Konståkningsklubben Iskristallen Sundsvall - Information om Skridskoskolan

Glädje och rörelse på is!

Konståkningsklubben Iskristallen Sundsvall bedriver skridskoskola på höstterminen och på vårterminen. I slutet av höst- och vårterminen anordnas någon form av avslutning eller uppvisning, där alla klubbens åkare får delta.

Skridskoskolan

Lektionerna består av samling, uppvärmning, teknikträning, hinderbana, lek och avslutande samling. Teknikträningen innehåller bl.a. moment från Svenska Konståkningsförbundets Skridskoskolemärken 1-8. När det närmar sig slutet av terminen delar tränarna ut diplom till åkarna.

Lektionstider

Söndag kl 09:30 - 10:30

Eventuella schemaändringar kan förekomma pga av oplanerade evenemang som vi inte kan påverka.

Grupper

Anmälda åkare delas in i grupper efter kunskap (vilket märke som övas vid terminstart) och ålder. Tidigare känd skridskoerfarenhet spelar också in.

Nybörjare som är 3-5 år och ännu inte kan trycka ifrån och glida får de första två lektionstillfällen ha med en förälder/vuxen med skridskor och hjälm på isen som stöd. Tanken är att barnen ska känna sig trygga och kunna åka själva med gruppen efter dessa två första lektioner .

Terminsavgift

1 termin (10 lektioner) : 500kr som faktureras.

Medlemskap

I terminsavgiften ingår även medlemskap i föreningen under verksamhetsåret. Då omfattas även barnet av Folksams Barn- och Ungdomsförsäkring som gäller till och med 31 augusti det kalenderår som åkaren fyller 16 år.

Utrustning & Klädsel

Skridskor och hjälm måste medtagas och är obligatoriskt för att åkare i skridskoskolan ska få beträda isen. Detsamma gäller för föräldrar. Ett visst antal skridskor finns för uthyrning.

- Se till att ditt barn har stabila skridskor som är hårt knutna/åtdragna. Ju stabilare skridskor desto lättare blir det för barnet att föra sig i övningarna.
- Använd hårda skydd när åkaren ska gå med skridskorna på marken. Torka skenorna med trasa efter ispasset och sätt på mjukt torrt skydd eller vira in skenorna i handdukar så de inte rostar.
- Klädseln ska vara lätt att röra sig i tex: tights, träningsoverallsbyxor, långärmad t-shirt, fleecetröja och fingervantar.
- Armbågsskydd och knäskydd kan vara bra att ha om man är nybörjare.

Skridskoskolemärken - Leo

Vi följer Svenska Konståkningsförbundets Skridskoskolemärken. I vår skridskoskola övar barnen på märke 1-6. När barnet klarat alla momenten på sitt nästa märke får de ett "grattiskvitto" av tränaren. Där står det vilket/vilka märken som klarats och med "grattiskvittot" kan märkesbrosch köpas för 40 kronor styck. Märken kan köpas av tränare vid tillfälle. Information om märken finns på förbundets hemsida.

Fortsättning till singelåkning

När barnet klarat märke 5 erbjuds man att till kommande säsong (eller kommande termin om plats finns) anmälas till en fortsättningsgrupp. I den gruppen övar barnen på märke 6-8. Nästa steg är att träna på ett tävlingstest som möjliggör att barnet kan börja tävla i konståkning. Mer om hur tester och tävlingar går till finns läsa på vår hemsida www.kkiskristallen.se

Föräldraengagemang

När barnet avancerat till singelåkning följer även ett visst föräldraengagemang. Klubben arrangerar aktiviteter under säsongen så som tävlingar och isshow. Där förväntas alla familjer att hjälpa till då det är viktiga inkomstkällor och marknadsföring för föreningen.

För alla träningsgrupper tillkommer även försäljning under säsongen. De som inte har möjlighet att sälja kan välja att få en faktura på friköpsbeloppet.

Mer om föräldraengagemang finns på hem- sidan www.kkiskristallen.se under fliken Förening.

Hemsidan & Sociala medier

På klubbens hemsida finns massor med information om skridskoskolan, träningsverksamheten, tränare, förbundsinformation, medlemskap, försäkringar, policys mm. Klubben finns också på facebook: www.facebook.com/KKIskristallen

Gällande fotografering och filmning så är det tillåtet att fota/filma sitt eget barn, men av respekt och hänsyn till eventuella skyddade identiteter eller andra orsaker uppmanar vi att inte lägga upp där andras barn syns på sociala medier.

Klubben lägger ut på hemsida/FB/Instagram det som blivit godkänt från styrelsen.

Frågor?

Välkommen att mejla om ni har frågor till skridskoskolan@kkiskristallen.se

Varmt välkomna till oss! -Låt äventyret börja!

SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDETS

UPPFÖRANDEKOD

1. Vi ger alla medlemmar inom svensk konståkning möjlighet att uppleva glädje, glöd och gemenskap.
2. Vi ansvarar för åkarnas och övriga aktivas hälsa och välmående i samband med konståkningsverksamhet.
3. Vi underlättar åkarens och övriga aktivas utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
4. Vi är goda förebilder genom vårt uppförande både på och utanför isen.
5. Vi bidrar till åkarens och de övriga aktivas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras konståkningsutövande samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
6. Vi förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott.
7. Vi håller oss uppdaterade kring och är förtrogna med gällande stadgar, regler och allmänna bestämmelser för föreningen, distriktet och förbundet.
8. Vi accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier.
9. Vi respekterar varandras olika roller och uppdrag samt accepterar spelets regler, regeltolkningar och beslut vid tävling och test.
10. Konståkning är en idrott för alla och vi respekterar allas lika värde.

Skridskoskolemärken – Leo

I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövras. Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena i vardagligt tal för "Leo-märken". Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 8 den svåraste). För att erövra skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövras i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövrat motsvarande Leo-märke.

Märke 1
Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framåt

Tårna pussas/pingvingång bakåt – gång bakåt

Jämfota hopp

Märke 2
3 st Bubblor framåt i direkt följd

Köttbulle, minst 90 grader i 2-3 sek

Stillastående korsa över en fot i båda riktningarna

Märke 3
3 st Bubblor bakåt i direkt följd

Broms på något sätt, skrapa snö

Harhopp

Stå på ett ben i 4 sek, båda benen, frifoten vid hälen

Märke 4
Slalom framåt på två fötter

Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen

Chassé framåt på cirkel

Snurr på två fötter 2-3 varv

Märke 5
Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna

En piruett en fot 2-3 varv, ej korrekt ingång

Trea på två fötter, höger samt vänster

Märke 6
Åkning med glid framåt o bakåt

Flygplan på rak linje i 2-4 sek på höger och vänster ben, friben höfthöjd

Skjuta hare 90 grader

Tupp bakåt 4 sek, båda benen

Märke 7
Saxning framåt, tillåtet med lite taggar

Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen

Hoppa ½ varv åt höger och vänster, två fötter

Chassé bakåt

Märke 8
Flygskär cirkel 2-4 sek, fribenet i höfthöjd

Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar

Treahopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster

Piruett på ett ben 2-3 varv med rätt ingång

Utdrag ur Svenska Konståkningsförbundets föräldrahandbok "Att vara konståkningsförälder", september 2015.