

SLINGAUPPVISNING



Vad är en slingauppvisning?

Slingauppvisningen är ett första steg mot att tävla i konståkning. Det är ett tillfälle att få prova på hur det känns att visa upp sin åkning inför andra, men på ett enkelt och avslappnat sätt.

Det finns **ingen bedömning, inga poäng och inga placeringar**.

Fokus ligger på att ha roligt, våga åka inför publik och få känna på hur det är att vara med i ett tävlingsliknande sammanhang.

Slingauppvisning är också en bra förberedelse inför nästa steg, **System 1**.

Var på plats i god tid

Inför en tävling eller uppvisning är det viktigt att komma i god tid. ca 45min innan du ska ut på isen. Vi vill inte behöva stressa innan det är dags att gå på isen.

Vi börjar med att:

- byta om till uppvisningskläder men ha **överdragskläder** på oss så att vi håller värmen
- värma upp i **gympaskor (ta gärna med hopprep om du har)**

När det börjar närma sig vår tid på isen tar vi på oss skridskorna och gör oss redo för is.

SÅ FUNGERAR ISEN

Under slingauppvisningen delas isen upp i två delar:

2/3 av isen används för själva uppvisningen.

1/3 av isen används som uppvärmningsyta.

Uppvärmningsytan fylls på löpande, när en åkare är färdig får nästa åkare gå på och värma upp.

När det är din tur åker du ut på uppvärmningsytan och ställer dig i din startposition. Musiken startar och du gör din slinga. Efter att du är klar så tackar du alla åskådare åt båda hållen innan du åker av isen.

Kom ihåg! Det gör ingenting om man är nervös och kanske tappar bort delar av sitt program. Det är väldigt vanligt och drabbar de flesta någon gång. Viktigt är att du fortsätter åka och improviserar till musiken är slut. **Tänk** - det är bara du som åkare som vet hur programmet ser ut och om du åker "rätt" eller "fel".

KLÄNNING & HJÄLM

Obs! **Klänning är inget krav.** Har man ingen konståkningsklänning så går det utmärkt att åka i andra kläder. Tänk på att **inga lösa accessoarer** får användas under slingauppvisningen.

Alla åkare ska ha hjälm på sig. Hjälmen ska användas både under uppvärmningen och när man åker sin slinga.

BRA ATT KOMMA IHÅG

Innan vi går på isen

- ☐ Jag har värmt upp i gympaskor
- ☐ Jag har klänningen på mig (om jag ska åka i klänning)
- ☐ Jag har hjälm
- ☐ Mina skridskor är ordentligt knutna

- ☐ Jag är på plats intill isen tillsammans med tränare
- ☐ Jag har en varm tröja på mig för uppvärmning

När jag väntar på min tur

- ☐ Jag håller mig varm
- ☐ Jag lyssnar på tränaren/speakern
- ☐ Jag är redo när det blir min tur

När jag åker

- ☐ Jag åker ut när jag blir kallad
 - ☐ Jag väntar på musiken
 - ☐ Jag gör min slinga
 - ☐ Jag fortsätter även om jag gör ett misstag
 - ☐ Jag har roligt!
-

OCH DET VIKTIGASTE...

Det här är **inte ett test på hur duktig du är**. Det är ett första steg till att våga visa upp sin konståkning inför andra. Nästan alla blir lite nervösa när de ska åka inför andra. Det viktiga är inte att allt blir perfekt. Slingauppvisningen är bara början på många roliga upplevelser på isen!

Vi tränar på att: **våga, åka konståkning, ha roligt – och känna oss stolta efteråt!**