



Uppvärmning och nedvarvning för VFKK:s B- och C-åkare

Uppvärmning innan ispass

- Uppvärmningen bör hålla på i 15–20 minuter.
- Knyt skridskorna **direkt** efter uppvärmningen så du behåller värmen tills ispasset börjar.

Hopprep

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

Töjning

- Flygskärskickar, stående kickar framåt och diagonalt. Rulla överkropp, axlar, handleder, anklar.
- 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

- Snabba upphopp från två fötter till en fot i landning – håll landning i minst 3 sekunder i korrekt position.
- 8–10 stycken halva hopp (båda håll).
- 6–8 stycken rotationer med landning på en fot. Armar och ben ska vara korsade i luften.
- Hoppa igenom de hopp som tränas på isen.
- Avsluta med spurter 2–3 gånger innan skridskoknytning.

Nedvarvning och rörlighet

Ta på dig gympaskorna efter ispasset. Jogga lugnt 2 varv runt ishallen.

Rörlighet

Flygskär, benlyft, spagat, split och brygga.

Till föräldrarna:

Räkna med att träningen är slut cirka 20 minuter efter ispasset.

Lycka till!