



LIDKÖPINGS KONSTÅKNINGSKLUBB

Mål- och verksamhetsbeskrivning 2019-2020

Verksamhet

Föreningen skall bedriva både en bred motionsverksamhet samt en mer prestationsinriktad konståkningsverksamhet. Detta innebär att vi både värnar om de som deltar i den mer motionsinriktade verksamheten och satsar på dem som vill utvecklas till konståkare av hög kvalitet, det vill säga elitåkare. Detta gör det möjligt för alla intresserade att hitta en plats i föreningen. De äldre åkarna skall uppmuntras att fortsätta sitt engagemang som instruktörer även efter avslutad aktiv åkning.

Föräldrar skall erbjudas att engagera sig på olika sätt vad gäller arbetet runt omkring själva idrottsutövande. Föräldrar till barn/ungdomar i tävlingsgrupperna ska ta ett större ansvar och på hemsidan finns information om vilka arbetsinsatser som krävs av föräldrar på de olika gruppnivåerna. Föreningen eftersträvar ett brett engagemang hos både åkare, tränare och föräldrar.

Kortsiktiga mål för säsongen 2019/2020

- Öka antalet aktiva åkare
- Öka antalet medlemmar
- Ha minst en elitserieåkare
- Att en markträningslokal iordningsställs.
- Ansöka om och behålla vår elitserielicens
- Skicka tränare på utbildningar
- Minst ett utvecklingssamtal under säsongen för samtliga tränare
- Starta upp och bemanna en sponsorgrupp
- Behålla en grupp för gruppgemensam träning

Övergripande långsiktiga mål

- Att utökad tillgång till isyta skall underlätta träningsmöjligheter så att vi kan ta vara på det stora intresse som finns och fortsätta växa
- Att hela tiden utveckla både vår topp och bredd inom sporten.
- Att föreningen hela tiden arbetar med att skicka instruktörer på lämplig utbildning.
- Att konståkning ska vara ett klart alternativ vid val av första sport.
- Att vi skall kunna erbjuda pojkar en egen grupp.
- Att åkare ska vara kvar i föreningen som instruktörer när de slutar åka aktivt.
- Att alla föräldrar som har barn som tränar mer än en gång per vecka skall vara delaktiga i klubbens verksamhet.
- Att kunna starta en synkrogrupp för de åkare som vill trappa ner på sin egen åkning. Detta bidrar även till att åkarna också kan verka som instruktörer i föreningen och man behåller åkarna i föreningen.
- Att få tillgång till mer isyta.

Medlemskap

För att man ska räknas som medlem i LKK ska medlemsavgift betalas in i samband med att säsongen startar och träningsavgiften betalas in. Enskild medlemsavgift är 300 kronor. Det går också bra att lösa familjemedlemskap (2 vuxna och 2 barn under 18 år) för 400 kronor. Då ska namn och personnummer anges på alla familjens medlemmar på inbetalningen

Organisation

För att föreningen skall fungera krävs engagerade föräldrar. Förutom styrelsen, som väljs av årsmötet, finns en arrangemangskommitté samt en isshowkommitté. Kommittéerna utses inför varje ny säsong med en ansvarig i spetsen. I föreningen finns också ansvariga för exempelvis klubbkläder, klubbrum, kiosk, lotterier, sponsring, jullott, New Body och Sisu.

Engagemang vid arrangemang

Samtliga föräldrar i klubben ska vara beredda på att hjälpa till vid tävlingar, isshow, tester, instruktörsutbildningar och eventuellt andra arrangemang. Alla föräldrar förväntas också att ställa upp och hjälpa till med inkomstbringande uppgifter som klubben erbjuder, som t ex parkeringsvakter och inventering. Tävlingsåkarnas föräldrar är föreningens representanter på söndagar och ordnar fikaförsäljning, när skridskoskolan tränar. Tävlingsåkaren har då möjlighet till uppvisning av sitt tävlingsprogram.

Vid vår isshow (se mer info nedan), som vi arrangerar i slutet av säsongen varje år behövs allas engagemang. Det kan innefatta allt ifrån att bidra med fika, stå i kiosk eller hjälpa till i omklädningsrum.

Alla grupper, förutom skridskoskolan, hjälps åt med att sälja till exempel New Body eller övrigt som styrelsen beslutar vid säsongsstart.

Alla grupper, inklusive skridskoskolan, hjälps åt att sälja klubbens traditionella jullott eller annat som styrelsen beslutar.

Årlig isshow

Föreningen anordnar i slutet av varje säsong en gemensam isshow. Temat varierar från år till år. Det viktigaste med showen är att alla är med, oavsett ålder och kunskap, utifrån de egna förutsättningarna vilket är en viktig del i vår Likabehandlingsplan. Eftersom konståkning är en individuell sport är isshowen ett utmärkt tillfälle att stärka sammanhållningen i klubben genom att arbeta med ett gemensamt projekt som i hög grad bidrar till att få åkarna och tränarna att känna Glädje, Glöd och Gemenskap. Planeringen för säsongens isshow startar redan i början av säsongen. Isshowträningen med barnen börjar cirka tre månader innan showen. Visionen med isshowen är att alla barn, tränare och föräldrar ska känna sig delaktiga i arbetet mot det gemensamma målet.

Etik och moral

Vi skall bidra till att våra barn och ungdomar utvecklas i sin egen takt oavsett ålder och kunskapsnivå.

Trots att det är en individuell sport har vi målsättningen att fostra varandra och glädjas åt varandras framgångar och utveckling samt att det skall finnas en god anda.

Vi skall öka gemenskapen och intresset genom föreningens gemensamma isshow.

Gruppbeskrivningar

Skridskoskola

Här tränas de allra första grunderna i grundläggande skridskoåkning. Träningen sker en gång per vecka. Förutom att du får lära dig alla grunder i skridskoåkningen får du dessutom bra kroppshållning, bra framträdande, bra kroppsuppfattning, smidighet, styrka, balans, flitighet och koordination. Säsongen 2019/2020 erbjuds det två tillfällen att välja på. En på söndag och en under veckan.

Konståkningsskola (vit grupp)

Här tränar de barn som behärskar grundläggande skridskoteknik och som önskar lära sig konståkningens grunder. Man lär sig treor, innerskärs- och ytterskärsbågar och grundläggande steg. Saxning bakåt och framåt samt harhopp och treahopp. Piruett på en och två fötter. Träningen sker två till tre gånger per vecka i mån av istid. Säsongen 2019/2020 finns en grupp i Konståkningsskolan.

Fortsättningsgrupp (vit grupp)

För att träna i denna grupp rekommenderar vi att åkaren har konståkningsskridskor. Man tränar på grundläggande steg- och

balansövningar, alla enkla hopp och piruetter. Man kan börja träna för tävlingstest. I denna grupp tränar man tre till fyra gånger per vecka i mån av istid. Säsongen 2019/2020 finns en Fortsättningsgrupp.

Tävlingsåkare delas in i stjärnåkare, B-åkare och A-åkare.

- **Stjärnåkare**
Åkare som har klarat tävlingstest kallas stjärnåkare.
När man har klarat test fri 1 och basic 1 är man stjärnåkare 1.
- **B-åkare**
Åkare som har klarat test fri 2 och basic 2 är B-åkare.
- **A-åkare**
Åkare som har klarat test fri 4 och basic 4 är A-åkare.
För ungdom 13A gäller test fri 3 och basic 3.
För A-miniorer gäller test fri 3 och basic 2.
- **Miniorer**
Tävlingsåkare som ej har fyllt 11 år innan 1/7 kallas miniorer.

Tävlingsåkare delas in i grupper motsvarande kunskapsnivå och önskad träningsmängd. I starten av säsongen 2019/2020 finns det fem grupper tävlingsåkare. Grön, gul, orange, blå och lila grupp.

Gruppgemensam träning

För tävlingsåkare som inte längre vill satsa på eller vill göra ett uppehåll i den prestationsinriktade träningen. Föreningen önskar behålla åkarna så länge som möjligt. På detta sätt är det möjligt att både åka själv och verka som instruktör. Övergången mellan att vara aktiv tävlingsåkare och instruktör blir då successiv och sker i den takt som var och en själv vill. Man tränar cirka en gång per vecka. Träningen kommer att börja tidigast v 45.

Gemensamt för alla grupper

Grupperna varierar från år till år på grund av tillgången på barn, is och tränare, exempelvis kan grupper behöva delas eller slås ihop. Flyttning mellan grupperna kan ske under säsong utifrån förslag av tränare och beslut av styrelsen.

Vissa undantag kan behöva göras som ges på förslag av tränarna innan säsongen börjar.

All träning sker av utbildad instruktör av SKF samt där möjlighet finns med hjälptränare som tränar aktivt.

Alla tester av våra åkare går genom klubben. Det är ansvarig tränare för gruppen i samråd med huvudtränaren som avgör vilka åkare som skall testa, både vid test i Lidköping och vid test arrangerad av annan klubb. Anmälan görs alltid av ansvarig i klubben, ej av åkarens förälder.

LKK har ambitionen att arrangera test men planering sker utifrån fördelningen i distriktet.

Licenser

Alla åkare som tävlar och testar ska vara försäkrade genom en så kallad licens. Det är en olycksfallsförsäkring som gäller när du utövar din idrott och under resor till och från. Denna licens betalar åkaren själv. Licensanmälan och inbetalning görs till LKK före angivet datum.

Tester

Inom SKF (Svenska Konståkningsförbundet) finns det ett testsystem. För att bli tävlingsåkare bedöms du av en stet 2b utbildad tränare i klubbens egen regi. Därefter är testerna uppdelat i fritester, som innebär tester på hopp och piruetter, samt i basictester, som omfattar olika steg och vändningar. Åkaren klassificeras utifrån vilka tester de har och detta avgör sedan i vilka tävlingar de kan delta. Testtillfällen ordnas av den egna klubben, andra klubbar eller distriktet.

Tränarna avgör alltid när åkaren är redo att testa och meddelar då åkaren/föräldrarna. LKK ansvarar alltid för anmälan till test. Åkarna betalar testavgiften själv.

Tävlingar

Det anordnas ett stort antal tävlingar varje år, av klubb, distrikt eller SKF, allt ifrån nybörjartävlingar till elitävlingar. I egen regi har vi som mål att arrangerar en klubbtävling och en stjärntävling. LKK strävar efter att så långt det är möjligt att skicka med tränare på varje tävling i föreslaget tävlingsprogram. Ibland fungerar dock inte det eftersom många tävlingar äger rum samtidigt.

Det är föräldrarnas, vars barn som tävlar, ansvar att tränarna kommer till och från tävlingarna. Kan skjuts inte erbjudas tränaren, kan det inte heller garanteras att tränare följer med på tävling.

Markträning

Förutom isträning har åkarna (ej skridskoskolan) markträning som komplement till isträningen. Det är en mycket allsidig träning som gynnar utvecklingen på isen. Inslag i träningen är balett, dans, styrka, smidighet, redskap, koordination och kondition. Träningen ligger som grund för att kunna öka antalet träningstimmar och den är skadeförebyggande.

Vi kommer att erbjuda baletträning i samarbete med Dans utan gräns.

Sammandrag

VKF (Västergötlands Konståkningsförbund) ordnar ett visst antal sammandrag och läger varje år för åkare från distriktet. Detta gör man för att stärka och främja gemenskapen mellan åkarna i de olika klubbarna. Här har man möjlighet att vara med när man uppfyller VKF:s kriterier för de olika grupperna. Anmälan till sammandragen sker av sammandragsansvarig i klubben.

Eftersäsongssträning

Då vi inte har tillgång till is, erbjuder vi i alla grupper markträning under april och maj. Denna träning ingår i träningsavgiften. Tävlingsåkarna (och även andra åkare om plats finns) erbjuds också att träna på is i Skara i maj, denna träning ingår inte i säsongsavgiften.

Sommarträning

LKK har som mål att alltid arrangera isträning under veckorna 24, 32, och 33. Föranmälan till dessa träningar krävs alltid och i första hand går inbjudan ut till tävlingsåkare (övriga åkare i mån av plats). Kostnaden för denna träning ingår inte i säsongsavgiften utan tillkommer.

Utrustning

Föreningen skall verka för att åkarna har ändamålsenlig utrustning. Detta sker genom att barnen erbjuds att köpa träningskläder genom klubben.

Tränarna ansvarar för att informera föräldrar om vikten att använda riktiga konståkningsskridskor.

Åkarna skall under träning använda varma och kroppsnära kläder.

Att tänka på som förälder till barn i skridskoskolan och konståkningsskolan

Snacka hemma – hjälp ledarna med:

- "Upp på skridskorna när barnet har ramlat". Största risken att skador sker är när åkarna trillar eller ligger på isen.
- Håll avstånd.

Nedanstående krav gäller skridskoskolan och konståkningsskolan

- En bra hjälm som sitter fast (även om remmen inte är spänd).
- Cykelhjälm är inte godkänd och skall inte användas. Dessa hjälmar kan öka skaderisken eftersom den är så lång och kan ge knäckskador.
- Ordentliga handskar/vantar. De är till för att skydda mot skärskador.

Rekommendationer för skridskoskolan och konståkningsskolan

- Halsskydd (som i hockey och bandy – finns i sportaffärer)
- Visir/galler
- Figurnära och varma kläder
- Stadiga skridskor

Att tänka på som instruktör

- Du ansvarar för att alla barn i gruppen får lika mycket hjälp.
- Du ansvarar för kontakten med föräldrar och förväntas informera dem om barnens utveckling och behov i samband med träningen.
- Att komma i god tid före träningen.
- Du skall utgöra ett föredöme för åkarna vad gäller bemötande och uppförande i övrigt. Ditt förhållningssätt skall utgå från att alla åkare har rätt att bemötas på ett positivt och uppmuntrande sätt.
- Att ansvara för en grupp åkare innebär att du skall bevaka vilka tester och tävlingar de kan delta i.
- Du ansvarar för att åkarna har program som motsvarar de tävlingar som de skall delta i.
- Du förväntas dela ansvaret med de andra instruktörerna och avlasta dem vid sjukdom eller annan frånvaro.
- Har du frågor, förslag eller andra funderingar omkring träningen, grupper eller annat skall du ta upp detta med styrelsen så snart som möjligt.

Att tänka på som åkare

- Att komma i god tid före träningen.
- Värm upp innan ispass.
- Meddela alltid tränaren om du är sjuk, oavsett det gäller mark- eller isträning.
- Att ha lämpliga kläder på för träningen, gärna kropps nära och varma.
- Att ha med vattenflaska ut i hallen, så att inte onödig tid läggs på pauser.
- Att strecha efter ispass.
- Du skall inte träna med infektion i kroppen. Du skall vara feberfri minst två dagar innan träning. Har du andra skador så rådgör med tränaren inför träningen. Äldre åkare med skador eller annan sjukdom som inte hindrar vistelse i ishallen kan med fördel hjälpa till som instruktörer.

Att tänka på som förälder

Konståkning är en individuell sport vilket innebär att åkaren bara har sig själv att lita till vad gäller prestation. Det är av största vikt att föräldrarna på ett konstruktivt sätt stöttar sina barn i med- och motgång. Ett alltför stort prestationsinriktat engagemang från föräldrarnas sida kan leda till att barnen upplever sig pressade. Det är viktigt att barnet får hjälp att hitta en positiv och realistisk uppfattning om sin egen förmåga.

Det är ett gott samarbete mellan tränare, föräldrar och åkare som leder till det bästa resultatet. Har du frågor, förslag eller andra funderingar skall du så snart som möjligt ta upp det med ditt barns tränare eller med föreningens huvudtränare.

Alla föräldrar, oavsett grupp, rekommenderas att sitta på läktaren

- Risk när barnen åker iväg för att få dricka.
- Underlättar kommunikation mellan ledare och åkare
- Sparar skridskor och slipningar med mindre grus i båsen
- Betydligt varmare högst upp på läktaren

***Lidköpings konståkningsklubb
September 2019***