

# VFKK

VÄSTRA FRÖLUNDA KONSTÅKNINGSKLUBB

## Skridskoskolan – Information





## Information VFCK

Först vill vi i Västra Frölunda Konståkningsklubb hälsa dig välkommen till vår klubb.

VFCK – Västra Frölunda Konståkningsklubb är en av Sveriges större klubbar inom konståkning, och den största i Göteborg. I VFCK bedriver vi olika sorters träning i singelåkning: skridskoskola för nybörjar- och fortsättningsgrupper, konståkningsskola med grupper i olika nivåer och åldrar samt tävlingsgrupper för konståkare upp till elitserienivå.

### Kontaktuppgifter

VFCK – Västra Frölunda Konståkningsklubb

Frölundaborg Isstadion

Mikael Ljungbergs väg 11

414 76 Göteborg

Tel: 0730-25 88 84

E-post: [kansli@vfck.se](mailto:kansli@vfck.se)

[www.vfck.se](http://www.vfck.se)



## Information Skridskoskolan

För att börja i skridskoskolan har vi krav på att man skall klara att stå på skridskorna själv och vara minst 3½ år samt klara av att vara ifrån sina föräldrar i en timme. Resten kan vi ordna.

Vid ett flertal av dessa tillfällen, finns personal (oftast medlemmar av styrelsen) vid sidan av isen, som kan hjälpa till samt besvara frågor kring konståkning.

## Skridskoskolans mål

De som går i VFKK:s skridskoskola skall ha kul. Man skall lära sig åka skridskor med inriktning på konståkning.

Vid varje tillfälle kan tränare dela upp gruppen så att träningen blir nyanserad och passar gruppens individer.

Svenska Konståkningsförbundet har åtta olika skridskoskolemärken som åkarna tar allt eftersom de utvecklas. Se märkena och vad som åkarna ska prestera på sidorna 7–8.

När man sedan går i skridskoskolans fortsättningsgrupp avgör tränarna när man är redo att flyttas upp till konståkningsskolan, vilket oftast innebär flera träningar per vecka.

Inför varje säsong ser tränarna över grupperna. På vår hemsida [www.vfkk.se](http://www.vfkk.se) finns det information om vad som händer när man går vidare från skridskoskolan.



## Skridskor – kort information

VFKK är en konståkningsklubb. Vårt syfte med skridskoskolan är dels att få så många barn som möjligt att lära sig att åka skridskor, samt dels att de som vill fortsätta med att bli konståkare skall ha en möjlighet till detta.

Bra skridskor är viktigt för att ditt barn skall lära sig åka samt ha kul på isen. **Det finns lite olika typer av skridskor och vi ”föredrar” dem i nedanstående prioritering:**

- **Konståkningsskridskor** – har en skena med ”tagg” – bra nybörjarskridskor är exempelvis Wifa Prima, Risport Lux eller Excellence, Edea Overture, Jackson Artiste eller liknande. Graf Bolero kan användas under första terminen du åker. ”Riktiga” konståkningsskridskor är betydligt mer stabila än ”enkla” konståkningsskridskor från sportaffärer. Konståkningsskridskor kan med fördel köpas begagnade. Begagnade bra konståkningsskridskor är ofta inte dyrare än nya enkla konståkningsliknande skridskor från sportaffären. Andrahandsvärdet på bra konståkningsskridskor är gott, och det finns ofta många som gärna vill ta över.
- **Övriga konståkningsliknande skridskor** från sportaffärer. Ofta är de inte lika stabila som ”riktiga” konståkningsskridskor, men som en första skridsko på skridskoskolan kan de fungera.

Vi rekommenderar inte att man använder så kallade skalskridskor, då dessa skridskor inte ger ett bra stöd för foten.



## Uthyrning

VFKK har ett antal skridskor i mindre storlekar som vi hyr ut. Dessa är bra och stabila konståkningsskridskor och om man växer ur dem så kan man byta till nästa storlek. Man hyr dem per termin för 400–550 kronor.

## Klädsel

**Hjälm är obligatoriskt**, cykelhjälm bör dock undvikas. Barnen bör ha vantar, då det blir lite mer ”is-kontakt” i början. Ett extra ombyte med vantar kan vara bra att ha med sig. Overall bör inte användas, klädseln bör vara enligt principen ”lager-på-lager”. Lämplig klädsel är till exempel träningsbyxa och fleecetröja, gärna kroppsnära så att tränarna ser hur övningarna utförs. Armbågsskydd och knäskydd är inte nödvändiga, då dessa hindrar rörelsefriheten i åkningen. De flesta skridskoskole-elever kommer färdiga till träningen.

## Lite råd till föräldrar

Om man vill att sitt barn skall kunna koncentrera sig på träningen, så rekommenderar vi att man som förälder/medföljande **inte** sitter/står vid sargkanten.

Använd gärna omklädningsrummen i de ishallar som har det för ombyte inför/efter träning. **Föräldrar skall inte vistas i omklädningsrummen.** I de fall barnet byter om där, och behöver hjälp med att t.ex. knyta skridskor, gör man det utanför omklädningsrummet. Är barnen för små för att klara sig själva, byter man om hemma eller i andra utrymmen som t.ex. toalett, värmehall m.m.



## Kostnad

**Kostnad:** 950 kr per termin. **Medlemsavgift per år:** 200 kr.

## Schema

### Skridskoskolans tider är:

#### Nybörjargrupp (barn)

##### Rambergsrinken

Torsdag 17.00–17.50 (från 3½ år)

##### Slottsskogsrinken

Torsdag 16.15–17.05

Lördag 13.15–14.05 (från 3½ år)

#### Fortsättningsgrupp

##### Rambergsrinken

Torsdag 17:00–17.50

##### Slottsskogsrinken

Lördag 12.15–13.05

#### Ungdomsgrupp (från 12 år)

##### Slottsskogsrinken

Tisdag 16.15–17.05

##### Rambergsrinken

Torsdag 16.00–16.50

#### Vuxengrupp

##### Slottsskogsrinken

Söndag 20.45–21.35

Vid eventuell inställd träning, kommer detta upp på webbsidan.  
Gå gärna in och läs regelbundet på vår webbsida [www.vfkk.se](http://www.vfkk.se).



# Märken enligt Svenska Konståkningsförbundet

## Skridskoskolemärke 1



- Glada fötter/hälarna pussas/pingvin-gång framåt – gång framåt
- Tärna pussas/pingvin-gång bakåt – gång bakåt
- Jämfota hopp

## Skridskoskolemärke 2



- Tre stycken Bubblor framåt i direkt följd
- Köttbulle, minst 90 grader i 2–3 sekunder
- Stillastående korsa över en fot i båda riktningarna

## Skridskoskolemärke 3



- Tre stycken Bubblor bakåt i direkt följd
- Broms på något sätt, skrapa snö
- Harhopp
- Stå på ett ben i 4 sekunder, båda benen, frifoten vid hälen

## Skridskoskolemärke 4



- Slalom framåt på två fötter
- Tupp framåt i 4 sekunder, visas på båda benen
- Chassé framåt på cirkel
- Snurr på två fötter 2–3 varv



## Skridskoskolemärke 5

- Slalom på två fötter bakåt, höftbredd mellan fötterna
- Piruett på en fot 2–3 varv, ej korrekt ingång
- Trea på två fötter, både åt höger och vänster



## Skridskoskolemärke 6

- Åkning med glid framåt o bakåt
- Flygplan på rak linje i 2–4 sekunder på höger och vänster ben, friben höfthöjd
- Skjuta hare 90 grader
- Tupp bakåt 4 sekunder, båda benen



## Skridskoskolemärke 7

- Saxning framåt, tillåtet med lite taggar
- Landningsposition bakåt 2–4 sekunder, båda benen
- Hoppa ½ varv åt höger och vänster, två fötter
- Chassé bakåt



## Skridskoskolemärke 8

- Flygskär cirkel 2–4 sekunder, fribenet i höfthöjd
- Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar
- Trehopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster
- Piruett på ett ben 2–3 varv med rätt ingång

