



## Koreografiträning I VFKK

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

### 1: a programmet för Stjärnåkare:

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 Stjärnåkare (bör göras innan sommaren)

**Koreograf:** Klubbens tränare eller åkare med tillräcklig nivåkunskap.

**Musik:** Den väljer åkaren själv men stäms av med koreografen

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

Kostnaden för åkaren: 140: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används.

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.

**Dräkt:** Stäms av med koreograf.

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

**Kostnad för åkare:** 140: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används. 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.

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

**Kostnad för åkare:** 140: - per timma om klubbens yngre tränare / åkare används. 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.

**Beräknad tidsåtgång:** Varierande

**Kostnad för åkare:** Varierande beroende på koreograf. 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.