



Inför en tävling finns det en del att tänka på. Nedan finns det några saker som gäller på tävlingar.

- Komma i god tid till ishallen innan sin tävlingsgrupp börjar. Ju längre in på eftermiddagen tävlingsgruppen startar desto mer tidsmarginal behöver man ha, då det kan bli tidsförskjutningar på schemat av olika anledningar. Vi har som regel att komma minst en timma innan tävlingsstart och börjar man senare på dagen kan man lägga till 20–30 min.
- När man kommer till ishallen letar man upp tränaren som är på plats och meddelar att man har kommit. Då stämmer man av med tränaren när och var ni ska värma upp utanför isen. Uppvärmningen sköter man själv eller styrs av tränaren beroende på om tränaren behöver stå vid sargen och hjälpa de andra som ska tävla. Uppvärmningsinstruktioner finns på andra sidan, om man behöver sköta uppvärmningen på egen hand. Hopprep och bra gymaskor skall medtas.
- Innan man går till omklädningsrummet ska man lämna sin musikskiva till tävlingsledningen. Detta brukar man göra precis vid entrén till ishallen i en låda där det står namnet på tävlingsklassen. Man har också en reservskiva med sig som man ger till tränaren.
- Till ishallen kommer man med uppsatt hår (om man inte är där i god tid innan och gör det på plats innan uppvärmningen börjar) och är färdigsminkad om man använder det. Vanligtvis brukar åkarna ha sina tävlingstights på sig när de kommer och en träningsstopp att värma upp i. När uppvärmningen är klar kan de sedan snabbt sätta på sig klänningen. Behöver man hjälp med knappar eller liknande så ber man tränaren eller en kompis om hjälp **då föräldrar inte får vistas i omklädningsrummen.**
- Har man en VFCK-tröja så har man på denna på uppvärmningen på isen, då man representerar klubben.
- Tränaren styr uppvärmningen på isen.
- Tänk på att fylla på med energi i form av riktig mat och vatten innan och efter tävlingen!

Sist men inte minst – **HA KUL!** Vi kommer med ett leende på läpparna och hjälps åt att bidra till en positiv stämning:).

Har ni frågor får ni gärna maila tillbaka.

Lycka till!

Hälsningar,  
Tränarna



## Uppvärmning tävling

Detta ska göras cirka 45 min innan tävlingsstart

### Jogging

I lugnt tempo cirka 5 min

### Töjning

Flygskärskickar, stående kickar framåt och diagonalt. Rulla överkropp, axlar, handleder, fotleder och nacke.

### Hopprep

Hela kroppen ska vara sträckt, med raka tår pekandes ned mot golvet. Variera med två fötter och en fot, bakåt, framåt, korsade fötter, dubbelhopp m.m.

### Skutt och förberedande övningar för hopp

Indianhopp (framåt och bakåt), sidohopp, höga knän, sparka bakåt, tågång på sträckta tår, snabba fötter m.m.

### Hopp och rotation

- 3 x 3 st. snabba upphopp från två fötter till en fot i landning – håll landning 3 sek. i korrekt position.
- 10 st. halva hopp (båda håll).
- 8 st. rotationer med landning på en fot. Armar och ben ska vara korsade i luften.
- Hoppa hoppen i programmet, 2–3 st. av varje.
- Gör piruettpositionerna, håll varje position i 10 sek.
- Gå igenom programmet med alla rörelser.

### Gå in i omklädningsrummet och ta på dig klänningen.

Det sista du gör *innan* du tar på dig skridskorna är att göra 3–4 snabba rusher (springa snabbt) längs ena kortsidan (eller cirka 20 m).

### Gå in i omklädningsrummet och knyt på dig skridskorna.

OBS! Detta är en lathund att följa. Hinner man inte med allt så gör det ingenting, det viktigaste är att uppvärmningen faktiskt görs så att kroppen blir redo fysiskt och psykiskt för prestation. Under uppvärmningens gång får man själv eller hjälpas åt att hålla koll på tiden så man har god tid på sig att knyta sina skridskor.

