



# Skövde Konståkningsklubb

En föräldraguide om hur man  
identifierar olika hopp



# Allmänt om hopp och detta dokument

- I följande beskrivningar av hopp pratar man om vilket ben som åkaren hoppar upp från respektive landar på. Olika åkare hoppar åt olika håll och om ert barn roterar åt höger får man t.ex. ersätta "vänster ben" med "höger ben" i texten. De flesta åkare roterar dock åt vänster i sina hopp.
- I rubriken för respektive hopp anges följande:  
"svenskt namn" / "engelskt namn" / "förkortning" (för resp. enkelhopp).  
T.ex. anges Axel-hopp enligt följande: *Enkel Axel / Single Axel / 1A*.
- Samtliga hopp har till idag utförts med upp till fyra (4) varvs rotation och anges då som "*enkel*", "*dubbel*", "*trippel*" samt "*qvadrupel*". Qvadruplar (fyra varv) är dock mycket ovanliga och utförs normalt endast av män som tävlar bland världseliten.



# Tåhopp

Tåhopp inleds genom att sätta i taggen på ena skridskon i isen, och inkluderar (i ordning efter svårighet från lättast till svårast):

- **Toeloop**, som startar bakåt på höger fot med upphopp från ytterskär och skjuts iväg med isättning av den vänstra skridskons tagg.
- **Flip**, som startar bakåt på vänster fot med upphopp från innerskär och skjuts iväg med isättning av den högra skridskons tagg.
- **Lutz**, som startar bakåt på vänster fot med upphopp från ytterskär och med isättning av den högra skridskons tagg.

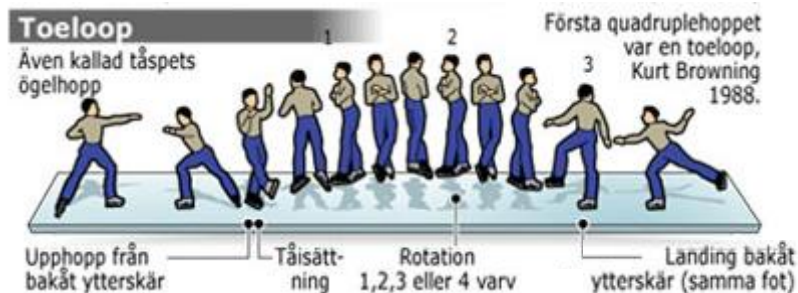
## Kommentar till Lutz:

Förr inleddes Lutz vanligen med en lång ansats bakåt. Idag är det inte alltid så. Tills för några år sedan stod åkaren länge, länge och lite till, som standard. Man hade ett underbart skär och fick då (med automatik) rätt skär i upphoppet. Idag måste domaren noggrant kontrollera direkt innan upphoppet och det är inte längre med automatik korrekta upphopp. Många åkare hoppar idag istället med olika skär, såsom en rytm. Domaren tittar dock alltid på skäret i upphoppet och på hur snygg landningen är, dvs. alltid på fötter/benen. Ett felaktigt skär markeras i protokollet med ett "e" (edge).



# Enkel Toeloop / Single Toe Loop / 1T

- Startar ofta med en trea-vändning från höger innerskär till höger ytterskär
- Upphopp bakåt från höger fots ytterskär med hjälp av isättning av vänstra skridskons tagg
- Rotation åt vänster med 1,2, 3 eller 4 varv
- Landning bakåt på höger fot på ytterskär



- Video: <http://www.monkeysee.com/play/2331-ice-skating-the-toe-loop>

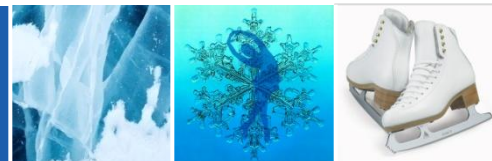


# Enkel Flip / Single Flip / 1F

- Startar ofta med en trea-vändning från vänster ytterskär till vänster innerskär
- Upphopp bakåt från vänster fots innerskär med hjälp av isättning av högra skridskons tagg
- Rotation åt vänster med 1,2, 3 eller 4 varv
- Landning bakåt på höger ytterskär

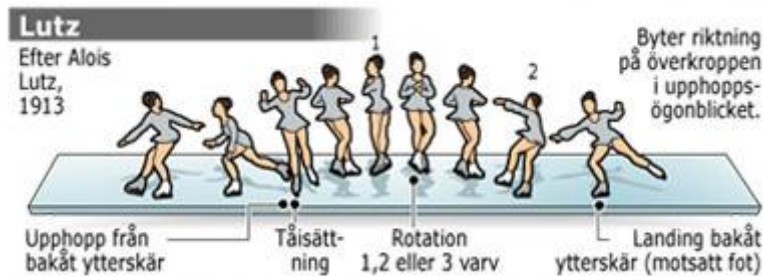


- Video: <http://www.monkeysee.com/play/2332-ice-skating-the-flip-jump>



# Enkel Lutz / Single Lutz / 1Lz

- Inleds (normalt) med en lång ansats bakåt på ytterskär
- Upphopp bakåt från vänster fots ytterskär (toeloop på innerskär) med hjälp av isättning av högra skridskons tagg
- Rotation åt vänster med 1,2, 3 eller 4 varv
- Landning bakåt på höger ytterskär



- Video: <http://www.monkeysee.com/play/2333-ice-skating-the-lutz-jump>



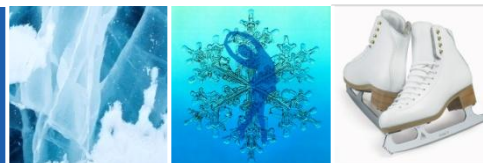


# Skärhopp

Skärhopp använder inte taggen i upphoppet. Skärhoppen inkluderar (i ordning efter svårighet från lättast till svårast):

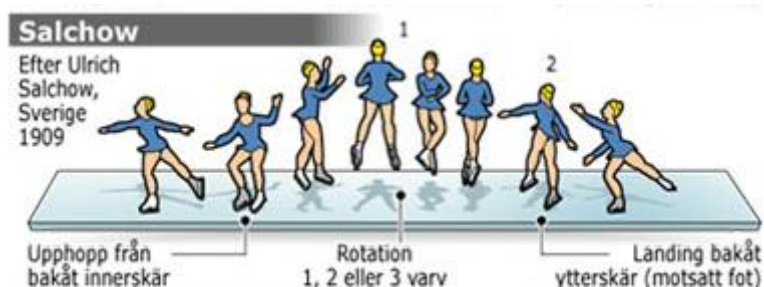
- **Salchow**, startar bakåt på vänster fot med upphopp från innerskär utan hjälp från höger ben och med landning på höger ytterskär.
- **Ögel (Loop)**, startar bakåt på höger fot med upphopp från ytterskär utan hjälp från vänster ben och med landning på höger ytterskär.
- **Axel**, startar framåt på vänster fot med upphopp från ytterskär utan hjälp från höger ben och med landning på höger ytterskär.

Axel anses som det svåraste hoppet och är det enda roterande hoppet med upphopp framåt. Axelhoppet är normalt det sista hoppet en skridskoåkare lär sig medan det för föräldrar ofta är det första hopp man lär sig identifiera pga. den unika ansatsen framåt.



# Enkel Salchow / Single Salchow / 1S

- Ansats bakåt på vänster innerskär
- Upphopp från vänster innerskär utan hjälp från höger ben
- Rotation åt vänster med 1,2, 3 eller 4 varv
- Landning på höger ytterskär



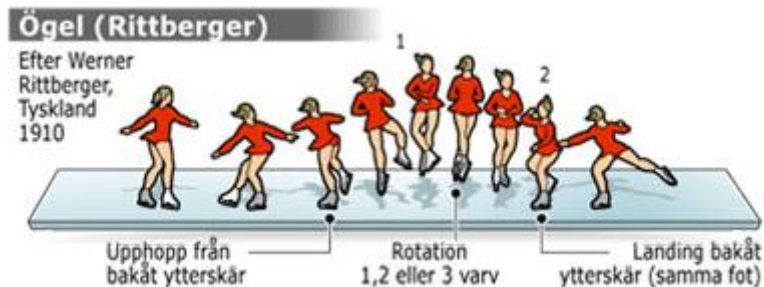
- Video:  
<http://www.monkeysee.com/play/2328-ice-skating-the-single-salchow>





# Enkel Ögel / Single Loop / 1Lo

- Ansats bakåt på höger ytterskär
- Upphopp bakåt från höger ytterskär
- Rotation åt vänster med 1,2, 3 eller 4 varv
- Landning bakåt på höger fot på ytterskär

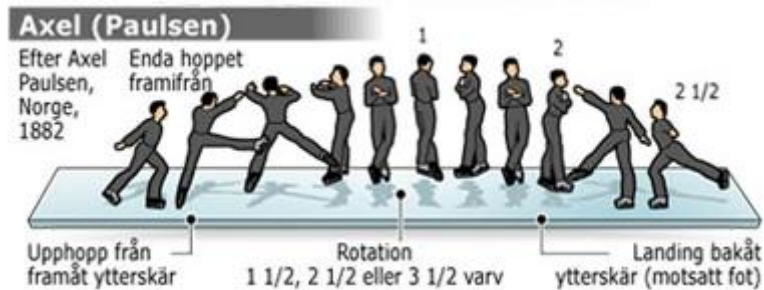


- Ögel (loop) benämns i engelskan även som Rittbergerhopp
- Video: <http://www.monkeysee.com/play/2329-ice-skating-the-loop-jump>



# Enkel Axel / Single Axel / 1A

- En (ofta kort) ansats framåt med upphopp från ytterskär på vänster ben
- Rotation åt vänster med  $1\frac{1}{2}$ ,  $2\frac{1}{2}$ ,  $3\frac{1}{2}$  eller  $4\frac{1}{2}$  varv
- Landning bakåt på höger ben på ytterskär



- Axel anses vara det svåraste hoppet pga. av att det innehåller ett extra halvt varvs rotation och är mycket kritiskt m.a.p. på timing i upphoppet
- Video: <http://www.monkeysee.com/play/2330-ice-skating-the-axel-jump>





# Regler

Ett utdrag från Svenska / ISU regler  
angående hopp



# ELEMENT I SINGELÅKNING – ALLMÄNNA KRAV - Rule 510

## Hoppelement

- Ett "hoppelement" ("jump element") definieras som ett enskilt hopp, en hoppkombination eller en hoppsekvens.

## Hoppkombinationer

- I en hoppkombination är landningsfoten i det första hoppet densamma som upphoppsfoten i det andra hoppet. Elementet värderas fortfarande som en hoppkombination (med fel) när det är upp till två trevändningar på en fot mellan hoppen utan att sätta ner frifoten i isen och även med en lätt "touch down" av frifoten utan viktöverföring.
- Om hoppen sammanbinds med ett icke listat hopp identifieras elementet som en hoppsekvens.
- Dock räknas Euler (half-loop) som ett listat hopp med värdet av en Ögel när det används i hoppkombinationer och –sekvenser.
- Om det första hoppet i en tvåhoppkombination misslyckas och blir ett icke listat hopp kommer försöket ändå att betraktas som en hoppkombination.



# ELEMENT I SINGELÅKNING – ALLMÄNNA KRAV - Rule 510

## Hoppsekvenser

- En hoppsekvens kan bestå av valfritt antal hopp med valfritt antal varv som får vara sammanlänkade av icke listade hopp och/eller småhopp som följer omedelbart på varandra alltmedan hopprytmen (knä) upprätthålls. Det får inte förekomma vändningar/steg, saxning eller "stroking" i sekvensen (Vändningar är: treor, twizzlar, omvända treor, öglor, omvända växelvändningar och växelvändningar. Steg är: tåsteg, chasséer, mohawker, choctaws, bågar med skärombyten och cross-rolls).
- En hoppsekvens bestående av endast ett listat hopp och andra icke-listade hopp räknas inte som hoppsekvens, utan kommer att identifieras som ett solohopp.



# FRIÅKNING - Rule 512

## ISU Communication 1672

### Hoppkombinationer och hoppsekvenser

- Hoppkombinationer kan bestå av samma eller olika enkel-, dubbel-, trippel- eller kvadrupelhopp.
- Upp till tre (3) hoppkombinationer eller -sekvenser kan utföras (två (2) för Ungdom A, Ungdom B och Miniorer.
- En (1) hoppkombination kan innehålla upp till (3) tre hopp, de övriga maximalt två (2) hopp (för Ungdom A, Ungdom B och Miniorer får kombinationerna endast innehålla två (2) hopp).
- Om en åkare faller eller gör step out i det första hoppet (kombinationer och sekvenser) och omedelbart därefter utför ett annat hopp, ignoreras fortsättningen av den tekniska panelen.
- Elementet kommer att identifieras som ”första hoppet + sequence”. Domarna bedömer kvaliteten på det/de element som verkligen identifierats.







[www.skovdekk.se](http://www.skovdekk.se)

