



- Trilla och resasig
- Chaplingång framåt
- Chaplingång bakåt
- Hoppa på stället, med rätt teknik.
- * Gång bakåt
- * 1,2,3 glida med armarna rakt ut och bromsa, framåt.
- * Gokart, sitta på skridskorna och glida framåt



- 3 st bubblor framåt
- 3 st bubblor bakåt
- Köttbullen 90', (Gokart) från 3 sec
- Jämfotahopp halvt varv, stilla stående
- Bromsa på något sätt
- * T-avspark, glida med en fot mot hälen och bromsa med en fot. Armarna ut.
- * V-avspark, glida åt sidan och bromsa med en fot. Armarna ut.
- * Stillastående korsa över med en fot, utfallssteg med armar ut.
- * Köttbullen bakåt
- * Slalom, på 2 fötter men skridskorna placerade efter höftbredd.

Markträning:

*Träna på sakerna i märke 2-3 på barmark för att enklare kunna klara dessa på isen sedan.
15-20 min uppvärmning.*



- Snurr på två fötter, 3 varv
- Storken på båda fötterna, armarna rakt ut, 3 sec
- Framåttåkning utan taggar
- Bakåttåkning utan taggar
- Chassé framåt på cirkel, båda hållen.
- * Sparkcykel, glida på ett ben och tryck ifrån med tagg på andra benet.
- * Ponnyhopp
- * Slalom, framåt, med fötterna ihop. Visa tydligt innerskär och ytterskär.
- * Chassé framåt, byta ben till stork. Taggar är tillåtna.
- * Olika ingångar till piruett, ex. kanelbulle, taggen, och Chassé
- * Glida bakåt, båda fötterna.
- * Stork bakåt, 4 sec, båda benen

Markträning:

*Träna på sakerna i märke 3-4 på barmark för att enklare kunna klara dessa på isen sedan.
Uppvärmningsprogrammet.*



- Chassé bakåt på cirkel, båda hållen.
- Treavändning på två fötter, båda hållen, framåt och bakåt.
- T-släp på båda fötter, 5-6 sec
- Saxning framåt, båda hållen
- Slalom, båda fötterna, bakåt, visa tydligt innerskär och ytterskär.
- * Köttbullen framåt, med benet ut åt sidan.
- * Piruett, en fot, valfri ingång, 3 varv
- * Armrörelser till treavändning
- * Åkning med glid framåt och bakåt, glid och samla fötterna, samt armar sträckt ut åt sidan. Från kortsida till kortsida.
- * Flygplan rak linje, 2-4 sec, båda benens samtidigt.
- * Chassé bakåt med utfall, Taggar är tillåtna

Markträning:

*Träna på sakerna i märke 4-5 på barmark för att enklare kunna klara dessa på isen sedan.
Uppvärmningsprogrammet.*



- Ponnyhopp på cirkel, båda hållen, 3 på rad
- Jämfotahopp halvt varv, båda hållen med fart
- Flygskär höfthöjd, 3 sec båda hållen, rakt
- Saxning bakåt, båda hållen
- * Glida bakåt med fribenet vid hälen
- * Landningsposition, bakåtbådabenen, 4sec
- * Treahopp stillastående
- * Bakåtsaxning till valfri ingång i piruett (kanelbulle, taggen, och Chassé)
- * Mohawk vid sarg båda håll
- * Bågar innerskär
- * Inner- och Ytterskärstreor
- * Innerskärstreor

Markträning:

*Träna på sakerna i märke 5-6 på barmark för att enklare kunna klara dessa på isen sedan.
Uppvärmningsprogrammet*



- Treahopp korrekt friben, armrörelse och landningsposition
- Treavals, båda hållen, T avspark
- Bågar framåt innerskär
- Piruett 3 varv på en fot, ordentlig ingång och landning
- * Ytterskär bågar
- * Ytterskärsbågar bakåt
- * Flygskär på båge, 2-4 sec, vänster och höger ben. Ytter- och innerskär
- * Skjuta Hare, 90 grader minst.
- * Bakåt bubblor med hopp och fotklapp.
- * 3 varv i sittpiruett
- * Bakåttreor, ytter och inner

Markträning:

*Träna på sakerna i märke 5-6 på barmark för att enklare kunna klara dessa på isen sedan.
Uppvärmningsprogrammet*