



Välkommen till BKK - Bollnäs konståkningsklubb

Bollnäs konståkningsklubb består av ca 50 barn och ungdomar som tränar konståkning. Klubben drivs av en ideell styrelse och ett antal tränare som har lön. Amanda Palmér är klubbens huvudtränare. Alla åkares föräldrar är också en viktig del av klubben som tillsammans hjälps åt när vi anordnar tävlingar, test, avslutningar och försäljningsaktiviteter mm.

Skridskoskolan

Skridskoskolan tränar 1 pass/vecka. Tränare och några faddrar från klubbens åkare finns på isen för att hjälpa till. Tränarna har ofta lektionsplaneringen i telefonen och tittar därför på den ibland under träningspasset, dvs dem kollar inte Facebook 😊 Omklädningsrum finns för ombyte.

Kostnad/termin i Skridskoskolan är 600:-

Skridskoskolan använder sig av Leomärken. Det finns 8 olika märken som man får som ett bevis på att eleven klarat vissa steg i skridskoutveckling. Tränarna kollar kontinuerligt av åkarnas kunskapsnivå och meddelar barn och förälder när märke är klarat, och kan då få köpa märket. Första märket är gratis.

Se sista sidan för mer info om Leomärkena.

Klubbens konståkningsgrupper

Efter en tid i skridskoskolan är eleven mogen att flytta upp till en av klubbens konståkningsgrupper. Detta är väldigt individuellt, vissa stannar längre i skridskoskolan och vissa kortare.

För närvarande har klubben 7 grupper. I dessa grupper tränar man 2-5 ispass/vecka. Åkarna jobbar med Leomärken, Svenska Konståkings Förbundets testsystem samt sitt egna tävlingsprogram.

Konståkningsgrupperna tränar på is aug-mars. April-juli erbjuds markträning och dans utan extra kostnad. Ibland förlänger vi issäsongen genom att åka till Söderhamn och träna under våren.

Kostnad: Från 1830:-/termin (beroende på antal ispass)

Utrustning

Skridskor finns att hyra genom klubben för 400:- Maila info@bollnaskk.se om intresse finns. Det finns även begagnade att köpa på tex Facebook köp-och-sälj konståkning och Blocket. Man kan även kolla om andra familjer i klubben har några urväxta. Nya finns att köpa på t ex www.teijasskateshop.com alt. www.konstakning.net. Skridskor som säljs på de vanliga sportaffärerna är inte att föredra då de är för ostabila.

Hjälm är krav fram till att eleven klarat Leomärke 8, och får då åka med ett stötdämpande pannband som finns att köpa på de nämnda nättaffärerna ovan.

Slipa skridskor

Skridskorna behöver slipas med jämna mellanrum. För hjälp med detta kontakta "Bullen" på telefon: 070-626 87 86. (Hyrskridskor slipas av klubben)

Klubbjacka

Vi håller för närvarande på att ta fram en ny modell av klubbjackan. Information om beställning kommer inom kort.

Läger

Klubben anordnar varje år sommarläger i Bollnäs samt två lägertillfällen i Furudal.

Din roll som konståkningsförälder

Hjälp ditt barn med knytning av skridskorna om så behövs, annars är det positivt om omklädningsrummet får vara åkarnas egna yta där de kan umgås och ladda för träningen.

Peppa gärna ditt barn före och efter träningarna men låt tränarna sköta det under lektionstiden.

Klubben har filmförbud på träningarna om man inte kommit överens med tränaren att det ska filmas av någon speciell anledning.

Test

Test är något man gör för att hamna i rätt tävlingsklass. Tävlingsstestet är det första testet som huvudtränaren bedömer på hemmaplan. När man klarat det testet får åkaren börja tävla. Därefter finns det 4 testnivåer som alla består av ett frimoment där hopp och piruetter testas och ett basicmoment där steg testas. Dessa test visar man upp för två domare som bedömer om åkaren är godkänd eller inte på de olika momenten. Ibland klarar man det och ibland inte. Där har man som förälder ansvar att peppa på rätt sätt och försöka avdramatisera testsituationen. Ingen press eller stress. Vi peppar varandra och håller en positiv anda.

Huvudtränaren avgör om åkaren är redo för att testa och meddelar åkare och förälder om kommande testtillfälle. Kostnaden brukar vara 200:-/test.

Inför första testet får åkaren ett testkort som man alltid ska ha med sig till testet. Där fyller domaren i klarade tester. Behandla testkortet som en värdehandling. Viktigt att inte tappa bort det.

Packlista inför test: Testkort, skridskor, träningsskor, hopprep och vattenflaska. Klubbjacka och vanliga träningskläder eller kjol.

Kom i god tid innan testet. Minst en timme före. Kolla gärna med tränaren när det är lämpligt att vara på plats.

Tävling

När åkaren har klarat tävlingsstestet får hon/han börja tävla med ett eget program. Åkaren väljer i samråd med tränaren ut musik som tränaren sedan gör en koreografi till. Detta till en kostnad på ca 500 kr. Musiken läggs in av tränaren i ett datasystem men ska även finnas på en CD-skiva som tas med på tävling som reserv. Denna CD fixar åkarens familj. Märk med åkarens namn och tävlingsklass.

Anmälan till tävling görs via hemsidan. Styrelsen anmäler sedan in alla åkare till tävlingsarrangören. Faktura med tävlingsavgiften kommer senare. Klubben väljer ut vilka tävlingar tränarna åker till, övriga tävlingar är valfria att anmäla sig till. Då utan medföljande tränare.

Samåkning underlättar möjligheterna för åkare att kunna delta på tävlingar. Åkaren som tävlar först respektive sist uppmanas ge möjligheter för medföljande tränare att samåka. Kom i god tid, minst en timme före.

Klänning och strumpbyxor till tävling kan man köpa på någon av konståkningsshoparna på nätet eller begagnat på t ex Facebook köp och sälj konståkning. Man kan även kolla runt med åkare i klubben om dem har något till salu.

Packlista för tävling: Skridskor, reservsnören, klänning, strumpbyxor, vantar, klubbjacka, CD-skiva, tränings skor, hopprep, vattenflaska.

Det brukar vara tradition att föräldrar kastar ut en ros eller ett litet gosedjur på isen till åkaren. Rosor brukar finnas att köpa på plats och ska vara inplastade.

Kom ihåg att du representerar vår klubb och vad vi står för och vi är trevliga mot alla vi möter på tävling. Föräldrar lämnar av sina barn/ungdomar i omklädningsrummet och önskar dem lycka till. Efter detta vistas föräldrar på övriga platser förutom omklädningsrummet. Detta för att respektera övriga åkare och tränare. Åkaren med föräldrar ansvarar för att åkaren ätit bra kost i god tid innan tävlingen. Till sist, viktigast av allt, vi gör detta för att våra barn älskar det. Ingen press och stress. Vi peppar varandra och håller en positiv anda.

Kontakt och information

Information mailas ut och/eller läggs upp på hemsidan www.bollnaskk.se. Klubben har även en Facebook sida där information som ska ut snabbt läggs ut.

Frågor till styrelsen besvaras på info@bollnaskk.se.

Vid frånvaro och frågor som rör träningen, maila våran huvudtränare:

amanda.palmer@bollnaskk.se

(Hon läser frånvaroanmälan men normalt skickas inget svar tillbaka)

***Hoppas ditt barn ska trivas på isen och än en gång, varmt
välkommen till klubben!***