MÄRKE 6-8, FalKK

Märke 6

Åkning framåt och bakåt på en fot med fart och glid. Hela banan.	Flygskär, T-släp och Skjuta Hare på rak linje ca: 10 m av varje.	Harhopp/ Harskutt på cirkel, båda håll. OBS! Rätt ben fram.	Ytterskärs-bågar bakåt utmed linje. Kontrollera d position.	Ytterskär och innerskärs-treor på cirkel, båda håll.	Utfallssteg framåt utmed linje, avsluta med piruett på två (2) fötter.	Bestäm rotations-håll!

Märke 7

Saxning framåt på cirkel. Uföra de flesta sax-kors korrekt.	Saxa stå framåt med uppsträck en fot, båda ben, över hela banan.	Landnings-position, bakåt ytterskär på cirkel ca 5 sek, båda håll och ben.	Slalom (skärombyt e) bakåt på en fot, flera i rad utmed linje.	3:a vals på cirkel. (Ytterskärstre a) Kunna glida innan och efter 3:a.	Valfria dubbeltreor på en eller två fötter utmed cirkel, båda håll.	1/2 varvs hopp från två fötter, med raka ben i luften. Öva på 3:a hopp från linje.

Märke 8

Saxning bakåt på cirkel. Uföra de flesta sax-kors korrekt.	Saxa utfall bakåt med kontroll, båda håll, över hela banan.	Flygskär + skjuta hare på linje. Båda benen.	Piruett på en fot med valfri ingång. 2-3 v. Öva korrekt inåkningsbåge.	3:a hopp med säker bakåtbåge, korrekta armar & stabil landning.	Bakåt ytterskärs 3:a på cirkel. Glid både innan och efter, båda håll.	En enkel slinga med övningar från märke 6,7 & 8. Tränare bestämmer med önskemål från åkare.