USLK U8 - föräldramöte
20/10 kl 18-19

2026/2027



Agenda

1. Tränare/gruppen
2. Målsättning/värdegrund
3. Utrustning
4. Skidbytardag
5. Träning
6. Läger
7. Upplandscupen
8. Föräldraengagemang
9. Information mm



Tränare/gruppen

- Jonas Ödmark(huvudtränare)
- Fredrik Johansson
- Marie-Louise “Mimmi” Johansson

- Greta Marcher (ungdomstränare)
- Lia Olsson (ungdomstränare)

… och ca 20 barn i gruppen



Värdegrund

U tveckling
S chyst
L aganda
K amratskap

- Åkaren är själv i banan,
  men vi tränar och tävlar som ett lag!



Målsättning

Åkare

- Ha **roligt** på skidor
- Alla åkare ska **utvecklas**,
  utifrån sina förutsättningar och ambitioner
- Alla ska **vilja återkomma** nästa år!



Målsättning (forts.)

Tränare

- Skapa **trygga** och **inspirerande** miljöer att utmanas och lyckas i **för alla**
- Att alla barnen ska vilja vara med på träning, läger och tävlingar
- Följa råd och riktlinjer i **Ledarguiden**
  Ledarguiden | Svenska Skidförbundet



Målsättning (forts.)

Alpint

20-40 organiserade träningsdagar per år

Skidpass per vecka: 1-2

Lägerdagar: 2-6

Tävla: Lokalt

Uppmuntra till så mycket spontan skidåkning som möjlilgtså länge det finns tillgång till snö.



Se ledarguiden för tips på metodiska banor

Nedan beskrivs de färdigheter som åkarna bör lära sig under sin tid i U8. Glöm inte att repetera färdigheterna från tidigare åldersgrupper.

Färdigheter

- Glida på en skida åt gången
- Hockeystopp med snösprut åt båda hållen
- Åka i olika typer av snöförhållanden.
- Hoppa i ett hopp.
- Åka lift på egen hand.
- Åka baklänges.
- Åka för Alpina teknikmärken.



Målsättning (forts.)

Föräldrar

- Vara i tid – minska stressen för barnen
- Parkering (gå över/runt berget)
- Kost – hungriga barn = trötta/ledsna barn
- Respektera varandra (ideellt, alla kämpar)
- Beröm barnen – bidra till **positiv** stämning
- Förväntas att barnen kan åka lift själva



Utrustning

- Krav: hjälm (ingen båge), ryggskydd, glasögon

  Godkänd skidhjälm skall vara CE märkt enligt svensk standard och/eller EU-kommissionens standard för godkända skidhjälmar.

Utrustning – USLK



Utrustning (forts.)

- Skidor “Lek och åk på de skidor du har” [Ledarguiden]
  - ~10 cm kortare än barnet
  - (Ta hand om kanterna)
  - Inte twin-tip.
- Stavar (~70% kroppslängd)
- Pjäxor (flex ~50-70, hellre mjuka)

- Lager på lager – klädsel, vantar



Utrustning (forts.)

Leverantör av klubbläder att använda i backen är EQPE (svart)

- Kampanjkod: USLK20

www.eqpestore.com

Lämnas in och hämtas upp av respektive familj för tryck på "Brand & Magnus Borgklint".

Kravet från klubben är att kläderna loggas enligt bifogat material. Detta sker hos Brand och hanteras av beställaren själv.
Klubben står för tryck-kostnaden.

Juniorsortimentet:

Qanuk Puffer 3.0 JR

Qanuk Liner Hood JR

Descent Ski jacket JR

Alpine Full Zip Pant JR

Alpine Softshell Shorts JR

Háldi Protection Vest JR



Skidbytardag 7-8/11

Inlämning: lördag och söndag fm.
Försäljning: söndag em.

Viktigt att vi hjälps åt!

Mer information om hur man anmäler sig till pass kommer under veckan på sportadmin.



Barmarksträning

- Bäcklösa (Lilla Valsätraskolan), tisdagar kl.18-19
- Sista träning 15/12
- Höstlovet v. 44 ingen träning.
- Fokus – Ha roligt!
  - Lära känna varandra
  - Koordination, rörlighet, snabbhet, stabilitet.
  - Motoriska grundfärdigheter.



Snöträning

- Sunnerstabacken, mån och tors, 18.00-19.30.
- Så fort backen öppnar (~ december/januari) och så länge backen är åkbar (~ påsk)
- Samma tema mån och tors varje vecka
- Fokus – Ha roligt!
  - Bred och varierande träning.
  - Grundrörelser i och utanför (!) bana.



Träning i hemmabacken

- Exempel på träningsupplägg
  - 15 min samling/uppvärmning – börjar 18:00
  - 20 min uppvärmningsåk
  - 25 min övningar (tema)
  - 25 min bana (tema)
  - 5 min avslutning – klara 19:30

U8 – Ledarguiden - Kunskapsarenan



Läger

- Familjeläger, 5-7/12, Björnrike
- DM-läger, 22-24/1, Björnrike
- LVC-Vargläger, 6-7/3, Bollnäs

Målsättning: Komma med på ett läger!

Roliga tillfällen att hänga med kompisarna i klubben!

Anmälan: Uppsala Slalomklubb — uslk.se

-> “Bokning av läger”



Upplandscupen

- U8 och U10 tävlar i distriktstävlingar.

- Upplands distrikt:
  USLK, Bålsta (BAK) och Roslagen(RAK)

- I U8 får man tider/placering, det kommer i U10.
- Målsättning: Minst en tävling + KM!

- Anmälan görs på denna sida:
  SSFTA Tävlingskalender - Svenska Skidförbundet



Tävlingar

23 jan	UC “Lilla GS” Björnrike (USLK)
30 jan	UC “Länsförsäkringar Cup” (USLK)
6 feb	UC Bålsta
14e feb	UC GS Roslagen
17e feb	UC “Lilla SL” SL Roslagen
14e mars	UC Final Bålsta
17e mars	KM



Föräldraengagemang

Gå med i en kommité!

- Information (aktivitet/läger)
- Marknad/sponsor
- Ekonomi
- Tävling (1-2 från varje grupp)
- Sunnersta

- Liftvakt (3 ggr per säsong)
- Skidbytardagen (mitten av november)
- Hemmatävlingarna (tävlingsorg., kiosk)



Information, avgifter mm

- Avgifter
  - Medlemsavgift och träningsavgift (se nästa slide)
  - Lägeravgift (träningsdagar+boende+liftkort)
  - Liftkort Sunnerstabacken

- Information
  - www.uslk.se och WhatsApp
  - Facebook USLK - klubbsida
  - Facebook officiell sida: Facebook
  - Instagram @uppsalaslalomklubb



Medlemsavgift (fritidskortet)

- Avgifter

  Har skickats ut via mail till alla.

  Klubben tillhanda senast den **1/11 (kan vara tidigare).**

Om du har barn mellan 8-16 år i klubben kan du få 550 kr av avgiften från Fritidskortet om du inte nyttjat det i annan förening.
Läs instruktionen noga, måste ansökas i samband med betalning, går ej i efterskott.



Frågor?

