



LIDKÖPINGS KONSTÅKNINGSKLUBB

Mål- och verksamhetsbeskrivning 2022-2023

Verksamhet

Föreningen skall bedriva en verksamhet som riktar sig till alla som vill åka konståkning. Vi ska erbjuda både motions- och en mer prestationsinriktad konståkningsträning.

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 idrotten. Föräldrar till barn/ungdomar i tävlingsgrupperna ska ta ett större ansvar. Genom vårt nya framtagna åkarkontrakt 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 2022/2023

- Öka antalet aktiva åkare
- Öka antalet medlemmar
- Ha åkare på alla tävlingsnivåer, inklusive ha åkare representerade vid internationella klubb tävlingar (Inter Club)
- Åkarkontrakt för tävlingsåkare
- Ansöka om och behålla vår elitserielicens
- Skicka tränare på utbildningar
- Minst ett utvecklingssamtal under säsongen för samtliga tränare
- Utveckla åkarrådet
- Utveckla sponsorgruppen
- Utveckla vår skridskoskola
- Bredda vår förmåga att arrangera tävlingar på alla tävlingsnivåer
- Samarbeta med lokal danslärare för att kunna erbjuda extra markträning
- Fortsätta med integration av familjer med ekonomiskt stödbehov
- Arrangera isshow

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 uppmuntra åkare att vara kvar i föreningen t ex som instruktörer när de slutar åka aktivt.
- Att kunna bibehålla träning riktat till de åkare som vill trappa ner på sin egen åkning. Detta bidrar även till att åkarna också kan verka som instruktörer och andra funktionärer i föreningen.

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. Klubben ser dock helst att man löser ett familjemedlemskap för 400 kr. Samtliga familjemedlemmar registreras i vårt medlemsregister.

Organisation

För att föreningen skall fungera krävs engagerade föräldrar. Förutom styrelsen, som väljs av årsmötet, finns: tävlingskommitté, isshowskommitté, utbildningskommitté, lägerkommitté, klubbkommitté, arrangemangskommitté, sponsrings- och marknadsföringskommitté. Kommittéerna utses inför varje ny säsong med en ansvarig i spetsen. I kommittéernas ansvarsområde finns exempelvis klubbkläder, kiosk, lotterier, sponsring, jullott, New Body, RF-SISU mm.

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.

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.

Vid våra tävlingar, som vi brukar arrangera två gånger om året, behövs även där allas engagemang. En ansvarslista kommer ut där föräldrar, i första hand föräldrar vars barn tävlar, får uppgifter tilldelade sig som tex speaker, grindvakt, kioskpersonal mm. Ibland måste dock även föräldrar som inte har ett tävlande barn ställa upp så att evenemanget kan genomföras.

Vid utbildningarna som klubben anordnar är det föräldrar, vars barn som går kursen, som hjälper till med organisationen kring dagarna det gäller, såsom mat, fika etc.

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

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.

Genom vårt åkarråd kommer dessa frågor alltid vara en given del av vår klubb.

Vi skall öka gemenskapen och intresset genom föreningens gemensamma isshow.

Gruppbeskrivningar

Skridskoskola

Här tränas de allra första grunderna i grundläggande skridskoåkning. Träningen erbjuds två gånger per vecka, torsdagar och söndagar. Förutom att du får lära dig alla grunder i skridskoåkning får du dessutom bra kroppshållning, bra framträdande, bra kroppsuppfattning, smidighet, styrka, balans, flitighet och koordination.

Konståkningsskola (Grupp 6)

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 2022/2021 finns en grupp i Konståkningsskolan.

Fortsättningsgrupp (Grupp 5)

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 2022/2023 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 blir 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 13 A gäller test Fri 3 och Basic 3.
För A-miniorer gäller test Fri 3 och Basic 2.
- **Miniorer**
Tävlingsåkare som inte har fyllt 11 år innan 1/7 under årets säsong kallas miniorer.

Tävlingsåkare delas in i grupper motsvarande kunskapsnivå och önskad träningsmängd. I starten av säsongen 2022/2023 finns det fyra grupper tävlingsåkare: Grupp Elit/A, 1, 2, 3 och 4.

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 huvudtränare, som avgör vilken/vilka åkare som skall testa, både vid test i Lidköping och vid test arrangerad av annan klubb.

Anmälan görs alltid av ansvarig i klubben och inte 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 lägst Steg 2b utbildad tränare i klubbens egen regi. Därefter är testerna uppdelade i Fritester, som innebär tester av 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 arrangera två tävlingar per säsong. 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 styrka, smidighet, redskap, koordination och kondition. Träningen ligger som grund för att kunna öka antalet träningsstimmar och den är skadeförebyggande. Föreningen har som mål att erbjuda dans i den nya uppvärmda markträningslokalen. Anmälda åkare till dansen står för denna separata kostnad.

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. På sammandragen har man möjlighet att vara med när man uppfyller VKF's kriterier för de olika grupperna.

Eftersäsongsträning

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 närområdet under maj. Denna isträning ingår inte i säsongsgiften.

Sommarträning

LKK har som mål att alltid arrangera isträning under veckorna 24, 32, och 33 samt läger LDK Take Off under flera sommarveckor.

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 säsongsgiften 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 konståkningskridskor. Åkarna skall under träning använda varma och kropps nära kläder.

Klubben har ett antal konståkningskridskor att hyra, framför allt i de mindre storlekarna.

Att tänka på som förälder till barn i skridskoskolan och konståkningskolan

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 konståkningskolan

- 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

- Halskydd (som i hockey och bandy – finns i sportaffärer)
- 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 stretcha efter ispass.
- Du skall inte träna med infektion i kroppen. Du skall vara feberfri minst två dagar innan träning och/eller följa allmänna rekommendationer från Folkhälsomyndigheten. 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

- Underlättar kommunikation mellan ledare och åkare
- Sparar skridskor och slipningar med mindre grus i båsen
- Betydligt varmare högst upp på läktaren

Lidköpings konståkningsklubb

September 2022