

## VIKTIG INFORMATION OM VECKA 49 & 50

Hej,

Efter hundratals timmar av förarbete är vi nu äntligen nära vår show. Veckorna 49 och 50 är avgörande för att vår show ska fungera. Under dessa veckor kommer all energi att fokuseras på att sätta ihop föreställningen. **Läs noggrant igenom nedanstående information och se till att även era åkare gör det.**

---

### FÖRBEREDANDE ORD

Isshow på denna nivå kräver mycket tid och engagemang under repetitionsperioden, men är avgörande för att föreställningen ska bli bra. Här är några viktiga punkter att tänka på:

- **Tid i ishallen:** Trots att träningsstunden kan verka lång, är man endast aktiv under sina egna 2-minuters nummer. Därför kommer det att vara mycket väntan mellan passen.
  - **Ta med läxor/underhållning:** Utnyttja pauserna för att läsa läxor eller göra något annat som håller dig sysselsatt.
  - **Förbered dig:** Se till att du har koll på alla danser och nummer innan repetitionerna, så att du är väl förberedd.
  - **Planera veckan:** Skriv gärna ett eget schema för att planera och få ihop veckan, så att du orkar med både träning och övriga åtaganden.
  - **Sömn:** Prioritera sömn och se till att få tillräckligt med vila för att orka prestera och hålla humöret uppe.
  - **Skapa en positiv arbetsmiljö:** Var med och bidra till en kreativ och positiv miljö för hela gruppen. Du spelar en viktig roll i stämningen på träningarna.
- 

### ANSVARIGA FÖR ÅKARNA

Hanna & Isabelle Bjelke Wårnbring är ansvariga för att hjälpa våra åkare under vecka 49 och 50. Till dem kan man gå till om man behöver någon hjälp. Vi kommer även ha andra vuxna på plats som hjälper åkarna genom dagarna.

---

### MAT & MELLANMÅL

- **Mellanmål:** Eftersom det är många timmar i ishallen behöver åkarna regelbundna mellanmål för att orka. Vi rekommenderar nyttiga mellanmål som ger långvarig energi. **Vi önskar att inget godis skickas med - detta gäller alla åkare!**
- **Förbud mot energidryck:** Eftersom vi har åkare under 15 år gäller fortsatt förbud mot energidryck i vår förening.

### TRÄNINGSSCHEMA

Under dessa veckor följer ni det bifogade schemat och tillhörande grupper. Här är vad som gäller för de olika träningarna:

- **Genomgång av nummer:** Här tränar vi på att få ett bra flyt i de olika numren. Vi går igenom alla detaljer och ser till att alla är med på vad som gäller.
- **Soloträning (Tellus & Saturnus):** Om du har ett soloinslag, så får du tid att arbeta med och finslipa ditt solo på denna träning.
- **Genomtramp Akt 1 & 2:** Här tränar vi tillsammans för att få ordning på in- och utåkning samt byten mellan åkarna. Detta är en viktig säkerhetsträning.
- **Genomdrag Akt 1 & 2:** Målet är att köra föreställningen som en helhet och få en känsla för flödet i showen.
- **Genrep Akt 1 & 2:** Detta är vår viktigaste repetition där vi kör igenom hela föreställningen för att få en känsla av den färdiga showen.

---

## FREDAG 13 DECEMBER

Fredag 13 december är alla åkare lediga från träning för att vila upp sig ordentlig inför showen. Vi kommer flytta in i arenan denna dag och behöver all hjälp vi kan få. Om någon är ledig på dagtid under fredagen och kan tänka sig hjälpa till så maila [albin.rkf@gmail.com](mailto:albin.rkf@gmail.com) så kontaktar Albin dig.

Om du som åkare vill hjälpa till att pynta vår arena (från 17:00) så är du välkommen att maila [albin.rkf@gmail.com](mailto:albin.rkf@gmail.com). Detta pga säkerheten i arenan.

---

## SHOWHELGEN VECKA 50 (14-15 DECEMBER)

Ni hittar schemat för showhelgen i bifogad fil som heter vecka 50. Vi har här förtydligat vissa punkter:

- **SAMLING:** 09:00 i SISUs lokal (S:t Göransvägen 31; 554 54 Jönköping)
- **GENREP:** Ett genrep är en chans för alla medverkande att få känna hur det känns att göra showen på riktigt.
- **IN- och UTCHECKNINGAR:** För att vi ska hålla koll på hur många som är i lokalen så är det viktigt att varje åkare checkar in och ut i arenan. Det gör ni genom att ta ert nyckelband vid ackrediteringen och sedan lämna tillbaka det om ni lämnar arenan. Vi kommer skriva upp varför ni lämnar arenan om ni gör det under showdagarna.
- **PRODUKTIONSMÖTE:** På produktionsmötet går vi igenom vad som händer just de showen. Där får man reda på om det är några förändringar eller liknande. Samt att vi peppar igång inför kommande föreställning.

## FRÅNVARO

Vi förstår att det kan finnas jobb eller andra aktiviteter som krockar med träningarna. Men eftersom veckorna 49 och 50 är så viktiga för föreställningen, är det avgörande att ni har en dialog med oss om eventuell frånvaro.

- **Respekt mot andra:** Alla åkare är en viktig del av showen, så det är viktigt att meddela oss i god tid om du inte kan närvara.
- **Sjukdom:** Om du blir sjuk, vänligen skicka direkt ett meddelande till: [albin.rkf@gmail.com](mailto:albin.rkf@gmail.com).

**Vi rekommenderar att ni prioriterar dessa två veckor för showen, men hör av er så snart som möjligt om ni inte kan delta någon dag så fortsätter vi en dialog.**

---

**Tack för att ni läser detta noggrant och hjälper till att göra våra showveckor till en succé!**