Märken Varbergs KK

Märke 1:

- Promenera på isen
- 'Ramla" och ta sig upp med hjälp
- Glada Fötter & Tårna Pussas
- Hopp & Skutt över linjer
- Veta vad Sarg, Ismaskin och samling är
- Delta i samling och lyssna på sin tränare

Eller deltagit minst 5ggr

Märke 2:

- Jogging på isen i lugnt tempo, eller i tempo som man vill
- Bubblor framåt och bakåt, 4-5 st i en följd
- Köttbulle framåt
- Stillastående sax-kors båda håll
- Slalom på två (2) fötter
- Åka runt koner framåt , båda håll, utmed lång linje. (Flygplan/Utfallssteg)
- Veta vad skridskoskydd, torka skenor, regler ismaskin är
- Repetera samling och lyssna

Eller deltagit minst 10 ggr

Märken Varbergs KK

Märke 3:

- Framåt och bakåt åkning utan taggar
- Tuppen på rak linje, både framåt och bakåt, ca 10 meter/ben
- Innerskärsbågar framåt utmed en lång linje.
- Chassé framåt på cirkel, båda håll. Fråntryck och lyft upp innersta foten
- Enklare Ponnyhopp/Harhopp på cirkel, båda håll.
- Treavändning på cirkel, två fötter, båda håll.
- Enkla landningsbågar, ytterskärbakåt, utmed linje
- Bromsa på något sätt (Gå igenom olika alternativ)
- 'Taggtripp'' = Ananas
- Lära sig lek, välja egen övning, veta hur man torkar skenor

Märke 4:

- Saxa stå, saxa stå framåt över hela banan
- Utfallssteg bakåt, hela banan
- Ytterskär och innerskärsbågar framåt utmed lång linje
- Saxning framåt på cirkel
- Dubbeltreor på två fötter, båda håll, utförda på cirkel
- Mohawk på cirkel, start innerskär bakåt och kliv fram till innerskär framåt ny fot.
- Innerskärsleverans på liten cirkel
- Utfallssteg/Flygplan framåt på linje, djupa knän, avsluta med piruett (2 fötter)
- Cross bakåt utmed linje

Visa upp en och en, bestämma en övning för hela gruppen

Improvisation på egen hand men under ledning

Märken Varbergs KK

Märke 5:

- Åkning framåt och bakåt med glid (''Böj sträck böj'')
- Flygskär på rak linje , båda benen, 10 meter
- T-Släp på rak linje, båda benen, 10 meter
- Ponnyhopp/Harskutt på cirkel, båda håll, korrekt framhoppsben
- Saxning bakåt på cirkel
- Ytterskärsbågar bakåt
- Slalom med jämfotahopp 1/2 varv, båda håll
- 'Jenni Mohawk'' (3st innerskärsbågar med 2x mohawk byten)
- Treavals på cirkel, båda håll
- Bestämma rotationshåll
- Tupp piruett från tvåfotspromenad rotation
- Skjuta hare, båda benen framåt och bakåt

Märke 6:

- Uppvärmningsslingan ''Power Laps''
- Julgranssteg, kors-steg på cirkel, trea + sidohopp,'' 3:a hopps'' steg.
- Stegsekvens med ovannämnda steg + flygskär och t-släp/knäsnurr.
- Innersskärstreor, snabb följd, båda benen, båda håll på cirkel
- Dubbeltreor på cirkel, båda fötter och håll
- Bakåt ytterskärstrea med glid innan och efter
- Innerskärsbågar bakåt
- Flygskär på cirkel, båda benen
- Treahopp
- Piruett , tupp ben 1 och testa kors på ben 2 (bakåt kors)
- Sittpiruett på två fötter