



KONSTÅKNINGSSKOLA VT19

När din grundskridskoåkning blivit så bra att du är mogen att börja med konståkningens specifika moment kan du gå vidare till Konståkningsskolan. Målet med Konståkningsskolan är att få en kunskap i grunderna i konståkning samt utveckla en förståelse för hur viktig fysträningen är för att ha tillräckligt med styrka och smidighet för att kunna utföra konståkningens specifika moment. Träningen sker vid Ulriksdals idrottsplats och det finns 3 olika kursalternativ beroende på hur mycket man vill träna. I Konståkningsskolan ställs krav på korrekt utrustning för konståkning.

Målet med Konståkningsskolan är att få en kunskap i grunderna i konståkning samt utveckla en förståelse för hur viktig fysträningen är för att ha tillräckligt med styrka och smidighet för att kunna utföra konståkningens specifika moment.

**Antalet åkare i Konståkningsskolan är 10-14 åkare per grupp. Vid för få anmälningar genomförs ej kursen.*

Konståkningsskola, kurs 1

Onsdagar	16:30 – 17:20	Is
Söndagar	15:30 – 16:15	Fys
	16:30 – 17:20	Is

Kursperiod: vecka 2-15

Konståkningsskola, kurs 2

Onsdagar	16:30 – 17:20	Is
Lördagar	11:10 – 12:00	Is
Söndagar	15:30 – 16:15	Fys
	16:30 – 17:20	Is

Kursperiod: vecka 2-15

Konståkningsskola, kurs 3

Onsdagar	16:30 – 17:20	Is
Lördagar	11:10 – 12:00	Is
	12:10 – 12:55	Fys
Söndagar	15:30 – 16:15	Fys
	16:30 – 17:20	Is

Kursperiod: vecka 2-15