

Teknik

Teori

Pass	Beskrivning	Tidsåtgång	Nivå
Balans	Vad ger balans?	30 min	1-2
Linje	Vad krävs för en bra linje?	30 min	2
Tajming	Vad krävs för tajming?	30 min	1-2
Släpp	Hur görs ett bra släpp?	30 min	2-3
Analys av teknik 1	Gruppövning	30 min	1
Analys av teknik 2	Gruppövning	30 min	2-3

Ispass

Pass	Beskrivning	Tidsåtgång	Nivå
Balans	Balansövningar	45-60 min	1-2
Linje	Linjeövningar	45-60 min	1-2
Tajming	Övningar för tajming	45-60 min	1-2
Släpp	Övningar för släppet	45-60 min	1-3
Video	Filmning av teknik	45-90 min	1-3

Beskrivning

- 1: Utvecklingstrappans 2 första steg
- 2: Utvecklingstrappans steg tre och fyra.
- 3: Utvecklingstrappan steg 5 och 6.