



Kom ihåg inför tävling

I väskan:

Skridskor
Skridskoskydd
Programmusik (två skivor, en skiva lämnas i inlämningen på tävlingen och en till tränaren)
Extraskiva
Dräkt
Strumpbyxor
Extra strumpbyxor
Klubbjacka
Gympaskor
Överdragsbyxor
Svarta/beiga fingervantar
Hopprep
Skavsårsplåster
Näsdukar
Hårnålar
Toffsar
Hårspray
Maskot

Dagen innan:

Packa väskan
Gå och lägg dig i god tid
Inget godis
Ta reda på startnummer på arrangörens hemsida (läggs upp efter lottningen kvällen innan tävlingsdagen)

Uppvärmning utanför is:

Var på plats och klar för uppvärmning 1 timme innan uppvärmning på isen
Jogga 7-10 minuter
Hopprep 5-10 minuter
-100 framåthopp
-50 bakåthopp
-20 dubbelhopp framåt
-10 enkelrotationer
-5 dubbelrotationer, landa i kors på två fötter
-5 treahopp ögel
-5 axel

Sätt på dig dräkten:

Gå igenom piruettpositionerna, 10 sekunder per position
Åk igenom programmet med stora armar och koreografi
Gå igenom flygskårssekvensen, 10 sekunder per position
4 snabba spurter

Knyt på dig skridskorna

Uppvärmning på isen:

Saxning uppsträckning ett varv framåt
Saxning utfall ett varv bakåt
Hoppa igenom enkelhoppen, 2 av varje
Trehopp ögel
Axel
Dubbelhopp
Piruetterna
Flygskårssekvensen

Och kom nu ihåg alla konstakare; **Att ha roligt är det viktigaste 😊**