

Skridskokul (4–6 år)

Genom lek och roliga övningar lär sig barnen att stå på skridskor och så småningom att ta sig fram över isen i lugnt tempo. Vår erfarenhet är att barn snabbare lär sig att åka skridskor utan föräldrar, varför barnen bör klara sig utan mamma och pappa i 45 min.

- **FÖRKUNSKAP:** Ingen.

- **MÅL:** Att tycka det är roligt att åka skridskor och vilja fortsätta nästa säsong! Att kunna ställa sig upp och åka själv. Att ta Pandamärket och delta vid klubbens gemensamma uppvisning.

Nyborjare

- **FÖRKUNSKAP:** Kan stå själv på skridskor och resa sig upp när man ramlat, är intresserad av att lära sig enklare övningar.

- **MÅL:** Att genom lek och roliga övningar lära sig åka framåt och bakåt, att öka farten samt utföra enklare moment på isen. Att känna gruppgemenskap, uppleva åkgädje och delta vid klubbens gemensamma uppvisning. Att ta Märke 1.

- Möjlighet att välja att åka 1 eller 2 gånger i veckan.

Fortsättning

- FÖRKUNSKAP: Kan åka framåt/bakåt, har Märke 1-2 eller motsvarande kunskap.
- MÅL: Att lära sig åka säkert med fart och utveckla sin skridskoteknik genom lek och roliga övningar. Att känna gruppgemenskap, uppleva ånglädje och delta vid klubbens gemensamma uppvisning. Att ta Märke 2-3.
- Möjlighet att välja att åka 1 eller 2 gånger i veckan.

Förberedande Konståkning

- FÖRKUNSKAP: Har åkt en hel del skridskor, har Märke 2 eller högre märke eller motsvarande kunskap.
- MÅL: Att lära sig grunderna i konståkning, att öka stabiliteten och farten genom att öva olika teknikslingor. Att känna gruppgemenskap, uppleva ånglädje och delta vid klubbens gemensamma uppvisning. Att ta märke utifrån varje individs kunskapsnivå. Vi erbjuder även märkestagning med synkromoment*.
- Möjlighet att välja att åka 1 eller 2 gånger i veckan.

Ungdomsgrupp (12-17 år)

- FÖRKUNSKAP: Ange gärna åkvana/kunskapsnivå i din anmälan då vi delar in i grupper efter kunskapsnivå.
- MÅL: Att känna sig bekväm på isen, få motion, uppleva gruppgemenskap samt ha roligt! Vi gör uppvisningsprogram och deltar i föreningens gemensamma uppvisning varje termin (valfritt). Vi erbjuder märkestagning märke 1-8 samt även märkestagning med synkromoment*.