



Märken med synkroinslag



1. Efter märke 4: Moment i grupp om 4 i axelfattning*

- Åkning framåt med glid (alla åkare samtidigt på höger fot, sedan vänster osv).
- Bubblor bakåt (5 st) (alla åkare samtidigt på en fin rad).
- Tuppen framåt (vä – hö – upp i tupp på vänster ben 2-4 sek. Sedan hö – vä – upp i tupp på höger ben i 2-4 sek).



2. Efter märke 5 eller 6: moment i grupp om 4-8 i handfattning på isbanas cirkel (OBS! Cirkeln behöver ej vara sluten)

- Chassé framåt (minst ett varv på cirkeln).
- Chassé framåt med vändning på två fötter (3 st. chassé, vändning på två fötter, glid bakåt på två fötter).
- Chassé framåt och upp i tupp i 4 sek (3 st. chassé, upp i tupp på FY i 4 sek).



3. Efter märke 8

- Saxa framåt på cirkel i grupp om 4-8 (axelfattning*). Cirkeln behöver ej vara sluten.
- Saxa bakåt på cirkel i grupp om 4-8 (axelfattning*). Cirkeln behöver ej vara sluten.
- Flygskär två och två, på båge eller på rak linje – håll på höfterna.
- Köttbulle i tåg.

*Axelfattning: Min högerhand är på min kompis nr 1's vänstra axel. Min vänstra hand är på min kompis nr 2's högra axel. Sträva mot raka armar. Handen på axeln. Led i sidled.