

De optimale voorbereiding voor een wedstrijd

Een goede voorbereiding is bij het meedoen aan wedstrijden van groot belang. Meedoen is tenslotte al spannend genoeg! Nail Design Magazine geeft je een aantal handige tips hoe je goed beslagen ten ijs komt, en dat kan je punten schelen!

Wedstrijdreglement

Heb je je ingeschreven voor een wedstrijd, lees dan direct het wedstrijdreglement een paar keer goed door, zodat je precies weet wat er verwacht wordt, wat wel en niet mag, waar de jury op let en waarmee je dus de meeste punten kunt behalen. Twijfel je over een bepaald onderdeel, neem dan tijdig contact op met de wedstrijdorganisatie.

Model

Zoek een model met mooie slanke, lange en rechte vingers, een lang, recht en smal nagelbed, en een mooie c-curve. Zorg dat je model een broek of rokje aantrekt die makkelijk los gaat voor het geval ze naar het toilet moet. Het laatste wat je wilt is dat ze dan haar kwetsbare nagels beschadigt. De jurering kan enige tijd in beslag nemen. Wat te lezen meenemen is dus aan te raden.

Manicure

Geef de handen van je model een paar dagen voor de wedstrijd (en liefst nog een keer de dag ervoor) een goede manicure met een scrub en een paraffinepakking. Laat je model haar handen elke dag goed insmeren met een goede crème. De aanblik van de hand is voor de jury heel belangrijk. Wondjes aan de handen zijn uit den boze. Als je de nagelriemen vooraf alvast zorgvuldig terugduwt met een bokkenpootje en losse velletjes verwijdert, ziet de huid rondom de vingers er op de wedstrijddag al een stuk rustiger uit.

Checklist

Zorg dat je alles bij de hand hebt tijdens de wedstrijd en niets bent vergeten. Maak desnoods een checklist van wat je nodig hebt. Neem nieuwe materialen mee en vergeet geen reservevijen mee te nemen. Neem eventueel je eigen lamp mee indien nodig. Denk ook aan een zwarte handdoek om op te werken. Dankzij die donkere ondergrond zie je nog beter wat je doet. Laat je model iets zwarts aantrekken (zonder wollige pluisjes of iets dergelijks!) voor een beter contrast. Je smile-line is dan bijvoorbeeld beter zichtbaar. Controleer ook of je je legitimatie bij je hebt (indien noodzakelijk tijdens de wedstrijd), het programma van de wedstrijd en natuurlijk je toegangskarten.

Planning

Zorg dat je op tijd bent en weet waar je moet zijn. Houd rekening met files of eventuele parkeerproblemen. Dit scheelt onnodige stress. Zet alles op je wedstrijdtafel klaar en zorg dat je alles binnen handbereik hebt.

Lakken van de nagels

Ook de nagels van de hand die je moet lakken (zoals bijvoorbeeld bij de Nederlandse Nail Design Kampioenschappen) moeten even lang zijn. Bij de meeste internationale wedstrijden mag je zelf een hand kiezen om te lakken. Besteed dan zo veel mogelijk tijd aan de smile-lines van de ongelakte hand. In Nederland wordt deze door de wedstrijdleiding tijdens de wedstrijd bekend gemaakt, en kun je dus niet 'smokkelen'. Of je nu precies tot aan de nagelriem werkt of net een millimeter ruimte laat, is niet belangrijk. Wel belangrijk is dat je alle nagels consequent op dezelfde manier lakt. En: nagellak op de nagelriem kost je punten!

Punten scoren

Voor lakken kun je overigens in verhouding veel punten scoren, besteed hier dus veel aandacht aan. Zorg dat je hier genoeg tijd voor overhebt (ook dat de nagels nog goed kunnen drogen om beschadigingen van je perfect aangebrachte lak te voorkomen), en raffel het niet af. In de salon kun je olie gebruiken, maar dat is bij wedstrijden over het algemeen niet toegestaan.

Timing

Het meedoen aan een wedstrijd is een kwestie van oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Alleen zo zorg je ervoor dat je snelheid optimaal is. Zorg dat je precies weet hoe lang je over elk onderdeel doet, zodat je niet in tijdsnood komt. Neem desnoods een stopwatch mee. Blijf rustig en geconcentreerd. Als je in de stress schiet maak je alleen maar fouten.

Nog meer tips

Lees ook het artikel De perfecte wedstrijd nagel in Nail Design Magazine 4/2009 en bekijk het filmpje op www.naildesign-magazine.nl.

Met dank aan Erika Groen en Kirsten Kleinwold (Het Nagelgilde)

