



Koreografträning i VFKK

Vid val av koreograf vänd er till nån tränare, de har en lista med tränare/åkare som är intresserade av att göra program.

1: a programmet för C min och C ung:

Åkarna får de slingor som Thomas gått ut med och som finns på hemsidan. **Ansvarig tränare** ombesörjer att det görs på träningstid i början av hösten.

Musik: Den väljer åkaren själv och behöver man hjälp så kan vi från klubben till.

Kostnad för åkare: Ingen

2: a programmet för C-min, C-ung, C jun (bör göras innan sommaren)

Koreograf: Klubbens tränare eller åkare med tillräcklig nivåkunskap.

Musik: Den väljer åkaren själv men stäms av med koreografen och behöver man hjälp med att klippa så kan vi från klubben hjälpa till mot en kostnad.

Beräknad tidsåtgång: ca 2–3 tillfällen + ca 1 tim. planering för koreografen.

Kostnaden för åkaren: 120: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används.
150 kr för hjälp att klippa musik. 50 kr tillkommer om åkaren inte åker på egen is. Klubben fakturerar åkaren om koreografen är från klubben.

B-program för min, ung 13 och ung 15 (bör göras innan sommaren)

Koreograf: Klubbens tränare eller åkare med tillräcklig nivåkunskap.
Ev. koreograf utifrån.

Musik: Den väljer åkaren själv men stäms av med koreografen och behöver man hjälp så kan vi från klubben hjälpa till mot en kostnad.



Dräkt: Stäms av med koreograf.

Beräknad tidsåtgång: ca 2–3 tillfällen + ca 2 tim. planering för koreografen.

Kostnad för åkare: 120: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används., 150 kr för hjälp att hitta och klippa musik. 50 kr tillkommer om åkaren inte åker på egen is. Klubben fakturerar åkaren om koreografen är från klubben.

B-program för juniorer och seniorer (bör göras innan sommaren)

Koreograf: Klubbens tränare eller åkare med tillräcklig nivåkunskap.
ev. koreograf utifrån.

Musik: Egen men stäm av med koreografen, behöver man hjälp med att klippa musiken hjälper vi från klubben till mot en kostnad.

Beräknad tidsåtgång: ca 3 tillfällen + ca 2 tim. planering för koreografen.

Kostnad för åkare: 120: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används. 150 kr för hjälp att hitta och klippa musik. 50 kr tillkommer om åkaren inte åker på egen is. Klubben fakturerar åkaren om koreografen är från klubben. annars enligt överenskommelse med koreografen.

A-åkare (bör göras innan sommaren)

Koreograf: Klubbens tränare eller åkare med tillräcklig nivåkunskap.
Ev koreograf utifrån. Viktigt också att koreografen är väl insatt i reglerna för A-program.

Musik: Eget val, stäms av med tränare och ev. koreograf.

Dräkt: Stäms av med tränare och ev. koreograf.

Beräknad tidsåtgång: Varierande

Kostnad för åkare: Varierande. 50 kr tillkommer om åkaren inte åker på egen is. Klubben fakturerar åkaren om koreografen är från klubben.



Förlängning och finputsning av program

Koreograf: Kolla med den som gjorde programmet först, annars hör med din tränare om tips på koreograf.

Musik: Egen, stäm av med koreograf/tränare. Behöver man hjälp med att klippa hjälper vi från klubben till mot en kostnad.

Beräknad tidsåtgång: Varierande

Kostnad för åkare: Varierande beroende på koreograf. 150 kr för hjälp att hitta och klippa musik. 50 kr tillkommer om åkaren inte åker på egen is. Klubben fakturerar åkaren om koreografen är från klubben.

I regel så har åkarna sitt program i ca 1.5–2 år.