

| Soloisdans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Detta gjorde du bra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Detta behöver du träna på                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>*** SKRIDSKOTEKNIK ***</b><br>Bra balans och säkerhet i åkningen<br>God basåkning<br>God fart och rytm i vändningarna<br>Bra fart över isen<br>Fina djupa skär och bågar<br>Fint flyt och glid över isen<br>Bra hantering av enfotsåkning<br>Bra skridskoteknik med mjuka knän<br>Rena steg och vändningar<br>Många steg och vändningar i programmet<br>Bra och kontrollerade utgångar i piruetterna<br>Utnyttjar isen bra<br>Bra med ljudlösa steg och vändningar i programmet<br>Fina och rena steg i takt till musiken<br>Bra att du visar att du kan åka åt båda hållen                                                                                                            | <b>*** SKRIDSKOTEKNIK ***</b><br>Öva på balansen och säkerheten i åkningen<br>Visa mer enfotsåkning<br>Försök öka farten i programmet<br>Jobba mer upp och ner i knä<br>Åk ännu mer på skär<br>Håll skären i vändningarna<br>Undvik att använda taggarna<br>Tryck mer i stegen<br>Visa mer vändningar och steg<br>Försök åka mer i takt till musiken<br>Försök visa att du kan åka åt båda hållen                                                                                                              |
| <b>*** UTFÖRANDE ***</b><br>Härlig energi genom hela programmet<br>Du åker med fin hållning<br>Bra helhetsintryck<br>Fina positioner i friåkningsrörelserna<br>Bra att du tittar upp mot publiken<br>Härlig utstrålning, det syns att du har roligt<br>Roligt och personligt uttryck<br>Bra att du använder hela kroppen i din åkning<br>Bra sammanbindande steg i programmet<br>Fina fribenspositioner<br>Bra fart mellan de tekniska elementen                                                                                                                                                                                                                                          | <b>*** UTFÖRANDE ***</b><br>Sträck mer på armarna<br>Träna på att ge ännu mer energi utåt under programmet<br>Sträck mer på fribenet<br>Försök använd hela isen<br>Träna på din hållning<br>Försök att visa upp din personlighet ännu mer<br>Träna på att visa ännu mer att du har roligt på isen<br>Tänk på att titta upp<br>Tänk på att stegen mellan elementen också är viktiga att utföra noggrant                                                                                                         |
| <b>*** TOLKNING ***</b><br>Fina armrörelser till musiken<br>Du har en fin följsamhet till musiken<br>Det märks att du lyssnar på och åker till musiken<br>Bra rörelser i takt till musiken<br>Fina och rena steg i takt till musiken<br>Fin tolkning av musiken<br>Bra uttryck till musiken<br>Bra att du kan variera farten till musiken<br>Bra att du har variation i rörelserna<br>Härligt att man kan se musikens karaktär så tydligt                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>*** TOLKNING ***</b><br>Försök att variera din fart till musiken<br>Lyssna ännu mer till musikens takt<br>Träna på att lära dig fler olika rörelser för att tolka musiken<br>Träna på att göra dina rörelser ännu mer i takt med musiken<br>Öva på att göra dina steg till musiken<br>Öva på att visa musikens karaktär tydligare<br>Öva på att använda hela kroppen för att uttrycka din musik                                                                                                             |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ***</b><br>Bra att stegen gjordes i takt till musiken<br>Fin renhet i dina vändningar<br>Bra rytm i stegsekvensen<br>Bra placering av frifot vid vändning<br>Fina mohawk-steg<br>Bra tåsteg<br>Bra växelvändning (Rocker)<br>Bra växelvändning innerskär (Rocker)<br>Bra växelvändning ytterskär (Rocker)<br>Fin omvänd växelvändning (Counter)<br>Bra omvänd växelvändning innerskär (Counter)<br>Fin omvänd växelvändning ytterskär (Counter)<br>Bra omvänd trea (Bracket)<br>Fina skärombyten<br>Bra chassé-steg<br>Bra flyt genom stegen<br>Bra saxning framåt<br>Bra saxning bakåt<br>Fin treavals<br>Fina choctaw-steg | <b>*** TEKNISKA ELEMENT - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ***</b><br>Öva på göra att stegen i takt till musiken i stegsekvensen<br>Träna på renhet i dina vändningar i stegsekvansen<br>Tänk på rytmen i stegsekvensen<br>Öva på placeringen av din frifot vid vändning<br>Öva på dina svåra vändningar i stegsekvensen<br>Träna på att ha mer fart i dina steg och vändningar<br>Träna på att göra steg och vändningar i takt till musiken<br>Öva på att få fram musikens karaktär mer i steg och rörelser |
| <b>*** MÖNSTERDANS ***</b><br>Rätt steg i hela mönsterdansen<br>Bra mönster i mönsterdansen<br>Bra samling av fötterna mellan steg i mönsterdansen<br>Bra placering av frifot i mönsterdansen<br>God fart och rytm i mönsterdansen<br>Bra taktkänsla i mönsterdansen<br>Bra tolkning av mönsterdansen karaktär<br>Bra timing genom hela mönsterdansen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>*** MÖNSTERDANS ***</b><br>Öva stegen till mönsterdansen<br>Jobba på att få ett bättre mönster i mönsterdansen<br>Öva på att samla fötter mellan steg i mönsterdansen<br>Jobba på att få mer fart i mönsterdansen<br>Försök att följa takten mönsterdansen<br>Försök att visa mönsterdansen karaktär<br>Jobba på att få rätt timing i mönsterdansen                                                                                                                                                         |

| Soloisdans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Detta gjorde du bra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Detta behöver du träna på |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT - TWIZZEL ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
| Snabb rotation i twizzeln<br>Bra position med arm i twizzeln<br>Bra position med friben i twizzeln<br>Bra fart över isen i twizzeln<br>Bra försök på tredje twizzeln<br>Väl utförd twizzelsekvens<br>Twizzlar bra anpassat till musiken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
| Du håller armarna fint i dina piruetter<br>Fina centrerade piruetter<br>Väl utförda landningar efter piruetterna<br>Bra med många varv i piruetterna<br>Fina positioner i piruetterna<br>Snabba piruetter<br>God fart i liggpiruetten<br>Fin position i liggpiruetten<br>Bra fart i sittpiruetten<br>Fin position i sittpiruetten<br>God fart i ståpiruetten<br>Fin position i ståpiruetten<br>Bra fart i kombinationspiruetten<br>Fina positioner i kombinationspiruetten<br>Fina variationer av positionerna<br>Bra försök med piruett åt båda håll<br>Fin kontroll i piruetterna<br>Bra att piruetten matchade musiken<br>Bra att du kan rotera på båda fötterna<br>Bra kontrollerad ingångsteknik                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT – KOREOGRAFISKT ELEMENT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
| Fin stabil koreografisk slide<br>Bra fart i den koreografiska sliden<br>Bra fart i den koreografiska piruetten<br>Bra positioner i den koreografiska piruetten<br>Fint flyt i den koreografiska twizzeln<br>Bra timing till musik i den koreografiska twizzeln<br>Bra matchning till musik i det koreografiska elementet<br>Bra positioner i koreografiska elementet<br>Bra fart i det koreografiska elementet<br>Bra att musikens karaktär visas i det koreografiska elementet<br>Bra hållning genom hela koreografiska elementet<br>Bra kontroll genom koreografiska elementet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT - EDGE ELEMENT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
| Du visar säker position i edge elementet<br>Vackra flygskär<br>Fin leverans<br>Bra skjuta hareposition<br>Fin Biellmann<br>Rent skär i edge positionen<br>Fina armrörelser i edge elementet<br>Bra edge position som passar bra till musiken.<br>Bra fart i ditt edge element<br>Bra edge position i fint mönster                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT - TWIZZEL ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
| Öva på att rotera snabbare<br>Försök att hålla samma fart framåt under twizzeln<br>Öva på position med arm<br>Öva på position med friben<br>Jobba på att hålla samma nivå i ditt åkben under twizzlarna<br>Försök att få twizzlar att passa till musiken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
| Tänk på att sträcka på armarna i piruetterna<br>Öva på baspositionerna (ligg, sitt, stå) i piruetterna<br>Öva på att centrera piruetter<br>Försök att göra ännu fler varv i dina piruetter<br>Försök göra ännu bättre landningar efter piruetterna<br>Träna på att få till snabbare piruetter<br>Bli mer säker på dina svåra piruettpositioner<br>Öva på att öka farten ännu mer i liggpiruetten<br>Träna på att få upp fribenet ännu högre i liggpiruetten<br>Försök ha ännu mer sträckt friben i liggpiruetten<br>Försök att sträcka benet du står på ännu mer i liggpiruetten<br>Träna på att öka farten ännu mer i sittpositionen<br>Öva på att ha ännu mer sträckt friben i sittpositionen<br>Försök komma ännu längre ner i sittpositionen<br>Träna på att få upp farten ännu mer i ståpiruetten<br>Försök att stå på ännu rakare ben i ståpiruetten<br>Öva på att få bättre kontroll i piruetterna<br>Öva på att få piruetten att matchade musiken<br>Öva på att rotera på båda fötterna i piruetten |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT – KOREOGRAFISKT ELEMENT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
| Öva mer på sliden så att den blir stabil<br>Tänk på att ha mer fart i den koreografiska sliden<br>Öva på att få mer fart i den koreografiska piruetten<br>Öva mer på positionerna i den koreografiska piruetten<br>Öva på att få till flytet i den koreografiska twizzeln<br>Öva på timingen till musik i det koreografiska elementet<br>Öva på positioner i det koreografiska elementet<br>Öva på att få mer fart i det koreografiska elementet<br>Öva på att få fram musikens karaktär i koreografiska elementet<br>Tänk på hållning genom hela koreografiska elementet<br>Visa mer kontroll i det koreografiska elementet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |
| <b>*** TEKNISKA ELEMENT - EDGE ELEMENT ***</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
| Öva på flygskär<br>Försök att sträcka friben i flygskär<br>Jobba på att få fribenet högre i flygskäret<br>Försök att hålla positionen längre<br>Öva på att få en säkrare biellmann position<br>Öva på leverans<br>Öva på skjuta-hare-position<br>Försök att få rent skär i edge positionen<br>Jobba med att göra armrörelser utan att påverka position i edge elementet<br>Försök att uttrycka musiken i edge positionen<br>Öva på att bli mer stabil i edge positionen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |