



IFK Västerås Konståkningsklubb

Mål och inriktning

Vår huvudmålsättning är att erbjuda kvalificerad träning, där alla har möjlighet att utvecklas i sin egen takt och efter sina egna mål, från nybörjare i skridskoskolan till tävlingsåkare på elitnivå.

– Allt i bästa IFK anda!

INNEHÅLL

- 2) VERKSAMHETSMÅL
- 3) SKRIDSKOSKOLA
- 4) KONSTÅKNINGSSKOLA
- 5) VUXENGRUPP
- 6) HOBBYGRUPP
- 7) TÄVLINGSÅKARE
- 8) UTVECKLINGSGRUPP
- 9) TOPPGRUPP
- 10) TRÄNARE
- 11) TEKNISKA FUNKTIONÄRER
- 12) STYRELSE & ARBETSGRUPPER
- 13) HEMSIDA, INSTAGRAM & FACEBOOK



VERKSAMHETSMÅL

IFK Västerås Konståkningsklubb

- vill bedriva idrott som främjar människors utveckling fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt.
- vill med vår verksamhet skapa förutsättningar för goda relationer, kamratskap, respekt, stödjande miljöer och rent spel, **TILLSAMMANS** med andra aktörer på Rocklundaområdet.
- vill skapa förutsättningar för barn och ungdomar att utvecklas i sin takt, i en träningsmiljö där gemenskap, glädje och respekt är i fokus.
- vill behålla våra aktiva så länge som möjligt, genom att erbjuda träning på flera nivåer.
- arbetar för en demokratisk organisation där det finns klara och tydliga regler, med välutbildade instruktörer, som verkar till att utveckla våra medlemmar på flera nivåer och där åkare med vilja och potential bereds möjlighet att vidareutvecklas.



SKRIDSKOSKOLA

Vi erbjuder dig som är nybörjare på skridskor en lekfull start, där vi genom lek och rörelse lär oss skridskoåkningens grunder oavsett om du vill bli konståkare, bandy- eller hockeyspelare i framtiden.

Målsättning

- Att väcka barns intresse för skridskoåkning genom lek och rörelse.

Verksamhet

- Tränar på söndagar klockan 10-11 i Mimerhallen.
- Antal tillfällen är cirka 10 tillfällen på hösten och 10 tillfällen på våren.
- Skridskoskolan visar upp ett eget program på julavslutning och våravslutning.
- Barnen uppmuntras att delta på IFK:s arrangerade läger och markträning på eftersäsong.
- Träningen leds av instruktörer som genomgått Svenska konståkningsförbundets utbildning eller annan likvärdig ledarutbildning. Det finns också ett antal hjälptränare.

Föräldrar

- Uppmuntras hjälpa till vid aktiviteter som IFK arrangerar, så som avslutningar, tävlingar, läger, sponsorevenemang eller engagera sig i styrelsen och/eller arbetsgrupperna.

Information

- Information meddelas via hemsidan: www.konstakning.se/Gruppertraningstider/Skridskoskola/
- Informationsmöte planeras vid säsongsstart och information meddelas via hemsidan.
- Håll dig uppdaterad om föreningens verksamhet på: www.konstakning.se.



KONSTÅKNINGSSKOLA

*Vi erbjuder dig som deltagit i skridskoskola en lekfull fortsättning,
som genom lek och rörelse inriktas på vår idrott, konståkning.*

Målsättning

- Att genom lek och rörelse väcka barns intresse för konståkning och förbereda de som vill inför tävlingsgrupperna.

Verksamhet

- Riktat sig till barn och ungdomar upp till 16 år.
- Grupperna delas in efter kunskap, ålder och vald träningsmängd.
- Träning organiseras på is cirka vecka 36 – 13 och markträning under april-juni.
- Konståkningsskolan visar upp ett eget program på julavslutning och våravslutning.
- Barnen uppmuntras delta på IFK:s arrangerade läger, märkestagning och eventuella slingauppvisningar.
- Träningen leds av instruktörer som genomgått Svenska konståkningsförbundets utbildning, eller innehar motsvarande kunskaper.

Träningsutrustning

- Skridskor av god kvalitet (fråga din tränare om tips och råd vid inköp av nya skridskor).
- Gymnastikskor och hopprep av god kvalitet behövs för markträning.
- Information om utrustning på hemsidan: www.konstakning.se/Medlemsinformation/Utrustning/

Föräldrar

- Ansvarar för att organisera våra avslutningar, och uppmuntras hjälpa till vid aktiviteter som IFK arrangerar, så som avslutningar, tävlingar, läger, sponsorevenemang och uppmuntras engagera sig i styrelsen och/eller arbetsgrupperna

Information

- Information meddelas via hemsidan: www.konstakning.se/Gruppertraningstider/Konstakningsskola/
- Håll dig uppdaterad om föreningens verksamhet på: www.konstakning.se.



VUXENGRUPP

Vi erbjuder dig som är ny på skridskor erbjuds en grund i konståkning och där du som har förkunskaper eller vill ta upp ett tidigare intresse har möjlighet att vidareutvecklas.

Målsättning

- Att erbjuda konståkning som idrott hela livet.

Verksamhet

- Riktat sig till dig som är 16 år eller äldre.
- Vuxengruppen tränar 1-3 gånger/vecka på is och erbjuds delta i markträning tillsammans med konståkningsskolan eller tävlingsgrupper.
- Tränas av instruktörer som genomgått Svenska Konståkningsförbundets utbildning.
- Uppmuntras delta i s.k. Vuxentävlingar – (Adult skating), och deltagande i våra uppvisningar.
- Uppmuntras hjälpa till vid aktiviteter som IFK arrangerar, så som avslutningar, tävlingar, läger, sponsorevenemang eller att engagera sig i styrelsen och/eller arbetsgrupperna.

Information

- Information meddelas via hemsidan:
<http://www.konstakning.se/Gruppertraningstider/Vuxengrupp/>
- Håll dig uppdaterad om föreningens verksamhet på: www.konstakning.se.



HOBBYVERKSAMHET

Vi erbjuder dig som vill träna men inte tävla en meningsfull konståkningsutveckling.

Målsättning

- Att behålla våra aktiva längre upp i åldrarna.
- Att erbjuda de som vill möjlighet att vidareutvecklas utan krav på tävlingsdeltagande.
- Att erbjuda de som vill att vidareutvecklas genom konståkningsförbundets testsystem.

Verksamhet

- Åkaren fortsätter att träna i sin ordinarie träningsgrupp som är indelad efter ålder och nivå, alternativt deltar i hobbygruppen som finns som även finns som grupptillhörighet för åkare som är 16 år och äldre.
- Åkaren uppmuntras delta på markträning under eftersäsong och på IFK:s arrangerade läger.
- Träningen leds av instruktörer som genomgått Svenska konståkningsförbundets utbildning.

Föräldrar

- Föräldrar ska hjälpa till vid aktiviteter som IFK arrangerar, så som avslutningar, tävlingar, läger eller sponsorevenemang och uppmuntras engagera sig i styrelsen och/eller i arbetsgrupperna.



TÄVLINGSÅKARE

Vi erbjuder dig en meningsfull konståkningsutveckling genom träning och tävling i konståkning.

Målsättning

- Genom glädje och gemenskap vill vi skapa förutsättningar för varje åkare att utvecklas i sin egen takt, efter sina egna mål.
- Teknikutveckling sker genom SKF:s testsystem och deltagande på tävlingar på flera nivåer.
- Åkare med vilja och potential bereds möjlighet att vidareutvecklas mot sin individuella topp.

Verksamhet

- Vi erbjuder träning i flera nivåer, där åkarna delas in efter kunskap, ambition, ålder och vald träningsmängd.
- Träningen leds av ett tränarteam där instruktörerna genomgått Svenska konståkningsförbundets utbildning.
- Grupperna tränas av en eller flera instruktörer som genomgått Svenska Konståkningsförbundets utbildning.

Träningsnivåer

I basutbudet ingår förutom isträning, ingår markträning, programträning, tävlingslicens, tävlingsprogram och musik, startavgift på IFK-arrangerade tävlingar, SM och Elitseriefinalen. Serieavgift på A- och Morgondagare- och Elitserietävlingar och deltagaravgift på ungdomslyft. Särskilda distriktsatsningar kan ingå men meddelas aktuella åkare vid varje aktivitet. Åkarna deltar i första hand för IFK Västerås tränare på IFK:s egna läger och andra läger.

Nivå 1, Bas	2-3 ispass	Basgrupper
Nivå 2, Bas	4-5 ispass	Basgrupper
Nivå 3, Utveckling	6-8 ispass	Utvecklingsgrupper
Nivå 4, Utveckling	Individuell anpassning av träningstimmar	Utvecklingsgrupper
Nivå 5, Elitsatsning	Elit-alternativ	Toppgrupp enligt kriterier

Föräldrar

- Samtliga föräldrar ska hjälpa till vid aktiviteter som IFK arrangerar, så som avslutningar, tävlingar, läger eller sponsorevenemang och uppmuntras engagera sig i styrelsen eller i arbetsgrupperna.
- Minst en förälder ska engagera sig i verksamheten.



UTVECKLINGSGRUPPER

Vi erbjuder dig som vill, en seriös satsning mot en toppad konståkningsutveckling.

Riktat sig till åkare

- (Nivå 3) tävlar som minor, ungdom, junior eller senior.
- (Nivå 4) tävlar som ungdom, junior eller senior och tränar fokuserat för att nå sin individuella topp.
- Tar eget ansvar för sitt idrottande, genom att sköta sin träning, skolgång, sömn och kost.
- Är en god kamrat, visar respekt mot andra åkare, tränare, föräldrar och andra som vistas på samma arena som vi.
- Verkar för gemenskap och sammanhållning, samt är en god förebild.

Åkare utses av huvudtränaren, som i samråd med tränarteamet och förälder erbjuder åkaren en plats.

Träning

- Skriver träningsdagbok (fråga huvudtränaren om du behöver hjälp att komma igång).
- Träning sker efter en fastlagd och ambitiös tränings- och tävlingsplan med målsättning att nå varje åkares egna individuella konståkningsutveckling.
- Deltar på rekommenderade tävlingar, läger, sammandrag och andra aktiviteter under för- och eftersäsong som arrangeras av IFKVKK.

I första hand ska IFK:s läger prioriteras. Vi åker alltså inte på andra läger när IFK arrangerar egna läger.

Föräldrar

- Förälder till åkare i utvecklingsgruppen ska engagera sig i klubbens verksamhet genom styrelseuppdrag och/eller ingå i någon av arbetsgrupperna.
- Föräldrar ska samordna konståkningsfrågor med tränare, t.ex. tävlingsval och lägerplanering.



TOPPGRUPP

Vi erbjuder dig som vill träna på elitnivå, en seriös satsning mot en toppad konståkningsutveckling.

Riktat sig till åkare som

- Tävljar som junior/senior och har uppnått minst 75 poäng (70 poäng från ungdomsklass).
Resultat från Elit-/A-/Förbunds-/Interclub-tävling.
- Tränar på elitnivå, vilket innebär en seriös satsning med strävan att nå sin individuella topp.
- Tar eget ansvar för sitt idrottande, genom att sköta sin träning, skolgång, sömn och kost.
- Är en god kamrat och visar respekt mot andra åkare, tränare, föräldrar och andra som vistas på samma arena som vi.
- Verkar för gemenskap och sammanhållning, samt är en god förebild.

Åkare tas ut av huvudtränaren, som i samråd med tränarteamet och förälder erbjuder åkaren en plats.

Träning

- Skriver träningsdagbok, i vilken åkaren planerar och tränar efter en seriös fastlagd och ambitiös tränings- och tävlingsplan med målsättning mot en toppad konståkningsutveckling.
- Deltar på rekommenderade tävlingar, läger, sammandrag och andra aktiviteter under för- och eftersäsong som arrangeras av IFKVKK.

I första hand ska IFK:s läger prioriteras. Vi åker alltså inte på andra läger när IFK arrangerar egna läger.

Föräldrar

- Förälder till åkare i utvecklingsgruppen ska engagera sig i klubbens verksamhet genom styrelseuppdrag och/eller ingå i någon av arbetsgrupperna.
- Föräldrar ska samordna konståkningsfrågor med tränare, t.ex. tävlingsval och lägerplanering.



TRÄNARE

Målsättningen är ett starkt demokratiskt tränarteam på alla nivåer i verksamheten.

Målsättning och verksamhet

- Att utbilda våra instruktörer genom Svenska Konståkningsförbundets utbildning och andra viktiga utbildningar.
- Att utbilda våra instruktörer i enlighet med idrottens mål och visioner.
- Vi vill ha ett starkt demokratiskt tränarteam som leds av huvudtränaren och som tillsammans med styrelsen utvecklar den pedagogiska verksamheten..

Våra tränare

- deltar i tränarmöten som arrangeras ca en gång i månaden eller varannan månad under säsong.
- tar ansvar för sin egen utveckling genom att tillsammans med huvudtränaren göra en plan för sin instruktörsutveckling och fortbildning.
- är uppdaterad om verksamhetens mål och inriktning, genom våra styrdokument.
- planerar verksamheten tillsammans med huvudtränaren.

Kontakt

skridskoskola@konstakning.se

konstakningsskola@konstakning.se

vuxengrupp@konstakning.se

tavlingsakare@konstakning.se

fornamn.efternamn@konstakning.se



TEKNISKA FUNKTIONÄRER

Våra tekniska funktionärer är en viktig del för att bidra till tävlingsverksamheten i Sverige.

Vår målsättning är att på sikt utbilda fler tekniska funktionärer och domare och genom det bidra till att tävlingar med god kvalitet kan arrangeras inom svensk konståkning.

Våra tekniska funktionärer och konståkningsdomare:

Helene Ellingsen Regional tävlingsskiljedomare (ej aktiv)

Mireille Lindeman Nationell mästerskapsdomare, Nationell tävlings-TC (dömer främst tester)

Marie Lassinantti Nationell tävlings-TS

Sara Larsson Nationell mästerskaps-DVO

Genomgått domarutbildning steg 1 (innehar ej domarlicens).

Linn Elliott

Mariela Badani Zuleta

Cornelia Göransson



STYRELSEN

Information om vilka som sitter i styrelsen och hur du kan kontakta dem finner du på vår hemsida:

<http://www.konstakning.se/Foreningen/Styrelse/>

Kontakt

styrelsen@konstakning.se

fornamn.efternamn@konstakning.se

ARBETSGRUPPER

Målsättningen är att vara ett ideellt och viktigt stöd i verksamhetsarbetet för tränare och styrelse.

Lägerkommitté

Lägerkommittén arbetar framförallt med Västeråslägret som vi genomför varje sommar vecka 31 och 32. Målet är väl planerade och genomförda läger. Kommittén har ett nära samarbete med huvudtränare och styrelse.

Kontakt: sommarlager@konstakning.se

Tävlingskommitté

Tävlingskommittén arbetar med att genomföra de tävlingar som vi ansöker om och blir tilldelade av Svenska Konståkningsförbundet. Målet är välplanerade och väl genomförda tävlingar.

Kontakt: tavlingskommitte@konstakning.se

Vill du engagera dig i styrelsen eller någon av våra kommittéer, kontakta styrelsen@konstakning.se.





IFK Västerås Konståkningsklubb

Hemsida: www.konstakning.se

Följ oss på sociala medier:

Facebook: www.facebook.com/IFKVasterasKK,

Instagram: ifkvasteraskk, #ifkvästeråskk #ifkvasteraskk #ifktagg