

9/11-2025

Föräldramöte

Nivå 1 Konståkningsskolan

Ansvariga
Tränare:

Ellen Jenefors
&
Safira Jakobsson

Representanter
från styrelsen:

Rebecca Grady
&
Catharina Rydell



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

Kort om VASK

- Värmdö Allmänna Skridskoklubb, är en ideell idrottsförening och medlem i Stockholms Konståkningsförbund och Svenska Konståkningsförbundet.

VASK vision är:

Värmdö Allmänna skridskoklubb

– en ideell förening där glädje, gemenskap och utveckling får drömmar att ta fart på is



Tillbakablick

- Uppstarthelg vecka 34
- Upprustning av konståkningsskola
- Avgifter
- VASKs Köp & Sälj-kväll
- VASK-shoppen – [mer info](#)
- Isfritids – vardagar mellan 14:00-15:45
- Utbildningsdagen med RF-SISU
- Tävlingslicensen / föreningslicensen
- Arbete med kommunen (Grundschemat, Sveviatomten)
- Fritidskortet
- V43 öppnas uterinken. Vuxen och KS börjar!
- Åkarråd, första träff 28/10



Framtida aktiviteter

- Förbättring av slip möjligheter - Ons kl 17:15 - 19:45, pris 150 kr.
- 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

Juluppvisning 14 december kl 12-15



- Tema-“Kalle Anka & hans vänner önskar God Jul”- *“Kalle Anka kl 15”*
- Ansvariga i år: Föräldrar nivå 2 och 3
- Vi behöver funktionärer:
 - Funktionärer till åkarsidan (här hjälper man barnen av och på isen). En förälder per grupp.
- Tomte
- Anmäl intresse till info.vask@gmail.com



Våruppvisning Mars

- Ansvariga 2026: föräldrar Konståkningsskola, Nivå 1
- Vi behöver funktionärer
 - Funktionärer till åkarsidan (här hjälper man barnen av och på isen)
 - Funktionärer till café (utdelning av kaffe och kaka)
 - Funktionärer till éntre (inträde och välkomnande)
 - Belysningsansvarig
- Bakverk till café (meddela om du vill baka)
- Anmäl intresse till info.vask@gmail.com / skriv gärna redan nu på listan

Information från tränare

Nytt på hemsidan:

- Tränarpresentation
- Nivåtrappan – förtydligande av de olika nivåerna
- Säsongspanering för respektive nivå

- Kontaktuppgifter:

Konståkningsskolan: konstakningsskolan.vask@gmail.com

Nivå 1: niva1.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.

Skridskovård och utrustning

Skridskor

- Rätt storlek
- Stabil
- Slipade skenor
- Skydda skenan
- Knyta skridskor

Tips!

Låna/testa eller hyr riktiga
konståkningsskridskor

Övrig utrustning

- hjälm
- kläder
- Vantar



*Mer info finns
på hemsidan!*

Sportadmin

- Svara "Kommer"/"Kommer ej" i Sportadmin så vet tränarna i förväg hur många barn som kommer på träningen.
- Prenumerera på kalendern via hemsidan.
 - Kalender
 - Välj ditt barns grupp
- Sparas pass i din egna kalender på mobilen



Isfritids

Samarbete med Värmdö Hockey



Extra istid - Helt Gratis!

Varje vardag kl 14.00-15.45

Finns en lista på plats där man skriver upp sig på.

Ledare från hockeyn finns på plats.

Omklädningsrum

- Tavlan vid entrén till ishallen
- Kolla efter VASK - siffra på omklädningsrum
- Om låst - sök upp tränare eller hämta blipp i cafeterian, du ansvarar för att lämna tillbaka.
- Lämna inget i omklädningsrummet
- Vi får inte byta om/knyta på uppe i cafeterian

Är du intresserad av att ansvara över en blipp?

Hjälpa med annat?

Kontakta: info.vask@gmail.com



Leo-märket och VASK-märket



55 kr/st



Gratis

Våra tränare- Konståkningsskolan



Safira
Ansvarig:
KS

Huvudtränare:
Grön



Linnéa

Huvudtränare:
Röd



Olivia

Huvudtränare:
Rosa



Maj

Huvudtränare:
Lila



Elin M

Huvudtränare:
Blå



Sofia

Huvudtränare:
Vit



Maja



Agnes



Emmi



Elin N



Kelly



Nova



My



Meja

Våra tränare - Nivå 1

Ellen

Ansvarig:
Nivå 1

Huvudtränare:
Ugglor



Linnéa

Huvudtränare:
Svanarna



Safira

Assisterande
Tränare:
Ugglor
&
Svanarna



Sofia

Hjälptränare:
Ugglor



Maj

Huvudtränare:
Svanarna



Olivia

Assisterande
Hjälptränare:
Ugglor
&
Svanarna

Tips

- Titta på hemsidan för information och nyheter
- Öppna ett spelarkonto uppe i cafeterian!
 - Möjligt för åkare att betala utan kontanter/kort
 - Sätt in en summa
 - Vad de inte får köpa
 - Prata med personalen i caféet
- Gå med i vår facebookgrupp för bland annat begagnatmarknaden och annan info.



Sponsring

Vill du synas tillsammans med oss?

Vi söker sponsorer som vill stötta vår klubb och samtidigt få värdefull exponering via vår hemsida, sociala medier och under våra tävlingar.

Kanske du själv, ditt företag, din arbetsplats eller någon du känner är intresserad av att samarbeta med oss?

Kontakta

info.vask@gmail.com

VASK Pannband och Vattenflaska

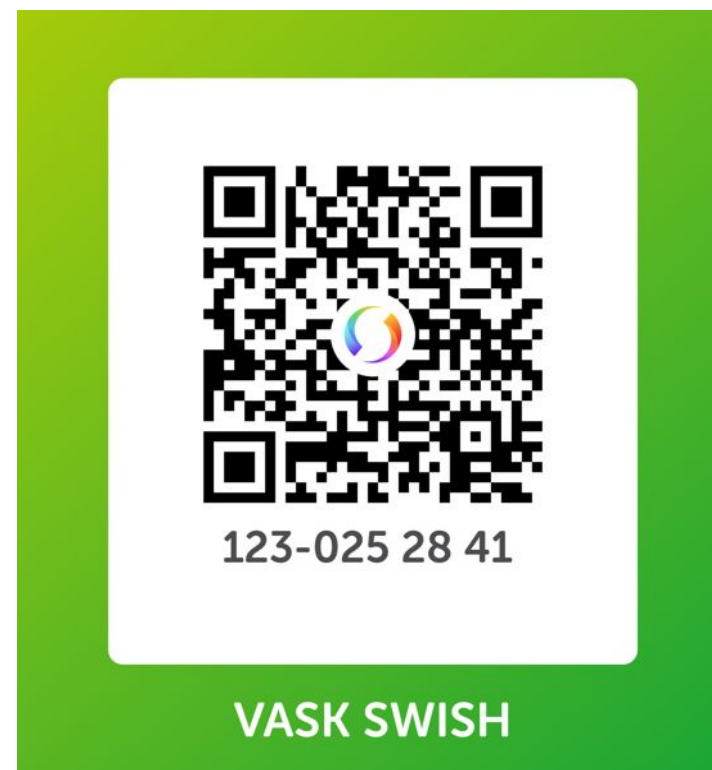


Pris 220 kr



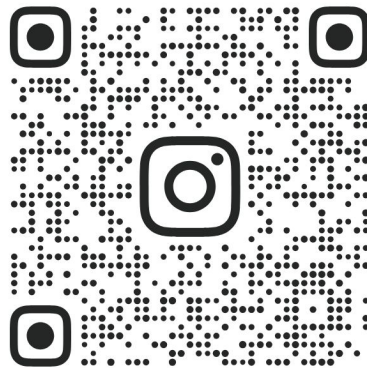
Vattenflaska

Pris 50 kr



Sociala Medier

- Instagram: @varmdo.allmanna.skridskoklubb



@VARMDO.ALLMANNA.SKRIDSKOKLUBB

- Facebook-grupp: Värmdö Allmänna Skridskoklubb

Frågor?