

DSU klubmærker

Klubmærke 1:

Lægger vægt på balancen.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
 - Balance på to fødder, øjnene skal fokusere (ret holdning/rigtig kopslinje)
 - Gå på stedet
 - Gå forlæns (pingvin-gang)
- Baglæns:**
 - Gå baglæns (mindst 8 trin)
- Stop:**
 - Falde, hvor man kan rejse sig op igen
 - Lave "sne"
- Vendinger:**
 - Kvarte vendinger på to fødder på stedet
- Pirouetter:**
 - Gå rundt på stedet (1 omgang)
- Spring:**
 - To-fods hop på stedet

Klubmærke 2:

Lægger vægt på at glide forlæns.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
 - Flere på hinanden følgende afsæt med glidefase (forlæns). Mindst 8 afsæt
 - Glide forlæns, start på to fødder – slut på en fod
 - Glide forlæns halvt i hug
 - Forlæns rødspætter
- Baglæns:**
 - Gå baglæns med noget glid
- Stop:**
 - Forlæns sneplov eller forlæns ½ sneplov
- Vendinger:**
 - Halv vending på stedet på to fødder
- Pirouetter:**
 - To-fods pirouette
- Spring:**
 - To-fods hop fra forlæns glid på to fødder

Klubmærke 3:

Lægger vægt på at glide baglæns

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
 - Forlæns slalom – skiftevis på to fødder og en fod
- Baglæns:**
 - Sekvens af baglæns afsæt/glidefase (mindst otte trin)
 - Baglæns glid, start på to fødder – slut på en fod
 - Baglæns rødspætter
- Stop:**
 - Baglæns sneplov eller baglæns ½ sneplov
- Vendinger:**
 - To-fods vending fra forlæns til baglæns
 - To-fods vending fra baglæns til forlæns
- Pirouetter:**
 - To-fods pirouette med løft af skiftevis højre og venstre fod
- Spring:**
 - To-fods hop fra baglæns glid

Klubmærke 4:

Der lægges vægt på skær.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
- Forlæns løb på kurve med uret, start på to fødder – slut på en fod
 - Forlæns løb på kurve mod uret, start på to fødder – slut på en fod
 - Kryds i sidelæns gang
 - Højre over venstre
 - Venstre over højre
- Baglæns:**
- Baglæns løb på kurve med uret, start på to fødder – slut på en fod
 - Baglæns løb på kurve mod uret, start på to fødder – slut på en fod
 - Baglæns slalom – skiftevis på to fødder og en fod
- Stop:**
- Forlæns ski stop på to fødder
- Vendinger:**
- Vending på kurve fra forlæns til baglæns og fra baglæns til forlæns (på to fødder)
 - Vending på kurve fra forlæns til baglæns på en fod (tretalsvending)
 - Udvendig
 - Indvendig
- Pirouetter:**
- Forlæns en-fods pirouette (en omdrejning)
 - To-fods siddepirouette
- Spring:**
- To-fods hop fra forlæns til baglæns og fra baglæns til forlæns på kurve

Klubmærke 5:

Der lægges vægt på tryk.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
- Forlæns afsæt i cirkel med uret
 - Forlæns afsæt i cirkel mod uret
 - Forlæns kryds i 8-tal
 - Halvcirkler
 - Venstre/højre/venstre og hold på bue (forlæns udvendig)
 - Højre/venstre/højre og hold på bue (forlæns indvendig)
- Baglæns:**
- Baglæns afsæt i cirkel med uret
 - Baglæns afsæt i cirkel mod uret
- Stop:**
- Forlæns ski stop på en fod
- Vendinger:**
- Vending på kurve fra baglæns til forlæns med fodskifte, også kaldt mohawk
 - VBU-HFU eller HBU-VFU
 - VBI-HFI eller HBI-VFI
- Pirouetter:**
- Forlæns en-fods pirouette (mere end en omdrejning)
 - Baglæns en-fods pirouette (en omdrejning)
- Spring:**
- En-fods spring fra forlæns til baglæns (tretalsspring)
 - Forlæns harehop

Klubmærke 6:

Der lægges vægt på fart.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
 - Hurtigt løb forlæns rundt langs banden en omgang med uret
 - Hurtigt løb forlæns rundt langs banden en omgang mod uret
- Baglæns:**
 - Hurtigt løb baglæns rundt langs banden en omgang med uret
 - Hurtigt løb baglæns rundt langs banden en omgang mod uret
 - Baglæns kryds i 8-tal
 - Halvcirkler
 - Venstre/højre/venstre og hold på bue (baglæns udvendig)
 - Højre/venstre/højre og hold på bue (baglæns indvendig)
- Stop:**
 - Forlæns ski stop på to fødder med fart
- Vendinger:**
 - Afsæt i cirkel med kryds og vending (tretal eller mohawk) – skiftevis to af hver
 - Vendinger på kurve fra forlæns til baglæns med fodskifte (mohawk)
 - Vending på kurve fra baglæns til forlæns på en fod (tretalsvending)
 - Udvendig
 - Indvendig
- Pirouetter:**
 - En-fods pirouette med forlæns udvendig spiralindgang (mere end 1 omdrejning)
 - Baglæns en-fods pirouette (mere end en omdrejning)
- Spring:**
 - Baglæns tå-spring
 - Kraftfuldt spring med rotation – også kaldet skøjtespring

Klubmærke 7:

Der lægges vægt på yderligere udvikling.

Løberen skal kunne følgende:

- Forlæns:**
 - Halve cirkler på en linje tværs over banen
 - Forlæns indvendig
 - Forlæns udvendig
 - Hurtig forlæns løb rundt langs banden, med kryds i hver ende, med uret
 - Hurtig forlæns løb rundt langs banden, med kryds i hver ende, mod uret
 - Forlæns kryds
 - Forlæns chassé
 - Forlæns crossrolls eller swingrolls
- Baglæns:**
 - Halve cirkler på en linje tværs over banen
 - Baglæns indvendig
 - Baglæns udvendig
 - Hurtig baglæns løb rundt langs banden, med kryds i hver ende, med uret
 - Hurtig baglæns løb rundt langs banden, med kryds i hver ende, mod uret
 - Baglæns kryds
 - Baglæns chassé
 - Baglæns crossrolls eller swingrolls
- Stop:**
 - Hurtigt løb forlæns, stop
 - Hurtigt løb baglæns, stop
- Vendinger:**
 - Simpel trinserie med tretals- og mohawk-vendinger
- Pirouetter:**
 - En-fods pirouette med indgang fra baglæns kryds
 - Siddepirouette (en omgang)
 - Baglæns siddepirouette (en omdrejning)
- Spring:**
 - Skøjtespring fra baglæns kryds
 - Tå-loop
 - Salcow
 - Halv flip eller halv lutz