

Information från Lycksele konståkningsförening

Säsongen 2017/2018

Tränare och kontaktuppgifter

Tränare:

En tränare per grupp är huvudansvarig. Övriga tränare inom parantes.

2A: Jessica (Evelina, Terese)
1A: Evelina (Jessica, Terese)
Lutz: Terese (Alice, Agnes)
Flip: Linda (Evelina, Angelica)
Ögel: Agnes
Konståkningskolan: Johanna
Skridskoskolan: Olivia

Vid funderingar ska ni kontakta den tränare som har huvudansvar i er grupp.

Vi har även en gemensam tränarmejl:
lkf.tranare@gmail.com

Kontaktuppgifter:



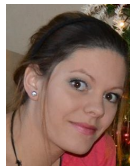
Jessica Tjällman
jessica_tjallman
@hotmail.com
070-360 13 02



Linda Nichols
lindatoverud
@hotmail.com
070-663 35 17



Johanna Burvall
isflickan@live.se
070-517 73 07



Terese Nilsson
n_terese
@hotmail.com
072-204 14 87



Agnes Hortlund
agneshortlund
@live.se
070-261 67 45



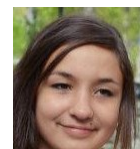
Olivia Lundberg
oliv.lun@spray.se
070-661 10 91



Evelina Skeppström
evelina.skeppstrm
@gmail.com
073-033 58 98



Angelica Bäckman
073-070 64 62



Alice Ackermann
070-371 01 24



Amalia Hägglund
070-625 53 62

Konståkningsmärken och testsystem

Konståkningsmärken:

För att stimulera barnens inlärning finns möjlighet att erövra konståkningsmärken. Märkena är i form av pins med ett lejon som kallas "Leo".

Leo finns i åtta olika valörer och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning, där ett är den lättaste och åtta den svåraste graden.

Det är en tränare som bedömer om åkaren har klarat ett visst Leomärke. Märken går sedan att köpa av föreningen för en mindre summa.

Testsystem:

Svenska Konståkningsförbundets testsystem syftar till:

- * Att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik.
- * Att bygga upp åkarens teknik i lagom takt.
- * Att kvalitetssäkra åkarnas teknik.
- * Att klassificera åkarna för tävlingar.

Test innebär att man visar upp förutbestämda moment för domare som avgör om dessa är godkända eller inte.

Testerna består av två delar, **basicstest** och **friåkningstest**. Basicstesterna syftar till att åkarna ska lära sig grund-

läggande skridskoteknik, bågar, skär och vändningar. Friåkningstesterna syftar dels till att kvalitetssäkra teknikutveckling samt att dela in åkarna kunskapsmässigt för tävlingar.

Basic- och fritester testas separat. Första testnivån är grundtest och sedan följer test 1 till 4. I friåkning finns dessutom test 5 och 6.

Enkelt uttryckt: Ju högre siffra desto svårare moment.

Det är tränarna som avgör om en åkare är redo för test.

Aktivitetskalender 2017/2018

v36 Elitserien Luleå
V41 Elitserie Borås
V42 Klubb & stjärn Örnsköldsvik
V44 Sammandrag Lycksele
V44 Stjärn Lycksele
V45 Elitserie Karlskrona
V46 Klubb & stjärn Umeå
V48 A-serie Viggbyholm
V48 Klubb Bollnäs
V1 Sammandrag Sundsvall
V3 Elitserie Österåker
V4 DM, A & klubb Sundsvall
V5 Stjärn Örnsköldsvik
V7 Elitserie Linköping
V8 Klubb & stjärn Östersund
V11 SKF-trofén Stockholm
V11 Klubb Luleå

Slutet av mars Isshow

Vårens A-tävlingar är ej fördelade. Justeringar kan förekomma.

Tävling och tävlingsprogram

Tävling:

När en åkare har klarat grundtest ges hen en möjlighet att prova på att tävla.

Tränarna tar i samråd ut åkare till respektive tävling.

Inför anmälan kontrolleras om de tilltänkta åkarna vill och har möjlighet att delta.

När det är dags för tävling informerar ansvarig tränare vad som gäller. Vilka tider som man ska förhålla sig till och vilken utrustning som ska tas med.

Ju högre tävlingsklass åkaren når desto fler träningsläger/tävlingar erbjuds man åka. Det är viktigt att ha en topp för att behålla bredden och det är viktigt att ha en bredd för att nå toppen.

Tävlingsmusik:

Tränarna tar fram tävlingsmusik och föreslår en passande dräkt/modell samt håruppsättning. Detta för att musiken ska passa åkaren och för att dräkten ska följa samma koncept som musiken.

Tävlingsprogram/slinga:

När åkaren klarat det första testet får hen ett eget program av sin tränare.

Fram tills dess kommer slingor med olika moment att övas in i grupperna till olika låtar som kan visas upp i samband med en klubbuppvisning.

På så vis har samtliga åkare i en grupp något eget att öva på när det står programträning på schemat.

Utrustning - vad gäller?

Klädsel:

I grupp 2A, 1A, Lutz, Flip och Ögel rekommenderar vi att åkarna har relativt tajta men varma kläder. Underställ och träningstights är en lämplig variant. Detta för att tränaren ska kunna se exempelvis sträckningar på ben och armar. Långt hår ska vara uppsatt.

För åkarna i övriga grupper ser vi gärna att de har varma men smidiga kläder samt hjälm.

För alla åkare rekommenderar vi att det alltid finns ett par extra vantar till hands.

Utrustning:

Konståkning är inte en helt enkel idrott att förstå sig på om man saknar kunskap. Alternativen är många så fråga gärna om råd när ni ska införskaffa nya skridskor. Det viktigaste barnen har är just stabila och bra skridskor anpassade till deras kunskapsnivå.

När det kommer till tävlingsdräkt förs alltid en dialog med ansvarig tränare innan beställning/sömnad.

Hjälm:

Se till att hjälmen sitter stadigt, en tunn mössa under kan vara bra. När en tränare bedömer att åkaren har tillräcklig kunskap samt bra fallteknik kan det bli aktuellt att plocka bort hjälmen. Denna kan då ersättas med ett skyddspannband. Det görs i samråd med förälder.

Skridskovård:

Torka av skenorna med en trasa för att undvika rost. Sätt inte tillbaka plastskydden utan trä gärna på mjuka skydd i textil som sitter på till nästa pass.

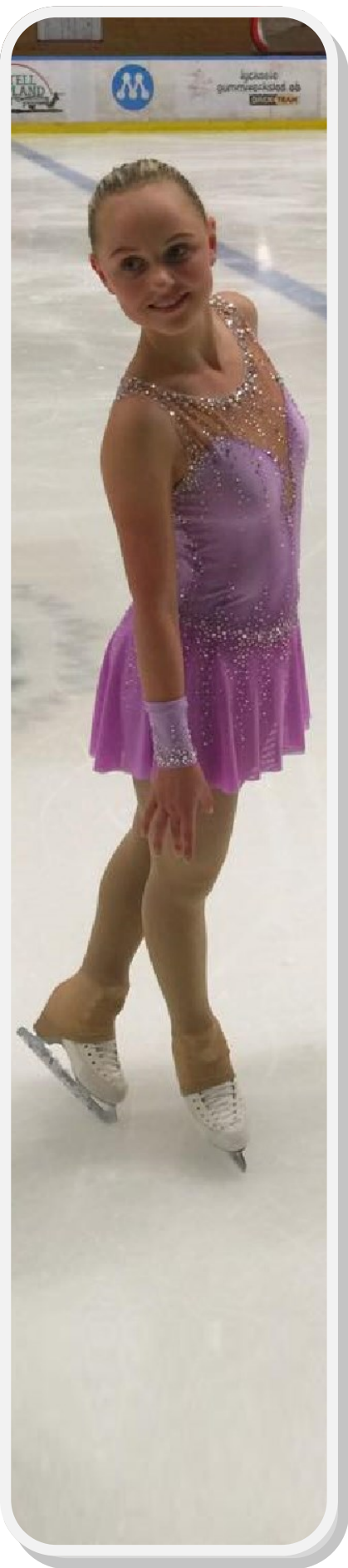
Se till att ditt barn alltid har plastskydd på skridskorna på vägen mellan isrink och omklädningsrum. Skenorna förstörs väldigt lätt om man går på annat underlag än is.

Slipning:

För att barnet ska röra sig lätt på isen ska skridskorna vara slipade. Det finns möjlighet att få skridskorna slipade på onsdagar.

Ni lämnar skridskorna märkta med namn i klubbbrummet träningen innan och hämtar på samma plats vid nästa träning.

Tänk på att konståknings-skenor har en begränsad slipyta men bör slipas regelbundet. Vår slipmaskin slipar inte hockeyskridskor.



Träning och grupper

Gruppindelning:

I första skedet delas barnen in efter ålder. Men gruppindelningar ändras under tidens gång beroende på hur långt barnen hunnit i sin utveckling. Detta för att alla ska få ut så mycket som möjligt av sin åkning.

Utvecklingsplaner:

För samtliga grupper görs utvecklingsplaner som tränarna jobbar emot. Dessa utvärderas under/efter säsongen.

Spolning:

Ingen åkare får beträda isen innan spolmaskinen lämnat rinken. Detta av säker-

hetsskäl.

Inställd träning/frånvaro:

Ibland kan det bli aktuellt att ställa in eller byta dag på träningen för någon grupp. Om det till exempel krockar med en tävling eller en cup. Ni kommer att informeras om dessa ändringar i god tid. Meddela frånvaro till tränarna.

Träning på annan ort:

Vid några tillfällen bjuds några av våra åkare in till andra klubbar för träning. Åkarna i 2A prioriteras då de får chansen att träna med likasinnade och på så sätt

spurras att kämpa vidare mot nya mål. Dessa kontakter ansvarar huvudtränaren för.

Ny säsong:

Om ni inte hört något annat inleder åkaren höstsäsongen i den grupp som den tränade med under föregående säsong.

Detta förväntar vi oss av er

Föreningsarbete:

För att föreningen ska kunna bedriva verksamhet krävs det ideella insatser från er sida. Det brukar innebära bland annat arbete runt showen och det träningsläger som föreningen anordnar. Information om hur och när skickas ut till er när det närmar sig.

Olika krav ställs beroende på vilken grupp ert barn ingår i. Det innebär exempelvis att föräldrar till tävlingsåkare har fler uppgifter än de som har sina barn i konståknings-skolan.

Föräldrarollen:

Föräldrarna håller sig på läktaren under pågående pass. Barnen har lättare att hålla fokus på så sätt. Eventuella frågor tas före eller efter träningspasset. Under en träning har tränaren inte tid att svara på några frågor.

Respekt:

Vi möter alla med respekt. Oavsett om det är åkare, tränare, andra föräldrar eller representanter för hockeyn eller Lycksele kommun. Målsättningen är en god kommunikation mellan alla parter.

Sammanhållning:

Konståkning är en individuell idrott men vi bryr oss om varandra, gläds åt andras framgång och stöttar varandra vid motgång.

Individuell idrott:

Individuell idrott ja—men vi ser på våra åkare som ett lag. Ett lag där alla ska få utvecklas och trivas.

Mer information om förväntningar på åkare och föräldrar finns i vår policy som du hittar på hemsidan.

Isshow - säsongens höjdpunkt

Isshow:

Vi avslutar varje säsong med en rolig isshow där alla åkare som vill får vara med. Arbetet med vårens show pågår och ni kommer att få information om detta vad det lider.

Klubbdress:

Det finns möjlighet att köpa kläder med föreningens logotyp. Kontakta styrelsen för mer information om detta.

Läger/Tannensnurren:

Under höstlovet arrangerar vi ett träningsläger för klubbarna i mellersta Norrland. I samband med det anordnas även en stjärntävling.

Klubbuppvisning:

Vi brukar även anordna en klubbuppvisning med gemensamt fika och en klubbtävling vid behov.



Information

Informationskanal:

Vi lägger ut allmän information på vår hemsida:

<http://www6.idrottonline.se/LyckseleKF-Konstakning/>

Ni ska även lämna era kontaktuppgifter så att vi kan nå er via telefon eller mail vid behov.

Vi lägger även ut information på vår Facebooksida. Om ni har Facebook men inte är medlem i gruppen; sök på Lycksele konståkningsförening och ansök om att gå med. Där finns bland annat rapporter från de tävlingar som våra åkare deltar i.

Vi finns även på Instagram: lyckselekf

På hemsidan finns mer information:

- POLICY
- STADGAR
- TRÄNINGSTIDER
- STYRELSEKONTAKT
- LÄNKAR

Att vara konståkningsförälder!

Ta del av Svenska konståkningsförbundets handbok för föräldrar genom att [klicka här](#).



Om föreningen

Föreningen bildades 2003. Konståkning har bedrivits i Lycksele sedan början av 1960-talet, då i Lycksele Sportklubb.

Lycksele Konståkningsförening har cirka 70 åkare och drygt 130 medlemmar.

Vi har isträning omkring 15 timmar per vecka i olika grupper, allt från konståkningsskola till elitserieåkare. Utöver det anordnas barmarksträning.

Vi vill att alla åkare ska få delta i grupp med andra åkare på samma nivå med tränare som kan utveckla dem. Träningen ska både vara rolig och givande.