

# Tävlingsdags

Värm upp och gör dig redo!



Innan det är dags att gå på isen och åka sitt program är det viktigt att värma upp och göra sig redo för tävling. Uppvärmningen startar cirka 45-60 minuter innan vi går på is.

## Detta är en lathund att följa.

Syftet är att bli varm i kroppen och hinna göra allt, gör det ingenting. Det **viktigaste** är att uppvärmningen faktiskt genomförs så att kroppen är fysiskt och psykiskt redo för prestation. Anpassa tiden under uppvärmningens gång så att du har god tid på dig att ta på dräkt och knyta skridskor.

I explosiva idrotter som konståkning, som ställer stora krav på rörlighet, där vi använder snabba rörelser, maximala rörelseutslag, stora yttre belastningar på lederna och hög intensitet samt där miljön är kall är det extra viktigt att värma upp (för att vara varm och förberedd men också för att undvika skador). Vi värmer upp med både allmänna övningar och rörelser samt med specifika övningar och rörelser som liknar det vi gör på isen.

**Kom ihåg:** Hopprep och gymnastikskor och kläder för uppvärmning.

## Värm upp kroppen och förbered dig för tävling!

Jogga lugnt i cirka 5-10 minuter.

**Skapa rörelse (i hela kroppen) - töjning.** Tänk på att hålla bålen (fyrkanten) stilla och sträcka knä och vrist.

- ★ Benspark. Svinga benet framåt - sidan och bakåt, 10 st på båda benen (i varje riktning)
- ★ Rulla överkropp, armar, axlar, höfter, fotleder, handleder.
- ★ Töj i spagat/split och värma upp ryggen.
- ★ Gör 5 godhopp följt av tågång och hälgång 10 steg. Upprepa 2 ggr.

**Hopprep.** Hela kroppen ska vara sträckt, med tårna sträckta mot golvet. Hoppa framåt, bakåt, på ett ben,, enkel-, dubbel- och trippelhopp.

**Förberedande övningar för hopp (cirka 20 av varje):**

- ★ **Spark i baken (hälkick).** Tänk på snabbhet och hållning. Luta dig lätt framåt och kicka dig i baken med vartannat ben.
- ★ **Höga knän (Hög Skip).** Gör så höga lyft du kan utan att luta dig bakåt. Tänk på armpendlingar och på att du ej sjunker ihop i höfterna.
- ★ **Hoppsasteg.** Växelvis på vartannat ben. Högt knä, stampa i marken för att ta dig framåt, växla ben. Tänk på teknik, koordination och rytm!
- ★ **Höga hoppsasteg.** Arbeta med armpendling konståkningslikt (så som vi använder armarna när vi hoppar tex axel).
- ★ **Sidlöpning (framför-bakom).** Rörlighetsövning för höften som samtidigt tränar koordination i rörelse. Vartannat steg tas framför det andra benet och vartannat bakom. Armarna ska hållas utsträckta och i rörelseriktningen.
- ★ **Snabba fötter följs av en kort spurt i maxfart.** 10 snabba fötter och ca 10 snabba steg. Upprepa 2-4 gånger. Här är det tempot som är viktigt INTE att du kommer långt.

**Hopp och rotation** (snurrplatta och gummiband kan användas)

- **3 st snabba hopp.** Hoppa från två fötter, landa på en fot med korrekt landning - håll i 5 sek.. Upprepa 3 gånger.
- **3 st helvarvsrotationer åt båda hållen.** Hoppa från två fötter och landa kontrollerat på två fötter. Upprepa 3 gånger.
- **3 st helvarvsrotationer med landning på en fot (åt båda hållen).** Armar och ben ska vara korsade i luften. Landa i korrekt landning - håll i 5 sek.
- **5 st maxrotationer (med eller utan landning).** Håll inne så länge du kan, tills du nuddar marken.
- **5 st axel.** Kontrollerad och korrekt landning - håll i 5 sek.

**Programgenomgång** (snurrplatta och gummiband kan användas).

- **Konståkningsshopp.** Hoppa hoppen i programmet (minst 2 av varje hopp)
- **Piruetter.** Gå igenom alla positioner (minst 2 av varje och håll varje position i minst 5 sek).
- **Gå igenom hela programmet** (och gör alla rörelser noggrant).
- **Titta på isen och gå igenom ditt program.**

**Dags att tagga igång!**

Gör 3 upphopp eller snabba fötter och spurta sedan i maxfart ca 10-20 meter. Upprepa 2-3 gånger.

**Nu är du redo! Lycka till!** 😊

# Tävlingsdags

Varva ner och ta hand om dig själv!



## Varva ner och avsluta din tävling!

Det finns flera anledningar till varför det är viktigt att inte slarva med nedvarvningen. Tiden du lägger efter ditt åk hjälper kroppen att komma ner i varv, ger tid för eftertanke och transporterar bort slaggprodukter så att din kropp kan återhämta sig mer effektivt. Vi skapar oss en rutin vi har nytta av, som gör att vi presterar bättre, minskar risken för skador och mår bättre. Skapa gärna din rutin tillsammans med träningskamrater.

### Varva ner på rätt sätt och prestera bättre!

**Jogga lugnt** i cirka 5-10 minuter.

**Stretcha** framsida- och baksida lår, höftböjare, duvan, säte, fjärilen, axlar, spagat, split, brygga.

**Skriv ner:** 3 bra saker som du är nöjd med, 1 sak att förbättra till nästa tävling.

Säg hejdå till tränare och kamrater innan du åker hem!

**Nu är du klar! Bra jobbat!** 😊