

Detta gjorde du bra	Singelåkning	Detta behöver du träna på
*** SKRIDSKOTEKNIK *** Bra balans och säkerhet i åkningen God basåkning God fart och rytm i vändningarna Bra fart över isen Fina djupa skär och bågar Fint flyt och glid över isen Bra hantering av enfotsåkning Bra skridskoteknik med mjuka knän Rena steg och vändningar Många steg och vändningar i programmet Bra och kontrollerade utgångar i piruetterna Utnyttjar isen bra Bra att du visar att du kan åka åt båda hållen		*** SKRIDSKOTEKNIK *** Öva på balansen och säkerheten i åkningen Visa mer enfotsåkning Försök öka farten i programmet Jobba mer upp och ner i knä Åk ännu mer på skär Håll skären i vändningarna Undvik att använda taggarna Tryck mer i stegen Visa mer vändningar och steg
*** UTFÖRANDE *** Härlig energi genom hela programmet Du åker med fin hållning Bra helhetsintryck Vackra flygskär Snyggt splithopp Fina friåkningsrörelser (flygskär, leverans, etc.) Fina positioner i friåkningsrörelserna Bra försök på leverans Fin leverans Bra att du tittar upp mot publiken Härlig utstrålning, det syns att du har roligt Roligt och personligt uttryck Bra att du använder hela kroppen i din åkning		*** UTFÖRANDE *** Sträck mer på armarna Träna på att ge ännu mer energi utåt under programmet Öva på dina flygskär Sträck mer på fribenet Försök använd hela isen Träna på din hållning Träna vidare på din leverans Försök att visa upp din personlighet ännu mer Träna på att visa ännu mer att du har roligt på isen Tänk på att titta upp
*** TOLKNING *** Fina armrörelser till musiken Du har en fin följsamhet till musiken Det märks att du lyssnar på och åker till musiken Bra rörelser i takt till musiken Fina och rena steg i takt till musiken Fin tolkning av musiken Bra uttryck till musiken Bra att du kan variera farten till musiken Bra att du har variation i rörelserna		*** TOLKNING *** Försök att variera din fart till musiken Lyssna ännu mer till musiken Träna på att lära dig fler olika rörelser för att tolka musiken Träna på att göra dina rörelser ännu mer i takt med musiken Öva på att göra dina steg till musiken
*** TEKNISKA ELEMENT – STEG *** Bra saxning framåt Bra saxning bakåt Jättefin treavals Fina choctaw-steg Fina mohawk-steg Bra tåsteg Bra växelvändning Bra växelvändning innerskär Bra växelvändning ytterskär Fin omvänd växelvändning Bra omvänd växelvändning innerskär Fin omvänd växelvändning ytterskär Bra omvänd trea Fina skärombyten Bra chassé-steg Bra flyt genom stegen Generellt fin renhet i dina vändningar Bra att stegen gjordes i takt till musiken		*** TEKNISKA ELEMENT-STEG *** Öva på att få till din saxning framåt ännu bättre Försök göra din saxning bakåt ännu bättre Öva på att kunna göra treavals ännu bättre Försök göra dina choctaw-steg ännu renare Träna på dina mohawk-steg Försök göra dina växelvändningar ännu renare Öva på att göra dina omvända växelvändningar ännu renare Jobba på att få till dina omvända treor ännu bättre

Singelåkning

Detta gjorde du bra

Detta behöver du träna på

*** TEKNISKA ELEMENT – HOPP ***

Bra höjd i hoppen
 Bra längd i hoppen
 Utmärkt att det fanns steg/rörelser in i hoppen
 Bra att det fanns steg/rörelser ut ur hoppen
 Långa och säkra landningar
 Utmärkt landningsposition
 Utmärkt kroppsposition från upphopp till landning
 Fin position i luften i dina hopp
 Bra att du hoppade i takt till musiken
 Bra treahopp
 Väl utförd salchow
 Fin toeloop
 Bra ögel
 Väl utförd flip
 Fint att du har rena upphopp i dina hopp
 Bra att du kan hoppa flip från tydligt innerskär
 Fin lutz
 Bra att du kan hoppa lutz från tydligt ytterskär
 Bra axel
 Bra att du lärt dig hoppkombinationer

*** TEKNISKA ELEMENT – PIRUETTER ***

Du håller armarna fint i dina piruetter
 Bra centrering i piruetterna
 Väl utförda landningar efter piruetterna
 Bra med många varv i piruetterna
 Fina positioner i piruetterna
 Snabba piruetter
 God fart i liggpiruetten
 Fin position i liggpiruetten
 Bra fart i sittpiruetten
 Fin position i sittpiruetten
 God fart i ståpiruetten
 Fin position i ståpiruetten
 Bra fart i kombinationspiruetten
 Fina positioner i kombinationspiruetten
 Fina variationer av positionerna
 Fin kontroll i piruetterna
 Bra att dina piruetter matchade musiken
 Bra att du kan rotera på båda fötterna
 Bra hopp-piruet

*** TEKNISKA ELEMENT - HOPP ***

Försök att landa på ännu tydligare båge bakåt ytterskär
 Träna på att få med dig farten ut i hopplandningarna
 Öva på att få upp höjden ännu mer i dina hopp
 Håll dina landningar ännu längre
 Träna på att få ännu bättre längd i dina hopp
 Försök göra ditt treahopp ännu bättre
 Träna vidare på din salchow
 Öva vidare på din toeloop
 Jobba på med din ögel
 Träna vidare på din flip
 Träna på att göra flip från ännu tydligare innerskär
 Öva vidare på din lutz
 Jobba på att göra din lutz från ännu tydligare ytterskär
 Jobba på med din axel

*** TEKNISKA ELEMENT - PIRUETTER ***

Tänk på att sträcka på armarna i piruetterna
 Öva på baspositionerna (ligg, sitt, stå) i piruetterna
 Öva på att centrera piruetter
 Försök att göra ännu fler varv i dina piruetter
 Försök göra ännu bättre landningar efter piruetterna
 Träna på att få till snabbare piruetter
 Bli mer säker på dina svåra piruettpositioner
 Öva på att öka farten ännu mer i liggpiruetten
 Träna på att få upp fribenet ännu högre i liggpiruetten
 Försök ha ännu mer sträckt friben i liggpiruetten
 Försök att sträcka benet du står på ännu mer i liggpiruetten
 Träna på att öka farten ännu mer i sittpositionen
 Öva på att ha ännu mer sträckt friben i sittpositionen
 Försök komma ännu längre ner i sittpositionen
 Träna på att få upp farten ännu mer i ståpiruetten
 Försök att stå på ännu rakare ben i ståpiruetten