



# Kalmar Konståkningsklubb

## **Skridskoskola 3-9 år och 10-15 år**

Skridskoskolan är uppdelad i två grupper en för de yngre 3-9 år och en för de äldre 10-15 år. Lär dig grunderna i skridskoåkning på ett lekfullt och pedagogiskt sätt.

**OBS! Kan ert barn inte stå på skridskorna på egen hand, behöver en förälder vara med på isen (med skridskor) någon gång i början.**

Vi använder Leo Märket som är grundläggande skridskosövningar efter svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 8 den svåraste). [Läs mer om Leo](#)  
Efter att ni lärt er grunderna finns det möjlighet att börja i Konståkningsskola.  
Läs mer på vår hemsida under fliken Konståkningsskola.

## **Skridskoskola 3-9 år och 10-15 år**

Barnen delas upp i olika grupper på isen efter ålder och nivå.

## **Vi två kurser under höstterminen**

**Höst v. 34-40** 8 veckors kurs

**Vinter v. 41-50** 10 veckors kurs

**Du kan välja en eller två gånger per vecka.**

**Plats:** Träningshallen i Sportcenter

## **Träningstider:**

Fredagar kl. 16.50-17.35

Lördag kl. 11.35-12.20

## **Avgift för höst 8 veckor kurs**

1 ispass/vecka 680kr

2 ispass/vecka 1200kr

## **Avgift för vinter 10 veckor kurs**

1 ispass/vecka 850kr

2 ispass/vecka 1500kr

Faktura skickas ut per kurs via mail.

**Anmälan via denna länk -> [Anmälan till Skridskoskolan](#)**

Det är möjligt att prova på en gång, därefter 100kr kontant för att prova en gång till, därefter ordinarie säsongsavgift.

**OBS! Anmälan ni kommer, även för er som provar på.**

Det går bra att börja efter startdatum på terminen, tills vi meddelar att gruppen är full.

**Meddela om ni inte vill delta i skridskoskolan. Faktura skickas ut efter första gången**

**OBS! Glöm inte att meddelat att du kommit, närvaro registrering varje gång vid ingången till isen.**

## Packlista till träningen

Skridskor, hjälm, smidiga kläder och vantar.

### Hjälm

Det är obligatoriskt med hjälm, aktivitetshjälm eller hockeyhjälm, (cykelhjälm som inte täcker nacken ska inte användas på isen), hjälmen måste också sitta stadigt.

Se till att storleken är justerad och att den sitter så att den skyddar både panna och nacke.

**Sätt gärna en lapp med barnets förnamn fram på hjälmen för att underlätta för våra tränare.**

### Klädsel

På träningen bör man ha kläder som är smidiga och ger full rörlighet, till exempel fodrade fritidsbyxor, träningsoverall, underställ, polotröja, fleece och vantar. Se till att kläderna är rena - det får inte finnas grus och smuts på den eftersom det kan hamna på isen och göra att barnen ramlar och slår sig om de åker på gruset. Dessutom blir skridskorna förstörda.

### Hyrskridskor

Klubben har skridskor för uthyrning. Dessa är en hårdare variant av känga och en bättre skena som ger en stadigare skridskoåkning. **OBS! Det finns ett begränsat antal skridskor till uthyrning.** Är du intresserad av att hyra skridskor. Skicka ett mejl till [info@kalmarkonstakning.com](mailto:info@kalmarkonstakning.com) Vi hyr inte ut hjälmar.

### Skridskovård

Det är viktigt att skridskorna är välslipade för att kunna åka lättare.

**OBS! Gå aldrig med skridskorna utan skridskoskydd**, då förstörs slipningen och golvmattorna blir förstörda, använd skridskoskydd av hårdgummi.

Skenorna behöver torkas av efter varje träning för att inte rosta. Låt skridskorna torka ordentligt efter ett träningspass och förvara skridskorna utan skydd (eller med mjuka skydd). Klubben har skridskoskydd till försäljning.

### Slipning av konståkningskridskor

Slipning sker första helgen i varje månad. Vi slipar endast riktiga konståkningskridskor, ej de som är köpta i sportaffär, de slipas i sportaffären.

Klubben erbjuder slipning av skridskor kostnad 100 kr.

### Om du vill låna skridskor och hjälmar kan ni kontakta Fritidsbanken.

Adressen: Verkstadsgatan 3 Kalmar

För mer information kontakta:

Mats Gunnarsson, ansvarig för Fritidsbanken, telefon: 072-244 19 59, e-post:

[mats.gunnarsson\\_1@kalmar.se](mailto:mats.gunnarsson_1@kalmar.se)

### Nybörjar och fortsättningsgrupper för ungdomar, vuxna och funktionshindrade

Det finns även nybörjar och fortsättningsgrupper för ungdomar och vuxna från 16 år och uppåt och för funktionshindrade.

Vi har konståkning/skridskoåkning för alla nivåer från nybörjare till elitåkare.

För mer information se vår hemsida. <http://www.kalmarkonstakning.com>

För mer information eller frågor skicka ett mejl till: [info@kalmarkonstakning.com](mailto:info@kalmarkonstakning.com)

**Varmt välkomna till Kalmar Konståkningsklubb!**