Töreboda Konståkningsklubb

Klubbens Målsättning:

Alla som vill får vara med, alla ska känna gemenskap och klubbkänsla, alla ska utvecklas i sin takt samt framförallt ha roligt.

Skridskoskolans syfte:

Huvudsyftet med skridskoskolan är att genom lekfulla och roliga övningar i grupp ge barnen en grundläggande teknik i skridskoåkning, dessutom träna andra färdigheter som: balans, koordination, smidighet, kroppsuppfattning och koncentration oavsett vilken sport barnen fortsätter med.

Töreboda
Konståkningsklubb

Skridskor:

Skon bör ge ett ordentligt stöd för vristen för stabilitet och minskad skaderisk.
För konståkningsgrupper rekommenderar vi riktiga konståkningsskridskor. Fråga gärna en tränare om rekommenderade skridskor för åkarens nivå.

Skötsel av skridskor:

För att skridskon ska hålla länge är det viktigt att sköta dem på rätt sätt.
Använd skydd av hårdplast till skenan endast för att gå på. Torka skenan noga med en handduk efter varje träningspass och tag på tygskydd. Skydd finns att köpa av klubben.
Håll skridskorna välslipade. Vi erbjuder skridskoslipning, be en tränare om hjälp.
Låt skridskorna torka i vanlig rumstemperatur. Aldrig över ett element.

Hjälm:

Hjälm är obligatoriskt! I skridskoskolan får barnen lappar att sätta på hjälmarna. Färgen på lappen bestämmer vilken grupp barnet tillhör.
Krav för att åka utan hjälm:

- Ska med säkerhet kunna landa alla enkelhopp.
- Intyg från vårdnadshavare med godkännande.

För att träna utan hjälm med pannband ska åkaren vara redo för att tävla.

Kläder:

Åkaren ska ha rörelsevänliga och varma kläder samt vantar. Åkare med långt hår ska ha håret uppsatt. Långa kjolar eller jeans passar inte för träning. Tänk på att vara ombytt och klar i god tid så att åkaren kan vara på isen när träningen börjar.

Kallelser:
Meddela alltid via kallelsen på laget.se om du närvarar eller inte kan komma på träningen.

Anhöriga:
Anhöriga och åskådare ska inte störa träningen. Alla barn under 10 år ska ha en ansvarig och tillgänglig vuxen på läktaren under hela träningspasset.

Avgifter:
Medlemsavgift: 150 kr/säsong

Träningsavgifter:
Skridskoskolan och konståkningsskolan: 300 kr/termin
Åkare 1 träning/vecka: 600 kr/säsong
Åkare 2 träningar/vecka: 1200 kr/säsong
Åkare 3 träningar/vecka: 1500 kr/säsong

Tävling:
Tävlingsavgift: 395 kr i system 1 och 585 kr i system 2
Åkarlicens: 400 kr/säsong

Bli gärna passiv medlem i vår förening, 150 kr i avgift. Mejla info@tokk.se

Kontakt:
Ordförande: Ellen Ljungqvist, 0705675666
Huvudtränare: Alva Sjöberg, 0738090468
Mejl: info@tokk.se

alt. Ansvarig tränare för åkarens träningsgrupp.

Följ gärna våra sociala medier!