.	Åkning bakåt på cirkel. Stå på innerskär,en fot, kliv framåt till andra foten.		Improvisation på egen hand men under ledning.