



Uppvärmning inför tävling

Konståkning

Inför tävling genomför åkarna en strukturerad uppvärmning för att förbereda kroppen och minska risken för skador. Uppvärmningen leds av **medföljande tränare** och anpassas vid behov efter åkarens nivå och tävlingsklass.

Det är viktigt att åkaren kommer i tid, är ombytt och redo att delta när uppvärmningen startar.



Allmän uppvärmning

Uppvärmningen börjar med att få upp puls och rörlighet.

Exempel på moment:

- Löpning (ca 3 varv)
- Ledrörlighet (huvud, axlar, armbågar, handleder, höft, knän och fötter)
- Hopprep
(t.ex. jämfota, en fot, dubbla hopp)



Löp- och koordinationsövningar

För att aktivera ben och koordination ingår olika löpskolningsövningar, till exempel:

- snabba steg framåt, bakåt och i sidled
- höga knän
- spark i rumpan
- indianhopp
- plocka sten
- fram-bak-övningar
- gå på tå och häl
- enbenshopp
- jämfotahopp
- sidledshopp

Övningarna anpassas efter tid och nivå.



Rotation och hoppförberedelse

För att förbereda kroppen för hopp och rotationer ingår övningar som:

- hopp med kontrollerad landning
- enbens- och flerhopp
- rotationsövningar
- maxrotation (kontrollerat)

Fokus ligger på balans, kroppskontroll och stabila landningar.



Uppvärmning med tävlingsinnehåll

Inför tävling går åkaren igenom delar av sitt tävlingsprogram, till exempel:

- enkel- och dubbelhopp som ingår i programmet
- kombinationer
- piruettpositioner
- programfokus, ansiktsuttryck och rörelsekvalitet

Syftet är att skapa trygghet inför tävlingsåkningen.



Inför start

- Tävlingskläder tas på enligt tränarens instruktion
- Om tid finns kan åkaren:
 - springa lätt
 - gå igenom delar av programmet igen
 - fokusera extra på moment som känns osäkra

Åkaren behöver oftast hjälp av **cirka 5 minuter per skridsko** för att knyta skridskorna – detta planeras in i tidschemat.



Viktigt att komma ihåg

- Uppvärmningen leds alltid av tränare
- Alla moment behöver inte genomföras exakt likadant varje gång
- Syftet är att åkaren ska känna sig **förberedd, trygg och redo**

Postadress:
Sagogatan 21
261 47. Landskrona

Besöksadress:
Idrottsvägen 5
261 42. Landskrona

Mejl: info@landskronakonstakning.se
Org.nr: 802471-7541
BG: 172-0820
Swish: 123 050 6964