Paråkning

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

Paråkning

Detta gjorde du bra

****** 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 era hopp
Bra att ni hoppade i takt till musiken
Bra treahopp
Väl utförd salchow
Fin toeloop
Bra ögel
Väl utförd flip
Fint att ni har rena upphopp i era hopp
Bra att ni kan hoppa flip från tydligt innerskär
Fin lutz
Bra att ni kan hoppa lutz från tydligt ytterskär
Bra axel
Bra att ni lärt er hoppkombinationer

****** TEKNISKA ELEMENT – PIRUETTER ******

Ni håller armarna fint i era 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 era piruetter matchade musiken
Bra att ni kan rotera på båda fötterna
Bra hopp-piruett

Detta behöver du träna på

****** 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 era hopp
Håll era landingar ännu längre
Träna på att få ännu bättre längd i era hopp
Försök göra ditt treahopp ännu bättre
Träna vidare på er salchow
Öva vidare på er toeloop
Jobba på med er ögel
Träna vidare på er flip
Träna på att göra flip från ännu tydligare innerskär
Öva vidare på er lutz
Jobba på att göra er lutz från ännu tydligare ytterskär
Jobba på med er 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 era piruetter
Försök göra ännu bättre landningar efter piruetterna
Träna på att få till snabbare piruetter
Bli mer säker på era 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 ni 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