



Märkestagning

Idén med märkestagningen är framförallt att motivera, men också att skapa intresse eftersom det är viktigt med skridskotekniken i hockey. De märken man kan ta i hockeyskolan är ett mått på vad vi tycker att man skall kunna då man lämnar hockeyskolan. Tänk på att utan en bra skridskoåkning är det svårt att bli en bra hockeyspelare. Att utveckla skridskoåkning tar tid och bli inte frustrerad om det inte går snabbt. Det är viktigt att låta det ta tid men att aldrig ge upp.

Efter hockeyskolan har du fortfarande många år på att jobba med din skridskoteknik.

Som hjälp för att förstå de olika övningarna här under finns en film som lagts upp på vår hemsida.



Grönt märke

Gladafötter framåt	Tårna utåt och gå som en pingvin framåt
Gladafötter bakåt	Tårna inåt och gå som en pingvin bakåt
Jämfotahopp	Ta några skär framåt och gör ett jämfotahopp
Ställa sig upp	Resa sig från knästående till stående ställning

Rosa märke

Bubblor framåt	3 stycken bubblor i direkt följd framåt
----------------	---



Grundställning	Stå i grundställning, böjd i ben och höft med lätt lutning framåt i överkropp
Åk på ett ben	Ta några skär och åk på ett ben i minst 5 meter, frifoten vid hälen
Sidstep	Stillastående korsa över med fot över tån på andra foten. Utförs i båda riktningarna.
Bromsa på valfritt sätt	Bromsa på något sätt, släpa foten,
Köttbulle	Åka köttbulle sittande i mindre än 90 grader i 10 meter

Gult märke



Knädrop	Tag några skär och utför fyra knädrop i direkt följd med båda knä
Baklängesåkning	Åka baklänges med kontroll och bra fart
Plogstopp	Utföra ett plogstopp från bra fart
Scoota framåt	Scoota framåt på tekningscirkeln
Slalom framåt parallella fötter	Ta fart och åk slalom svängar med parallella fötter
Inneskär framåt	Ordentliga inneskär omväxlande med höger och vänster fot
Flygplan	Ta fart och åk flygplan med sträckt ben rakt bakåt

Blått märke



Snurr på två fötter	Snurra på två fötter 2-3 varv
Bubblor bakåt	3 stycken bubblor i direkt följd bakåt
Slalom på två fötter bakåt	Utföra slalom svängar med parallella fötter baklänges
Vändning framåt till bakåt	Vänd från framåtåkning till bakåtåkning genom en höftöppning
Överstegsåkning	Åk med överstegsåkning på tekningscirkeln, utförs åt båda hållen
Hockeystopp	Utför ett hockeystopp med parallella fötter, utförs åt båda hållen