

Landsliðsverkefni - EM 2026

Skil á mómenta–myndböndum – leiðbeiningar

Skila þarf inn myndböndum fyrir miðnætti **3. mars**.

Þetta skjal lýsir hvernig skila skal inn myndböndum af mómentum. Hér að neðan er listi yfir þau móment sem við viljum sérstaklega sjá frá ykkur. Þetta er ekki tæmandi listi yfir öll móment sem við gerum, sum þeirra gerum við ráð fyrir að allir séu með og þurfa því ekki að vera send inn. Listinn hér er eingöngu yfir þau móment sem við viljum fá send til skoðunar og verða notuð sem hluti af mati inn í landsliðshóp.

Athugið: Ef þið keppið í dansi á Mótaröð, þá er nóg að skila inn mómentum hér að neðan í einni töku, af þeim mómentum sem vantar á listanum hér að neðan. Gott væri ef hopp og acro væru í flæði inn og út (færslur úr ykkar dönsum). En þarf ekki að vera heill dans frekar en þið viljið.

Ef þið keppið ekki í dansi á Mótaröð þá fylgið þið leiðbeiningum sem eru hér að neðan.

Leiðbeiningar um skil

Ef þið hafið einhverjar spurningar má endilega senda á Abler á hóp með Andreu, Michal, Þóreyju og Yrsu.

1. Búið til spjall á Sportabler með eftirfarandi þjálfurum:
 - KK: Þórey Ásgeirsdóttir & Yrsa Ívarsdóttir
 - KVK: Andrea Sif Pétursdóttir & Michal Rísský
2. Framkvæmd
 - Myndbandið á að sýna **keppnisdans**, þar sem mómentin sjást í **eðlilegu flæði**.

- Ef hægt er, þá **skiptið inn landsliðsmómentunum** í stað þeirra sem eru í ykkar venjulega dansi.
- Ef einhver móment eru **undanþegin eða ekki hægt að skipta út**, framkvæmið þau **strax í beinu framhaldi** af dansinum **án þess að stöðva upptökuna**.
- Gæta skal þess að mómentin sjáist skýrt hjá öllum þeim iðkendum sem eiga að vera metnir.
- Best er að senda **hlekk á YouTube-myndband** í góðum gæðum.
- Myndbandinu skal hlaðið upp sem “**unlisted**” (óskráðu). Það þýðir að ekki er hægt að finna það með leit og einungis þeir sem hafa hlekkinn geta horft á það.
- Þið megið vera ein/n í myndbandinu eða nokkur saman.
- **Nafn myndbandsins skal innihalda nöfn allra iðkenda** sem koma fram. (Enn betra að nefna í skilaboðunum hvernig fötum viðkomandi er í, til að forðast allan vafa)

KK móment sem við viljum sjá:

(ykkar félags-dans, skipta út mómentum) ;

- Handstaða - HB1001
- Tvöfaldur píróett fram á vinstri fæti til vinstri - DB801
- Tourjéte - J807
- DS hopp - J816 (*sjassei vinstri, hoppa til vinstri*)
- Handahlaup án handa - A806
- Kraftstökk án handa - A802
- Samloka - F802

Beint eftir dansinn, án þess að stöðva upptöku – taka videó af þessum tveimur mómentum ;

- Splitt - F1003
 - Hliðarjafnvægi halla fram 120 - SB805
 - Butterfly - J808
-

KVK móment sem við viljum sjá:

(ykkar félags-dans, skipta út mómentum) ;

- Handstaða - HB1001
- Hliðarjafnvægi halla fram 120° - SB805
- Tourjéte - J807 (*sjassei hægri, skref vinstri, stóra splitt á hægri*)
- DS hopp - J816 (*sjassei vinstri, hoppa til vinstri*)
- Kraftstökk án handa - A802
- Handahlaup án handa - A806
- Splitt - F1003

Beint eftir dansinn, án þess að stöðva upptöku – taka videó af þessum tveimur mómentum ;

- Tvöfaldur píróett fram (*á vinstri fæti til vinstri*) - DB801
- Butterfly - J808