

Skautum Regnbogann



Hópur: _____

Þjálfari: _____

Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nafn skautara	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Rauður:

1. Marsera áfram 8x (*þyngdarfærsla í hverju skrefi*)
2. Marsera aftur á bak 8x (*þyngdarfærsla í hverju skrefi*)
3. Detta og standa upp
4. Bremsuplógur (*stoppa alveg á báðum fótum eða öðrum fæti*)
5. Lítil bill (*90 gráðu beygju á hnjám*)
6. Snúa við hálfan hring með hnébeygju (*báðar áttir, tvista fram og til baka*)
7. Hoppa jafnfætis á ferð áfram
8. Píróetta á báðum fótum (*lágmark 1 hring*)
9. Hneigja sig
10. Renna áfram á báðum fótum, snúa upp á mitt

Skautum Regnbogann



Hópur: _____

Þjálfari: _____

Dagsetning: _____



**Gulur
Næla 2**

Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gulur:

1. Skauta áfram 8x (*án brúna*)
2. Skaua aftur á bak 8x (*án brúna*)
3. Stoppa aftur á bak (*alveg stopp*)
4. Hani (*þyngdarfærsla, ná stöðu og halda af öryggi*)
5. Krossa á línu (*báðar áttir*)
6. Slöngur áfram (*hælar og tær saman*)
7. Pristur á báðum fótum áfram (*á boga*)
8. Hoppa jafnfætis á ferð aftur á bak
9. Píróetta á öðrum fæti (*lágmark 1 hring*)
10. Renna aftur á bak á báðum fótum, snúa upp á mitti aftur á bak



Skautum Regnbogann



Hópur: _____
Þjálfari: _____
Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nafn skautara	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Grænn:

1. Skauta áfram á brúnum 8x (*samfleytt*)
2. Skauta aftur á bak á brúnum 8x (*samfleytt*)
3. Hliðarstopp á báðum fótum (*alveg stopp*)
4. Hani aftur á bak (*þyngdarfærsla, ná stöðu og halda af öryggi*)
5. Slöngur aftur á bak (*hælar og tær saman*)
6. Pristur á báðum fótum aftur á bak
7. Kanínuhopp
8. Hoppa hálfan hring jafnfætis á ferð
9. Píróetta á öðrum fæti aftur á bak (*lágmark 1 hring*)
10. Snúður (*þungi á öðrum fæti, hringir minnkar smám saman*)



Skautum Regnbogann



Hópur: _____
Þjálfari: _____
Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Appelsínugulur:

1. $\frac{1}{2}$ slanga á hring áfram (*pumpa, þungi á öðrum fæti*)
2. $\frac{1}{2}$ slanga á hring aftur á bak (*pumpa, þungi á öðrum fæti*)
3. Bremsuplógur með hámarkshraða (*stoppa alveg á báðum fótum eða öðrum fæti*)
4. Ytri þristar (*án brúna*)
5. Innri þristar (*án brúna*)
6. Ytri bogar áfram (*á brúnum*)
7. Innri bogar áfram (*á brúnum*)
8. Pristahopp
9. Valshopp
10. Sitjandi píróetta (*án báðum fótum, 90 gráðu beygja á hnjám, lágmark 1 hring*)
11. Pivot með annan fótinn til hliðar (*áfram / aftur á bak / hægri / vinstri*)



Skautum Regnbogann



Hópur: _____
Þjálfari: _____
Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Nafn skautara	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Blár:

1. Shassei áfram (*lyfta fótum vel til skiptis*)
2. Shassei áfram í kross (*halda fótum í kross og ýta undir, lyfta fótum vel til skiptis*)
3. Shassei aftur á bak (*lyfta fótum vel til skiptis*)
4. Shassei aftur á bak í kross (*halda fótum í kross og ýta undir lyfta fótum vel til skiptis*)
5. Hliðarstopp með hraða (*á báðum fótum eða á öðrum fæti*)
6. Mohawk báðar fætur (*innri brúnir, opið mohawk*)
7. Ytri þristur áfram (*á brúnum*)
8. Innri þristur áfram (*á brúnum*)
9. Salchow
10. Píróetta með inngangi (*lágmark 2 hringir – USp*)
11. Sveppur (*taka í hæl og lyfta fram í upprétta stöðu*)

Skautum Regnbogann



Hópur: _____

Þjálfari: _____

Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Fjólublár:

1. Krossa áfram 4x (*samfleytt*)
2. Krossa aftur á bak 4x (*samfleytt*)
3. Stoppa aftur á bak með hraða (*á báðum fótum eða öðrum fæti*)
4. Russian stroking áfram (*yta-krossa-halda*)
5. Mohawk báðar áttir (*ytri brúnir, lokað mohawk*)
6. Ytri bogar aftur á bak (*á brúnum*)
7. Innri bogar aftur á bak (*á brúnum*)
8. Crossrolls áfram
9. Toeloop
10. Aftur á bak píróetta með innangi (*lágmark 1 hringur*)
11. Vogarstaða 90 gráður (*án brúna*)



Skautum Regnbogann



Hópur: _____
Þjálfari: _____
Dagsetning: _____



Nafn skautara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Nafn skautara	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Hvítur:

1. Æfing 0 (áfram)
2. Æfing 0 (aftur á bak)
3. T-stopp fyrir aftan skautafót (alveg stopp, bæði með hægri og vinstri)
4. Russian stroking aftur á bak (ýta-krossa-halda)
5. Ytri þristur aftur á bak (á brúnum)
6. Innri þristur aftur á bak (á brúnum)
7. Crossrolls aftur á bak
8. 1 Salchow + 1 Toeloop
9. 1 Toeloop + 1 Toeloop
10. Sitjandi píróetta (lágmark 1 hring – SSp)
11. Vog báðar fætur, 90 gráður (á brún)
12. 30 sekúndna spuni