

Synkroniserad konstakning		
Detta gjorde du bra		Detta behöver du träna på
*** SKRIDSKOTEKNIK ***		*** SKRIDSKOTEKNIK ***
Bra skridskoteknik med mjuka knän		Försök att ha mer enfotsakning i programmet
Fina rena skär och bågar		Öka gärna farten
God basakning		Försök att öka glidet
Bra med ljudlösa steg och vändningar i programmet		Försök att åka utan att raspa med taggarna
God fart och rytm i vändningarna		Det blir ännu bättre med djupare skär
Härlig fart och glid över isen		Jobba att få fribenen att se mer lika ut
Bra balans och säkerhet		Tänk på att jobba mer upp och ner i knä
Fina och rena steg i takt till musiken		Lägg gärna till flera vändningar i programmet
Många steg och vändningar i programmet		Tänk på att göra rena vändningar och steg
Ni utnyttjar isen bra		Försök åka mer åt båda hållen, framåt, bakåt, höger och vänster
Bra att ni visar att ni kan åka åt båda hållen		
*** UTFÖRANDE ***		*** UTFÖRANDE ***
Ni visar på ett bra sammarbete		Försök att få alla åkare att åka mer lika
Fina steg och rörelser i början av programmet		Tänk på att åka närmare varandra
Bra att ni tittar upp		Försök att få smidigare övergångar
Mycket fin hållning och stil		Försök att vara snabbare till handfattningarna för alla åkare
Härlig utstrålning, det syns att ni har roligt		Försök att sträcka mer på armarna
Bra variationer av handfattningar		Tänk på tydligare handfattningar för alla åkare
Bra helhetsintryck		Försök använd hela isen
Härlig energi genom hela programmet		
*** TOLKNING ***		*** TOLKNING ***
Fin tolkning av musiken		Försök att använda hela kroppen
Härlig presentation med mycket energi		Ta ut era rörelser i programmet mer
Bra rörelser i takt till musiken		Lyssna ännu mer till musiken och takt
Det syns att ni lyssnar och åker till musiken		Titta gärna upp när ni åker, det gör presentationen ännu bättre
Bra att ni kan variera farten till musiken		Lägg till flera rörelser för att tolka musiken
Fina armrörelser till musiken		Försök variera fart till musiken
Bra uttryck till musiken		
*** TEKNISKA ELEMENT ***		*** TEKNISKA ELEMENT ***
Fina och jämna avstånd mellan rader och åkare i block		Försök att få till en finare cirkel
Fin form på blocket		Försök att få till en rakare linje
Fina positioner i friåkningsrörelser		Försök att få till ett jämnare block
Passeringen var fin med bra energi		Öva på att få ett jämnare hjul
Bra passering med tydliga rader innan och efter		Tänk på att hålla era positioner i flygskär
Fin centrering och rotation i Wheel/Cirkel		Försök att centrera era piruetter
Fina utgångar från piruetterna		Försök att få piruetten rotera mer samtidigt, även ingång och landning
Bra vinge med fin och tydlig form		Ni kan säkert stå längre i flygskäret
Mycket fina formationer		Tänk på att komma till flygskäret på ett snabbt och smidigt sätt
Fin rak linje		Tänk på att alla åkarna ska passera samtidigt i passeringen
Fin form på cirkeln		Försök ha fattning innan passering för alla åkare
Ett fint nytänkande och kreativt element		Tänk på positionerna i leveransen
Jättefin treavals (bort tycker jag)		
Vackra flygskär		
Bra försök på leverans (bort tycker jag)		
Bra leverans		
Elementen passade fint till musiken		
Bra fart på elementen		