Isdans

Detta gjorde du bra

*** 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 med ljudlösa steg och vändningar i programmet
Fina och rena steg i takt till musiken
Bra att ni visar att ni kan åka åt båda hållen

*** UTFÖRANDE ***

Härlig energi genom hela programmet
Ni åker med fin hållning
Bra helhetsintryck
Fina positioner i friåkningsrörelserna
Bra att ni tittar upp mot publiken
Härlig utstrålning, det syns att ni har roligt
Roligt och personligt uttryck
Bra att ni använder hela kroppen i er åkning
Bra handfattningar
Bra variation med olika handfattningar
Bra sammanbindande steg i programmet
Ni jobbar bra med säkerhet mellan er som åkare
Fina fribenspositioner
Bra fart mellan de tekniska elementen
Ni åker bra synkroniserat
Ni samarbetar väl, det syns att ni har kul ihop

*** TOLKNING ***

Fina armrörelser till musiken
Ni har en fin följsamhet till musiken
Det märks att ni 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 ni kan variera farten till musiken
Bra att ni har variation i rörelserna
Härligt att man kan se musikens karaktär så tydligt
Bra att ert uttryck är jämnt fördelade mellan er

*** TEKNISKA - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ***

Bra att stegen gjordes i takt till musiken
Fin renhet i dina vändningar
Bra rytm i stegsekvensen
Bra placering av frifot vid vändning
Fina mohawk-steg
Bra tåsteg
Bra växelvändning (Rocker)
Bra växelvändning innerskär (Rocker)
Bra växelvändning ytterskär (Rocker)
Fin omvänd växelvänding (Counter)
Bra omvänd växelvändning innerskär (Counter)
Fin omvänd växelvändning ytterskär (Counter)
Bra omvänd trea (Bracket)
Fina skärombyten
Bra chassé-steg
Bra flyt genom stegen
Bra saxning framåt
Bra saxning bakåt
Fin treavals
Fina choctaw-steg

Detta behöver du träna på

*** 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
Försök åka mer i takt till musiken
Försök visa att ni kan åka åt båda hållen

*** UTFÖRANDE ***

Sträck mer på armarna
Träna på att ge ännu mer energi utåt under programmet
Sträck mer på fribenen
Försök använd hela isen
Träna på er hållning
Försök att visa upp era personligheter ännu mer
Träna på att visa ännu mer att ni har roligt på isen
Tänk på att titta upp
Öva på tydligare dansfattningar
Öva på att variera mellan olika dansfattningar
Träna mer på att åka mer lika/synkroniserat
Träna mer på att samarbeta i elementen
Tänk på att åka närmare varandra
Tänk på att stegen mellan elementen också är viktiga att utföra noggrant

*** TOLKNING ***

Försök att variera er fart till musiken
Lyssna ännu mer till musikens takt
Träna på att lära er fler olika rörelser för att tolka musiken
Träna på att göra era rörelser ännu mer i takt med musiken
Öva på att göra era steg i takt till musiken
Öva på att visa musikens karaktär tydligare
Öva på att använda hela kroppen för att uttrycka er musik
Öva på att ni båda kan uttrycka musiken lika bra

*** TEKNISKA - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ***

Öva på göra att stegen i takt till musiken i stegsekvensen
Träna på renhet i era vändningar i stegsekvensen
Tänk på rytmen i stegsekvensen
Öva på placeringen av er frifot vid vändning
Öva på era svåra vändningar i stegsekvensen
Träna på att ha mer fart i era steg och vändningar
Träna på att göra steg och vändningar i takt till musiken
Öva på att få fram musikens karaktär mer i steg och rörelser
Träna på att göra steg och vändningar samtidigt i stegsekvensen
Tänk på att göra stegsekvensen närmare varandra

Isdans

Detta gjorde du bra	Detta behöver du träna på
****** MÖNSTERDANS ******	****** MÖNSTERDANS ******
Rätt steg i hela mönsterdansen	Öva stegen till mönsterdansen
Bra mönster i mönsterdansen	Jobba på att få ett bättre mönster i mönsterdansen
Bra samling av fötterna mellan steg i mönsterdansen	Öva på att samla fötter mellan steg i mönsterdansen
Bra placering av frifot i mönsterdansen	Jobba på att få mer fart i mönsterdansen
God fart och rytm i mönsterdansen	Försök att följa takten mönsterdansen
Bra taktkänsla i mönsterdansen	Försök att visa mönsterdansens karaktär
Bra tolkning av mönsterdansens karaktär	Jobba på att få rätt timing i mönsterdansen
Bra timing genom hela mönsterdansen	Jobba på att hålla en stadig fattning i mönsterdansen
Fin och stadig fattning under mönsterdansen	Försök att få friben att matcha varandra i mönsterdansen
Bra samstämmighet i paret under mönsterdansen	Försök ha bättre samstämmighet i paret under mönsterdansen
****** TEKNISKA ELEMENT - TWIZZEL ******	****** TEKNISKA ELEMENT - TWIZZEL ******
Snabb rotation i twizzeln	Öva på att rotera snabbare
Bra position med arm i twizzeln	Försök att hålla samma fart framåt under twizzeln
Bra position med friben i twizzeln	Öva på position med arm
Bra fart över isen i twizzeln	Öva på position med friben¨
Bra försök på tredje twizzeln	Jobba på att hålla samma nivå i ditt åkben under twizzlarna
Väl utförd twizzelsekvens	Försök att få twizzlar att passa till musiken
Twizzlar bra anpassat till musiken	Jobba på att få twizzlarna synkroniserade
Bra synkroniseraing av twizzlarna	Försök att ni båda har samma fart framåt
****** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ******	****** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ******
Ni håller armarna fint i era piruetter	Tänk på att sträcka på armarna i piruetterna
Fina centrerade piruetter	Öva på baspositionerna (ligg, sitt, stå) i piruetterna
Väl utförda landningar efter piruetterna	Öva på att centrera piruetter
Bra med många varv i piruetterna	Försök att göra ännu fler varv i era piruetter
Fina positioner i piruetterna	Försök göra ännu bättre landningar efter piruetterna
Snabba piruetter	Träna på att få till snabbare piruetter
God fart i liggpiruetten	Bli mer säker på era svåra piruettpositioner
Fin position i liggpiruetten	Öva på att öka farten ännu mer i liggpiruetten
Bra fart i sittpiruetten	Träna på att få upp fribenet ännu högre i liggpiruetten
Fin position i sittpiruetten	Försök ha ännu mer sträckt friben i liggpiruetten
God fart i ståpiruetten	Träna på att öka farten ännu mer i sittpositionen
Fin position i ståpiruetten	Öva på att ha ännu mer sträckt friben i sittpositionen
Bra fart i kombinationspiruetten	Försök komma ännu längre ner i sittpositionen
Fina positioner i kombinationspiruetten	Träna på att få upp farten ännu mer i ståpiruetten
Fina variationer av positionerna	Försök att stå på ännu rakare ben i ståpiruetten
Bra försök med piruett åt båda håll	Öva på att få bättre kontroll i pirueterna
Fin kontroll i pirueterna	Öva på att få piruetten att matchade musiken
Bra att piruetten matchade musiken	Öva på att rotera på båda fötterna i piruetten
Bra att ni kan rotera på båda fötterna	
Bra kontrollerad ingångsteknik i piruetten	
****** TEKNISKA ELEMENT – KOREOGRAFISKT ELEMENT ******	****** TEKNISKA ELEMENT – KOREOGRAFISKT ELEMENT ******
Fin stabil koregrafisk slide	Öva mer på sliden så att den blir stabil
Bra fart i den koreografiska sliden	Tänk på att ha mer fart i den koreografiska sliden
Bra fart i den koreografiska piruetten	Öva på att få mer fart i den koreografiska piruetten
Bra positioner i den koreografiska piruetten	Öva mer på positionerna i den koreografiska piruetten
Bra positioner i det koreografiska lyftet	Träna mer på positioner i det koreografiska lyftet
Fint flyt i koregrafiska lyftet	Öva på att få bättre flyt i det koregrafiska lyftet
Fint flyt i den koregrafiska twizzeln	Öva på att få till flytet i den koregrafiska twizzeln
Bra synkronisering i den koreografiska twizzlen	Träna mer på att få till synkroniseringen i twizzlen
Bra timing till musik i den koreografiska twizzeln	Öva på timingen till musik i det koreografiska elementet
Bra matchning till musik i det koreografiska elementet	Öva på positioner i det koreografiska elementet
Bra positioner i koreografiska elementet	Öva på att få mer fart i det koreografiska elementet
Bra fart i det koreografiska elementet	Öva på att få fram musikens karaktär i koreografiska elementet
Bra att musikens karaktär visas i det koreografiska elementet	Tänk på hållning genom hela koreografiska elementet
Bra hållning genom hela koreografiska elementet	Visa mer kontroll i det koreografiska elementet
Bra kontroll genom koreografiska elementet	
****** TEKNISKA ELEMENT - LYFT ******	****** TEKNISKA ELEMENT - LYFT ******
Fin position i lyft	Öva på position i lyft
Lyft passar till musiken	Försök att anpassa lyft till musiken
Snabb rotation i roterande lyft	Jobba på att göra jämna rotationer i det roterande lyftet
Lyft utförs med säkerhet	Jobba på att visa större säkerhet i lyft
Fin ingång till lyft	Öva på att göra bra/fin ingång till lyft
Bra fart genom hela lyftet	Öva på att göra bra/fin utgång ur lyft
Fin utgång ur lyft	Öva på sammarbetet mellan er i lyftet
****** TEKNISKA ELEMENT - EDGE ELEMENT ******	
Ni visar säker position i edge elementet	
Vackra flygskär	
Fin leverans	
Bra skjuta hareposition	
Fin Biellmann	
Rent skär i edge positionen	
Fina armrörelser i edge elementet	
Bra edge position som passar bra till musiken.	
Bra fart i ditt edge element	
Bra edge position i fint mönster	