



## TRAPPMODELL

För alla medlemmars ambitioner,  
drömmar och mål!

**Steg 1**  
**Skridskoskola/  
Vuxengrupp**

**Is:** 1-2 h/v med  
möjlighet att välja  
1-2 dagar.

Passar alla som  
vill få en bra  
grund i skridsko-  
åkning.

**Mål:** Klara  
Leomärke 1-8.  
Kan fr o m märke  
4 välja steg 2.

**Övrigt:** Deltar i  
klubbens shower.

**Steg 2**

**Is:** 2,5-3 h/v  
fördelat på  
2-3 dagar.

**Fys:** 2 pass/v

Passar åkare  
som tränar på  
Leomärke 4-8.

**Mål:** Klara  
tävlingsstest

**Övrigt:** Deltar  
i klubbens  
shower och  
slingaup-  
visningar.

**Steg 3**

**Is:** 4-5 h/v  
fördelat på  
3 dagar.

**Fys:** 2-3 pass/v

Passar åkare  
som tränar på  
moment i fri-  
och basicstest 1.

**Mål:** Klara  
fritest 1 och  
basicstest 1.

**Övrigt:** Deltar i  
klubbens  
shower och i  
stjärntävlingar.

**Steg 4**

**Is:** 5-6 h/v  
fördelat på  
3-4 dagar.

**Fys:** 3 pass/v

Passar åkare  
som tränar på  
fri- och  
basicstest 2.

**Mål:** Klara  
fri- och basic-  
test 2, bli  
B-åkare.

**Övrigt:** Deltar  
på stjärn-  
tävlingar samt  
klubbens  
shower.

**Steg 5**

**Is:** 6-7 h/v  
fördelat på  
4-5 dagar.

**Fys:** 3 pass/v

Passar åkare  
som tränar på  
fri- och basic-  
test 3.

**Mål:** Klara  
fri- och basic-  
test 3, bli  
A-åkare.

**Övrigt:** Deltar  
på stjärn-/  
klubbtävlingar  
samt klubbens  
shower.  
Rekommende-  
ras att delta  
på läger.

**Steg 6**

**Is:** 7-8 h/v  
fördelat på  
5-6 dagar.

**Fys:** 3 pass/v

Passar åkare  
som tränar på  
fri- och basic-  
test 4.

**Mål:** Klara  
fri- och basic-  
test 4, bli  
A-åkare.

**Övrigt:** Deltar  
på klubb-  
tävlingar samt  
klubbens  
shower.  
Rekommende-  
ras att delta  
på läger.

**A-grupp  
(Steg 7)**

A-testade  
åkare oavsett  
ålder.

**Is:** 10 h/v  
fördelat på  
6 dagar.

**Fys:** 4 pass/v

**Mål:**  
Kvalificera sig  
till Elitserien.  
Tränar på 2A  
och trippel-  
hopp.

**Övrigt:** Aktivt  
tävlande i  
A-tävlingar  
samt deltar på  
läger. Deltar  
på klubbens  
shower.

**Elit  
(Steg 8)**

A-testade åkare  
med ambitioner  
mot elitsatsning,  
nationellt  
och/eller  
internationellt.

**Is:** 12 h/v  
fördelat på  
6 dagar.  
Morgonpass kan  
förekomma.

**Fys:** 4 pass/v

**Mål:** Kvalificera  
sig till Elitserien/  
SM/Landslag/  
NM. Klara  
fritest 5.

**Övrigt:** Aktivt  
tävlande i Elit-/  
A-tävlingar,  
deltar på extra  
träningstillfällen  
och läger. Deltar  
på klubbens  
shower.

I GKKs verksamhet är målet att utvecklas och inspireras i en lugn, trygg och harmonisk träningsmiljö.

Våra tränare är högt utbildade med kompetens inom konståkningens alla stegutbildningar, rörelserikedom och psykologi.

De uppdaterar sig löpande genom kurser, föreläsningar och tränarträffar om vad som händer inom idrottens utveckling och forskning både generellt och specifikt för konståkningen.

- Åkare som tidigare ingått i K-grupper rekommenderas att välja mellan steg 2-3.
- Åkare som är stjärntestade, oavsett ålder, rekommenderas att välja mellan steg 3-5.
- Åkare som är B-testade, oavsett ålder, kan välja mellan steg 5-6.
- Åkare som är A-testade, oavsett ålder, kan välja mellan steg 7-8.

Fyspassen varierar i tid mellan 0,5-1 h/pass.

Åkaren väljer önskat antal träningstimmar enligt trappmodellen. Gruppindelning sker under träningstillfället efter ålder- och/eller kunskapsnivå beroende på lektionens upplägg och planering.

Man kan välja att utöka sin träning genom att gå upp ett trappsteg under pågående säsong. Detta byte sker i samråd med tränarteamet samt att åkaren har närvarat på majoriteten av träningspassen på befintligt trappsteg.

Är man som åkare osäker på vilket trappsteg man ska välja, rådfråga tränarteamet som hjälper till och guidar åkaren till rätt steg. Tränarteamet förespråkar en öppen dialog och vill hjälpa varje enskild åkare på bästa sätt.