Singelåkning

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 du visar att du kan åka åt båda hållen	
****** UTFÖRANDE ******	****** UTFÖRANDE ******
Härlig energi genom hela programmet	Sträck mer på armarna
Du åker med fin hållning	Träna på att ge ännu mer energi utåt under programmet
Bra helhetsintryck	Öva på dina flygskär
Vackra flygskär	Sträck mer på fribenet
Snyggt splithopp	Försök använd hela isen
Fina friåkningsrörelser (flygskär, leverans, etc.)	Träna på din hållning
Fina positioner i friåkningsrörelserna	Träna vidare på din leverans
Bra försök på leverans	Försök att visa upp din personlighet ännu mer
Fin leverans	Träna på att visa ännu mer att du har roligt på isen
Bra att du tittar upp mot publiken	Tänk på att titta upp
Härlig utstrålning, det syns att du har roligt	
Roligt och personligt uttryck	
Bra att du använder hela kroppen i din åkning	
****** TOLKNING ******	****** TOLKNING ******
Fina armrörelser till musiken	Försök att variera din fart till musiken
Du har en fin följsamhet till musiken	Lyssna ännu mer till musiken
Det märks att du lyssnar på och åker till musiken	Träna på att lära dig fler olika rörelser för att tolka musiken
Bra rörelser i takt till musiken	Träna på att göra dina rörelser ännu mer i takt med musiken
Fina och rena steg i takt till musiken	Öva på att göra dina steg 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	
****** TEKNISKA ELEMENT – STEG ******	****** TEKNISKA ELEMENT-STEG ******
Bra saxning framåt	Öva på att få till din saxning framåt ännu bättre
Bra saxning bakåt	Försök göra din saxning bakåt ännu bättre
Jättefin treavals	Öva på att kunna göra treavalser ännu bättre
Fina choctaw-steg	Försök göra dina choctaw-steg ännu renare
Fina mohawk-steg	Träna på dina mohawk-steg
Bra tåsteg	
Bra växelvändning	Försök göra dina växelvändningar ännu renare
Bra växelvändning innerskär	Öva på att göra dina omvända växelvändningar ännu renare
Bra växelvändning ytterskär	Jobba på att få till dina omvända treor ännu bättre
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 dina vändningar	
Bra att stegen gjordes i takt till musiken	

Singelåkning

Detta gjorde du bra	Detta behöver du träna på
****** TEKNISKA ELEMENT – HOPP ******	****** TEKNISKA ELEMENT - HOPP ******
Bra höjd i hoppen	Försök att landa på ännu tydligare båge bakåt ytterskär
Bra längd i hoppen	Träna på att få med dig farten ut i hopplandningarna
Utmärkt att det fanns steg/rörelser in i hoppen	Öva på att få upp höjden ännu mer i dina hopp
Bra att det fanns steg/rörelser ut ur hoppen	Håll dina landingar ännu längre
Långa och säkra landningar	Träna på att få ännu bättre längd i dina hopp
Utmärkt landningsposition	Försök göra ditt treahopp ännu bättre
Utmärkt kroppsposition från upphopp till landning	Träna vidare på din salchow
Fin position i luften i dina hopp	Öva vidare på din toeloop
Bra att du hoppade i takt till musiken	Jobba på med din ögel
Bra treahopp	Träna vidare på din flip
Väl utförd salchow	Träna på att göra flip från ännu tydligare innerskär
Fin toeloop	Öva vidare på din lutz
Bra ögel	Jobba på att göra din lutz från ännu tydligare ytterskär
Väl utförd flip	Jobba på med din axel
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 ******	****** TEKNISKA ELEMENT - PIRUETTER ******
Du håller armarna fint i dina piruetter	Tänk på att sträcka på armarna i piruetterna
Bra centrering i piruetterna	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 dina 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 dina 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	Försök att sträcka benet du står på ännu mer i liggpiruetten
Fin position i ståpiruetten	Träna på att öka farten ännu mer i sittpositionen
Bra fart i kombinationspiruetten	Öva på att ha ännu mer sträckt friben i sittpositionen
Fina positioner i kombinationspiruetten	Försök komma ännu längre ner i sittpositionen
Fina variationer av positionerna	Träna på att få upp farten ännu mer i ståpiruetten
Fin kontroll i piruetterna	Försök att stå på ännu rakare ben i ståpiruetten
Bra att dina piruetter matchade musiken	
Bra att du kan rotera på båda fötterna	
Bra hopp-piruett	

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

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	

Soloisdans

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	Försök åka mer i takt till musiken
Bra och kontrollerade utgångar i piruetterna	Försök visa att du kan åka åt båda hållen
Utnyttjar isen bra	
Bra med ljudlösa steg och vändningar i programmet	
Fina och rena steg i takt till musiken	
Bra att du visar att du kan åka åt båda hållen	
****** UTFÖRANDE ******	****** UTFÖRANDE ******
Härlig energi genom hela programmet	Sträck mer på armarna
Du åker med fin hållning	Träna på att ge ännu mer energi utåt under programmet
Bra helhetsintryck	Sträck mer på fribenet
Fina positioner i friåkningsrörelserna	Försök använd hela isen
Bra att du tittar upp mot publiken	Träna på din hållning
Härlig utstrålning, det syns att du har roligt	Försök att visa upp din personlighet ännu mer
Roligt och personligt uttryck	Träna på att visa ännu mer att du har roligt på isen
Bra att du använder hela kroppen i din åkning	Tänk på att titta upp
Bra sammanbindande steg i programmet	Tänk på att stegen mellan elementen också är viktiga att utföra noggrant
Fina fribenspositioner	
Bra fart mellan de tekniska elementen	
****** TOLKNING ******	****** TOLKNING ******
Fina armrörelser till musiken	Försök att variera din fart till musiken
Du har en fin följsamhet till musiken	Lyssna ännu mer till musikens takt
Det märks att du lyssnar på och åker till musiken	Träna på att lära dig fler olika rörelser för att tolka musiken
Bra rörelser i takt till musiken	Träna på att göra dina rörelser ännu mer i takt med musiken
Fina och rena steg i takt till musiken	Öva på att göra dina steg till musiken
Fin tolkning av musiken	Öva på att visa musikens karaktär tydligare
Bra uttryck till musiken	Öva på att använda hela kroppen för att uttrycka din musik
Bra att du kan variera farten till musiken	
Bra att du har variation i rörelserna	
Härligt att man kan se musikens karaktär så tydligt	
****** TEKNISKA ELEMENT - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ******	****** TEKNISKA ELEMENT - KOREOGRAFISK KARAKTÄRS STEGSEKVENS ******
Bra att stegen gjordes i takt till musiken	Öva på göra att stegen i takt till musiken i stegsekvensen
Fin renhet i dina vändningar	Träna på renhet i dina vändningar i stegsekvanesen
Bra rytm i stegsekvensen	Tänk på rytmen i stegsekvensen
Bra placering av frifot vid vändning	Öva på placeringen av din frifot vid vändning
Fina mohawk-steg	Öva på dina svåra vändningar i stegsekvensen
Bra tåsteg	Träna på att ha mer fart i dina steg och vändningar
Bra växelvändning (Rocker)	Träna på att göra steg och vändningar i takt till musiken
Bra växelvändning innerskär (Rocker)	Öva på att få fram musikens karaktär mer i steg och rörelser
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	
****** 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	

Soloisdans

Detta gjorde du bra	Detta behöver du träna på
****** 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	
****** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ******	****** TEKNISKA ELEMENT – DANS PIRUETT ******
Du håller armarna fint i dina 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 dina 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 dina 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	Försök att sträcka benet du står på ännu mer i liggpiruetten
Fin position i ståpiruetten	Träna på att öka farten ännu mer i sittpositionen
Bra fart i kombinationspiruetten	Öva på att ha ännu mer sträckt friben i sittpositionen
Fina positioner i kombinationspiruetten	Försök komma ännu längre ner i sittpositionen
Fina variationer av positionerna	Träna på att få upp farten ännu mer i ståpiruetten
Bra försök med piruett åt båda håll	Försök att stå på ännu rakare ben i ståpiruetten
Fin kontroll i piruetterna	Öva på att få bättre kontroll i piruetterna
Bra att piruetten matchade musiken	Öva på att få piruetten att matchade musiken
Bra att du kan rotera på båda fötterna	Öva på att rotera på båda fötterna i piruetten
Bra kontrollerad ingångsteknik	
****** 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
Fint flyt i den koregrafiska twizzeln	Öva på att få till flytet i den koregrafiska twizzeln
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 - EDGE ELEMENT ******	****** TEKNISKA ELEMENT - EDGE ELEMENT ******
Du visar säker position i edge elementet	Öva på flygskär
Vackra flygskär	Försök att sträcka friben i flygskär
Fin leverans	Jobba på att få fribenet högre i flygskäret
Bra skjuta hareposition	Försök att hålla positionen längre
Fin Biellmann	Öva på att få en säkrare bielmann position
Rent skär i edge positionen	Öva på leverans
Fina armrörelser i edge elementet	Öva på skjuta-hare-position
Bra edge position som passar bra till musiken.	Försök att få rent skär i edge positionen
Bra fart i ditt edge element	Jobba med att göra armrörelser utan att påverka position i edge elementet
Bra edge position i fint mönster	Försök att uttrycka musiken i edge positionen
	Öva på att bli mer stabil i edge positionen

Synkroniserad konståkning

Detta gjorde du bra

****** SKRIDSKOTEKNIK ******

Bra skridskoteknik med mjuka knän
Fina rena skär och bågar
God basåkning
Bra med ljudlösa steg och vändningar i programmet
God fart och rytm i vändningarna
Härlig fart och glid över isen
Bra balans och säkerhet
Fina och rena steg i takt till musiken
Många steg och vändningar i programmet
Ni uttnyttjar isen bra
Bra att ni visar att ni kan åka åt båda hållen

****** UTFÖRANDE ******

Ni visar på ett bra sammarbete
Fina steg och rörelser i början av programmet
Bra att ni tittar upp
Mycket fin hållning och stil
Härlig utstrålning, det syns att ni har roligt
Bra variationer av handfattningar
Bra helhetsintryck
Härlig energi genom hela programmet

****** TOLKNING ******

Fin tolkning av musiken
Härlig presentation med mycket energi
Bra rörelser i takt till musiken
Det syns att ni lyssnar och åker till musiken
Bra att ni kan variera farten till musiken
Fina armrörelser till musiken
Bra uttryck till musiken

****** TEKNISKA ELEMENT ******

Fina och jämna avstånd mellan rader och åkare i block
Fin form på blocket
Fina positioner i friåkningsrörelser
Passeringen var fin med bra energi
Bra passering med tydliga rader innan och efter
Fin centrering och rotation i Wheel/Cirkel
Fina utgångar från piruetterna
Bra vinge med fin och tydlig form
Mycket fina formationer
Fin rak linje
Fin form på cirkeln
Ett fint nytänkande och kreativt element
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

Detta behöver du träna på

****** SKRIDSKOTEKNIK ******

Försök att ha mer enfotsåkning i programmet
Öka gärna farten
Försök att öka glidet
Försök att åka utan att raspa med taggarna
Det blir ännu bättre med djupare skär
Jobba att få fribenen att se mer lika ut
Tänk på att jobba mer upp och ner i knä
Lägg gärna till flera vändningar i programmet
Tänk på att göra rena vändningar och steg
Försök åka mer åt båda hållen, framåt, bakåt, höger och vänster

****** UTFÖRANDE ******

Försök att få alla åkare att åka mer lika
Tänk på att åka närmare varandra
Försök att få smidigare övergångar
Försök att vara snabbare till handfattningarna för alla åkare
Försök att sträcka mer på armarna
Tänk på tydligare handfattningar för alla åkare
Försök använd hela isen

****** TOLKNING ******

Försök att använda hela kroppen
Ta ut era rörelser i programmet mer
Lyssna ännu mer till musiken och takt
Titta gärna upp när ni åker, det gör presentationen ännu bättre
Lägg till flera rörelser för att tolka musiken
Försök variera fart till musiken

****** TEKNISKA ELEMENT ******

Försök att få till en finare cirkel
Försök att få till en rakare linje
Försök att få till ett jämnare block
Öva på att få ett jämnare hjul
Tänk på att hålla era positioner i flygskär
Försök att centrera era piruetter
Försök att få piruetten rotera mer samtidigt, även ingång och landning
Ni kan säkert stå längre i flygskäret
Tänk på att komma till flygskäret på ett snabbt och smidigt sätt
Tänk på att alla åkarna ska passera samtidigt i passeringen
Försök ha fattning innan passering för alla åkare
Tänk på positionerna i leveransen