

# Hej!

Ni har härmed fått inbjudan till att delta på Slingan nästa torsdag 20 april i B-Hallen! Uppsamling med information och uppvärmning sker klockan 17.30. Barnen behöver då vara färdigklädda. Första åkarna går på is 18.10.

Slingan ingår i träningsavgiften.

## HUR FUNKAR DET?

På Slingan får barnen åka ett litet program under milda tävlingsliknande former. Ni har kanske sett att de övar på detta på träningarna. Man väljer om man vill åka själv eller om man vill ha en ledare med på isen.

Vi kommer fixa en startordning när vi fått in alla anmälningar. Vi rekommenderar dock att alla är där på utsatt tid (17.30) ändå för att se hur slingan går till samt för att heja på kompisarna. Kontrollera att ert barn finns med på listan när den kommer ut.

De barn som ska delta på slingan har möjlighet att värma upp off-ice med hjälp av tränare från kl 17.30-17.55. Uppsamling för detta är i danssalen.

Väl på isen sker en kortare uppvärmning på en tredjedel av isbanan. Det kommer vara 6 åkare på uppvärmningsdelen åt gången, första åkaren kommer få 4 minuters uppvärmning precis som på stjärntävlingar. Själva slingan genomförs en och en, om åkarna vill får de däremot ta hjälp av en tränare som är med under åket. Musiken som spelas väljs av den som spelar musik och är slumpvis utvald.

## KLÄDSEL

Under slingan rekommenderar vi dräkt eller kjol, men vanliga träningskläder går också bra. Det viktiga är att åkaren känner sig bekväm. Hjälmen behåller vi på.

## EFTER ÅKET

Det är vanligt att efter en åkare har gjort sitt program så kan en liten blomma eller gosedjur kastas ut på isen som barnen får ta med sig hem. Det är upp till var och en hur man vill göra. Alla blommor och gosedjur måste vara inslagna i cellofan eller plast för att inte något ska fastna på isen. I

När alla hunnit åka sin slinga på isen är alla åkare välkomna tillbaka på för fotografering och diplom! Här är även föräldrar välkomna ner till isen för bättre bilder.

## ÅSKÅDARE

Sportslighet är viktigt, därför vill vi gärna ha en stor och glad, engagerad publik på läktaren som hejar fram ALLA åkare! Svenska Konståkningsförbundet har en slogan som lyder: Glädje, Glöd, Gemenskap! Det strävar vi alltid efter att följa.

För alla åkarnas trevnad ber vi samtliga föräldrar hålla sig i foajén eller uppe på läktaren. Möjlighet för fotografering nere vid isen får ni vid slingans slut.

## ANMÄLAN

Anmälan sker via mail till [headcoach@konstakarna.se](mailto:headcoach@konstakarna.se) där skriver ni åkarens för- och efternamn och om åkaren brukar träna i blå grupp eller skridskoskolan. I ämnesraden skriver ni "Slinga VT 22/23". Sista anmälningdagen är tisdag 18 april så vi kan få ut en startordning under onsdagen.

Hoppas på många taggade åkare som vill vara med! :D  
Varmt välkomna!