

Föräldramöte Nivå 2-4

2025-10-16

Alexandr Kits, Alexandra Nordwall



VASK Styrelse säsong 2025/2026

- **Ordförande:** Alexandr Kits
- **Vice ordförande/Sekreterare:** Catharina Rydell
- **Kassör 1:** Kristine Kits
- **Kassör 2 :** Rebecca Grady
- **Medlemsansvarig:** Mari Dubois
- **Tävlingsansvarig:** Emelie Ronnersjö
- **Kommunikationsansvarig:** Daniel Norgren
- Styrelsen nås via mejl **info.vask@gmail.com**

Information från tränare

- Nytt på hemsidan:
 - Tränarpresentation
 - Nivåtrappan – förtydligande av de olika nivåerna
 - Säsongspanering för respektive nivå
- Tävlingssäsongen 2025-2026
 - Anmälan till tävlingar samt avbokningsregler
 - Uppdatering av befintliga program samt nya individuella program
- Kontaktuppgifter – coach.vask@gmail.com

VÄRMDÖ ALLMÄNNA SKRIDSKOKLUBB – NIVÅBESKRIVNING

Föreningen för alla medlemmar där glädje, gemenskap och utveckling får drömmar att ta fart på is!



Konståkningsskola

Is: 1-2h/vecka med möjlighet att välja mellan 1-2 dagar.

Markpass: 45 min lekfull pingvingympa med klubbens maskot Pingu!

Träningsfokus: Få en stabil skridskoåkning genom lek samt träna på leomärke 1-4.

Övrigt: Deltar i klubbens uppvisningar.

Nivå 1

Is: 1-2h / vecka

Markpass: 1h / vecka

Träningsfokus: Leomärke 3-7. Försättningsnivå med fokus på att hitta en ökad kontroll och flyt på isen genom bassteg (framåt-/bakåtsaxning, framåttreor och C-steg), enkelhopp (treahopp, salchow och toeloop) och baspiruetter (stå- och sittpiruett).

Övrigt: Deltar i klubbens uppvisningar.

Nivå 2

Is: 2-3h / vecka

Markpass: 1-2h / vecka

Träningsfokus: Leomärke 8, enkelhopp (treahopp, salchow, toeloop, ögel och flip), baspiruetter (stå-, sitt-, och liggpiruett), utföra vändningar (treavals, framåt/bakåt treor och C-steg) med god kontroll.

Övrigt: Deltar i klubbens uppvisningar samt möjlighet att tävla i system 1 (klass vit och gul).

Nivå 3

Is: 3-4h / vecka

Markpass: 1-2h / vecka

Träningsfokus: Enkelhopp (flip, lutz och axel) samt dubbelhopp, bas- och kombinations piruetter framåt och bakåt, utföra svårare vändningar (dubbeltreor, omvända treor, växelvändning, S-steg, twizzle och ögla).

Övrigt: Deltar i klubbens uppvisningar samt möjlighet att tävla i system 1 (klass vit och gul). Rekommenderas att delta på läger.

Nivå 4

Is: 4-5h / vecka

Markpass: 1-2h / vecka

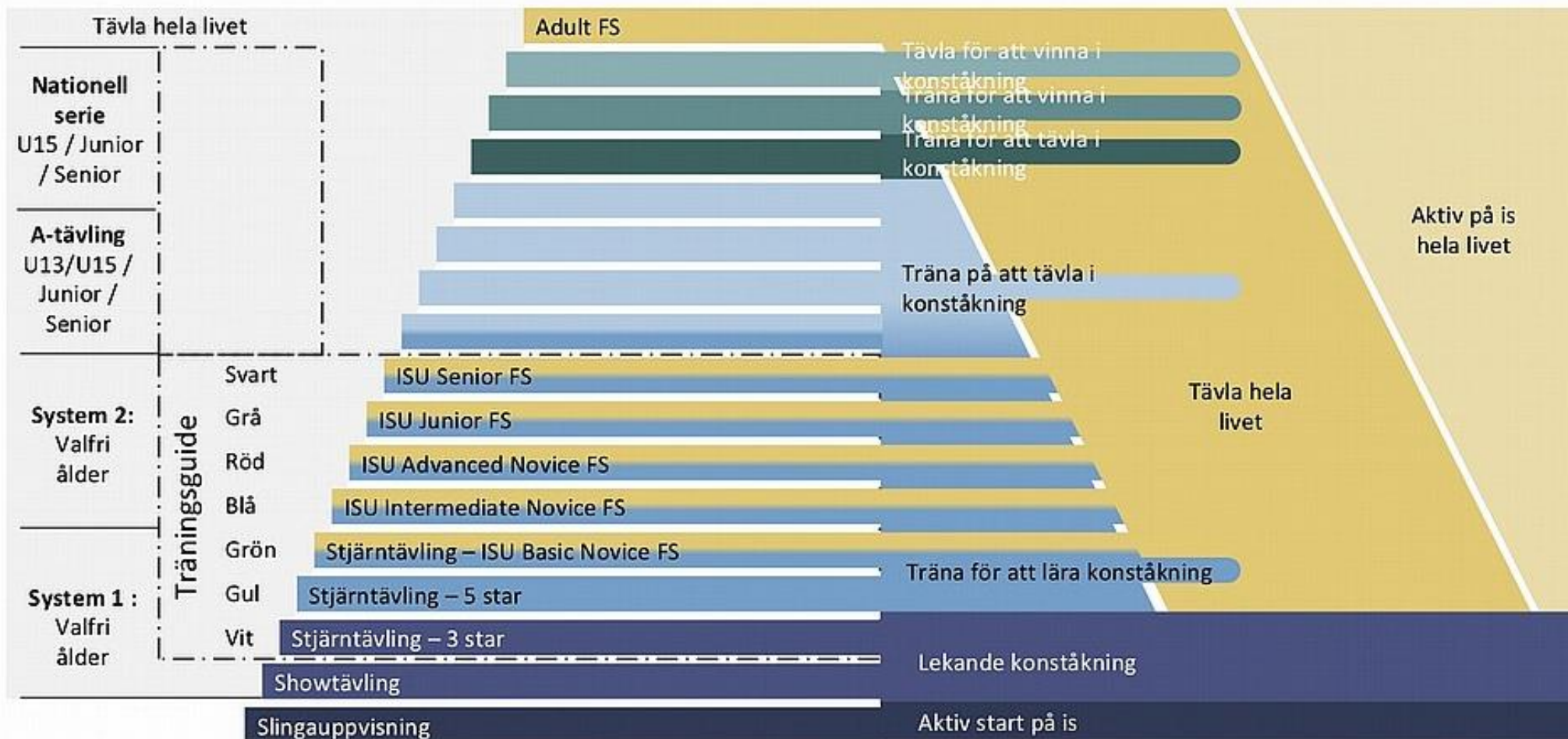
Träningsfokus: Enkelhopp (lutz och axel) samt dubbelhopp, bas- och kombinations piruetter framåt och bakåt, utföra svårare vändningar (omvända treor, växelvändning, omvänd växelvändning, twizzle, S-steg och ögla) med god kontroll.

Övrigt: Deltar i klubbens uppvisningar samt tävlar i system 1 (klass vit, gul och grön) eller system 2 (klass blå och röd). Rekommenderas att delta på läger.

Vuxengrupp: Nybörjar till avancerad nivå. Ett ispass/vecka. Träningen anpassas efter åkarens nivå och ambition. Ej tävlingsåkare.

* Klubbens tränare ansvarar för nivåindelning med hänsyn till åkarens tekniska nivå, mognad, engagemang och träningsnärvaro på både is- och markpass samt gruppdynamik. Antal ispass kan variera beroende på tillgång av isytor och samordning med andra föreningar.

Tävlingssystem



Tillbakablick

- Uppstarthelg vecka 34
- Upprustning av konståkningsskola
- Avgifter
- VASKs Köp & Sälj-kväll
- VASK-shoppen – [mer info](#)
- Isfritid – vardagar mellan 14:00-15:45
- Utbildningsdagen med RF-SISU
- Tävlingslicensen / föreningslicensen
- Arbete med kommunen (Grundschemat, Sveviatomten)
- Fritidskortet

Framtida aktiviteter

- V43 öppnas uterinken. Vuxen och KS börjar!
- Åkkarråd, första träff 28/10
- Förbättring av slipmöjligheter
- Samarbete med Gustavsbergsbaletten, v50 och v51
- Juluppvisning, 14 december – Huvudansvar: Nivå 2 och 3 föräldrar
- Våruppvisning, 15 mars – Huvudansvar: KS, Nivå 1 föräldrar
- Värmdökristallen, 28-29 mars – Huvudansvar: Alla tävlande grupper (nivå 2-4)
- Fotografering

Föräldragrupper & engagemang

- VASK drivs av ideellt engagemang – och vi behöver er hjälp för att skapa bästa möjliga verksamhet. Just nu söker vi två personer som kan hjälpa till med att skicka kallelser via SportAdmin. Uppdraget tar cirka 1 timme per vecka och person.
- Vill du bidra och engagera dig i klubben? Hör av dig till info.vask@gmail.com

SoMe

- Instagram: @varmdo.allmanna.skridskoklubb



@VARMDO.ALLMANNA.SKRIDSKOKLUBB

- Facebook-grupp: Värmdö Allmänna Skridskoklubb

Juluppvisning

- Ansvariga i år: Föräldrar nivå 2 och 3
- Vi behöver funktionärer till Juluppvisning
 - Funktionärer till åkarsidan
 - Funktionärer till café
 - Funktionärer till éntre
 - Belysningsansvarig
- Bakverk till café (meddela om du vill baka)
- Tomte
- Anmäl intresse till info.vask@gmail.com