	Skøjteskole begynder	Skøjteskole øvede.	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4
Beskrivelse	Skøjteskolen er for alle nybegyndere. Der undervises i det basale grundløb. Der er op til 30 løbere på gulvet med ca 5 trænere	Skøjteskole øvede er for de løbere der har et ok grundløb, samt ok spirerelementer.	Hold 1 er for løbere der skal trænes i de første enkelt spring og de første pirouetter. Inden for 3 mdr. vil man kunne få sit eget program med musik. Debutant A og B løber	Hold 2 er et hold, hvor alle enkelt spring bliver trænet, samt de første dobbeltspring bliver prøvet. Alle stå pirouetter bliver trænet samt siddepirouette. Minis B og Cadet B	Her vil der være en mere grundlæggende og intens træning af de lettere dobbeltspring samt læring af paralleler og begge siddepirouetter. Minis A+B og Cadet B	Intens træning af alle dobbeltspring, samt triple spring. Intens træning af de svære paralleler. Minis A, Espoir, Cadet A, Ungdom og Mesterrække løber
Alderskrav	Minimum: 3 år Maximum: Ingen	Minimum: 5 år Maximum: Ingen	Minimum: 7 år Maximum: Ingen	Minimum: 8 år Maximum: Ingen	Minimum: 9 år Maximum: Ingen	Minimum: 10 år Maximum: Ingen
Testkrav/Skating School	Der er ingen krav.	Anbefales at tage bronzehjul og sølvhjulstesten på dette hold. En ok forståelse af de grundlæggende spirerelementer, såsom forlæns, baglæns, flyver osv.	Anbefales at tage guldhjul og bronzeløber testen på dette hold. Skal have haft en god placering til et eller flere stævner. Samt kunne mestre et udmærket grundløb, og kunne 3-	Anbefales at tage sølvløber testen på dette hold. Skal have haft en eller flere gode placeringer til stævne i sin række. Samt kunne de første tre enkelt spring, 3-talsspring, tåloop og	Anbefales at tage guldløber testen på dette hold. Løberen skal kunne alle enkelt spring, og have prøvet de første dobbeltspring. Skal kunne gode forsøg på alle stå pirouetter og	Skal have en masse stævne erfaring. Skal kunne lave min. 2 elementer rent.
Generelle krav	At man har passende træningstøj på, som man kan bevæge sig optimalt i. Håret skal være væk fra ansigtet	Løberen skal være klar med skøjter på og rette beklædning til træningens start.	Løberen skal varme op 15 min. før træningens start for at varme op. Skal være klar til træningens start.	Løberen skal varme op 15 min. før træningens start for at varme op. Skal være klar til træningens start.	Løberen skal møde op 15 min. før træningens start for at varme op. Skal være varmet op til træningens start.	Løberen skal møde op 15 min. før træningens start for at varme op. Skal være varmet op til træningens start.
Realistiske mål	Lære simple og grundlæggende elementer i rulleskøjteløb. Flyver, pistol, forlæns, baglæns	Løberen vil her lære bla. 3-vendinger og 3-talsspring og have en forståelse af 2-fods pirouette. Samt bedre grundløb.	Her vil løbere ende med at kunne de 3 første enkelt spring; 3-talsspring, tåloop og salchow, samt 2 første pirouetter; 2-fods pirouette og 1-fodspirouette.	De vil lære alle enkelt spring og stå pirouetter samt sidde pirouette, og har prøvet de første dobbeltspring.	De vil have nogle gode forsøg eller kunne de første dobbeltspring; Axel, dob. Tåloop og dob. Salchow samt kunne eller lave gode forsøg på begge paralleler og begge sidde pirouetter.	De vil videreudvikle deres tekniske kunnen og niveau så langt som de kan på dette hold.
Udtages af	Alle er velkomne	Thera	Thera og Laura	Laura og Maja	Cathrine	Cathrine