

# Konståkningstester



Namn: .....

## Märke 1

		V	H
Chaplin framåt		<input type="checkbox"/>	
Chaplin bakåt		<input type="checkbox"/>	
Bubblor framåt	(Minst 3 stycken)	<input type="checkbox"/>	
Köttbulle framåt	(10 meter)	<input type="checkbox"/>	
Harhopp över linje		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Märke 2

Åkning framåt	(Riktiga avsparkar, glid)	<input type="checkbox"/>	
Bubblor bakåt	(Minst 3 stycken)	<input type="checkbox"/>	
Köttbulle bakåt	(5 meter)	<input type="checkbox"/>	
Landningsposition vid sargen	(Foten i isen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupp på rak linje	(5 meter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Märke 3

Chassé framåt	(Inre foten på tydligt ytterskär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korssteg på rak linje	(Tårna rakt fram)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piruett på två fötter	(Minst 3 varv)	<input type="checkbox"/>	
Trevändning på cirkel	(Två fötter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupp på ring	(1/2 varv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Åkning bakåt	(Riktiga avsparkar, glid)	<input type="checkbox"/>	

## Märke 4

Flygskär, rakt fram	(Minst 80 grader – 5 meter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ytterskärstrea på en fot	(Tupp position)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piruett på en fot	(1-2 varv, balans och position)	<input type="checkbox"/>	
Chassé bakåt (lyft fri fot)	(Inre foten på tydligt ytterskär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harhopp på cirkel	(Upphopp från tydligt ytterskärs tagg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plogbroms	(Med fart)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Märke 5

Åkning framåt	(Riktiga skär, knäböj)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treavals	(En på varje fot, kontroll)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Landning på ring	(5 sekunder)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sidgalopp	(10 meter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T-broms	(Fötterna ihop)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ytterskärsbågar framåt	(4 stycken lika stora i följd)	<input type="checkbox"/>	
Innerskärsbågar framåt	(4 stycken lika stora i följd)	<input type="checkbox"/>	

## Märke 6

Saxning framåt	(minst 1 varv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saxning bakåt	(minst 1 varv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piruett på ett ben	(3 varv i tupp, valfri ingång)	<input type="checkbox"/>	
Polkasteg	(1 varv på ringen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flygskär på cirkel	(1/4 varv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverans på cirkel	(1 varv, böjda ben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupp på ring bakåt ytterskär	(5 sek, armarna på ringen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>