

Leomärken



Leomärke 1

Ramla och res dig upp
Stillastående balans på två fötter
Pingvingång framåt
Stillastående skrapa isen
Gå bakåt
Pussa tårna och hälar på stillaståendes
Gå runt ett varv åt båda hållen
Stillastående jämfotahopp



Leomärke 5

Chase framåt i serpentin
Chase bakåt i ring
Tuppen i en båge på ytter- och innerskär
Slalom bakåt 2 fötter
Tuppen bakåt i 3-4 sekunder
Rotation halvt varv med viss fart åt båda hållen
Tuppsnurr med pivotingång (2-3varv)



Leomärke 2

Åka framåt med hjälp av båda fötterna
Köttbullen
Glida på två fötter bakåt
Plogstopp framåt
Stillastående vändning 2 fötter
Gå runt till piruett (1 varv)
Göra en 90 graders sväng på två fötter



Leomärke 6

Skjuta hare
Släpskär
Flygskär på linje på båda benen
Göra en 90 graders sväng på två fötter bakåt
Rotation ett helt varv med viss fart åt ena hållet



Leomärke 3

Tupp framåt (3-4 sekunder)
Bubblor framåt
Bubblor bakåt
Slalom framåt på linjen
Stillastående kors båda hållen
Jämfotahopp med fart
Tvåfotspiruett med pivotingång (2varv)



Leomärke 7

Tuppsnurr korrekt igång 2-3varv (viss vandringsmån)
Saxning framåt (lite taggar tillåtet)
Saxning bakåt (lite taggar tillåtet)
Flygskär i ring på båda benen
Treatahopp med fart
Landing på ring (minst 3s)



Leomärke 4

Finåkning framåt och bakåt
Chase framåt
Bromsa med fart
Trear på 2 fötter i ring
Tvåfots piruett till tuppsnurr
Köttbullen bakåt
Harhopp



Leomärke 8

Saxning framåt (utan taggar)
Saxning bakåt (utan taggar)
Bågar på ytter- och innerskär
Saxning med utfall
Treatvals i ring
Mohawk i ring
Tuppsnurr med korrekt ingång (3 varv)