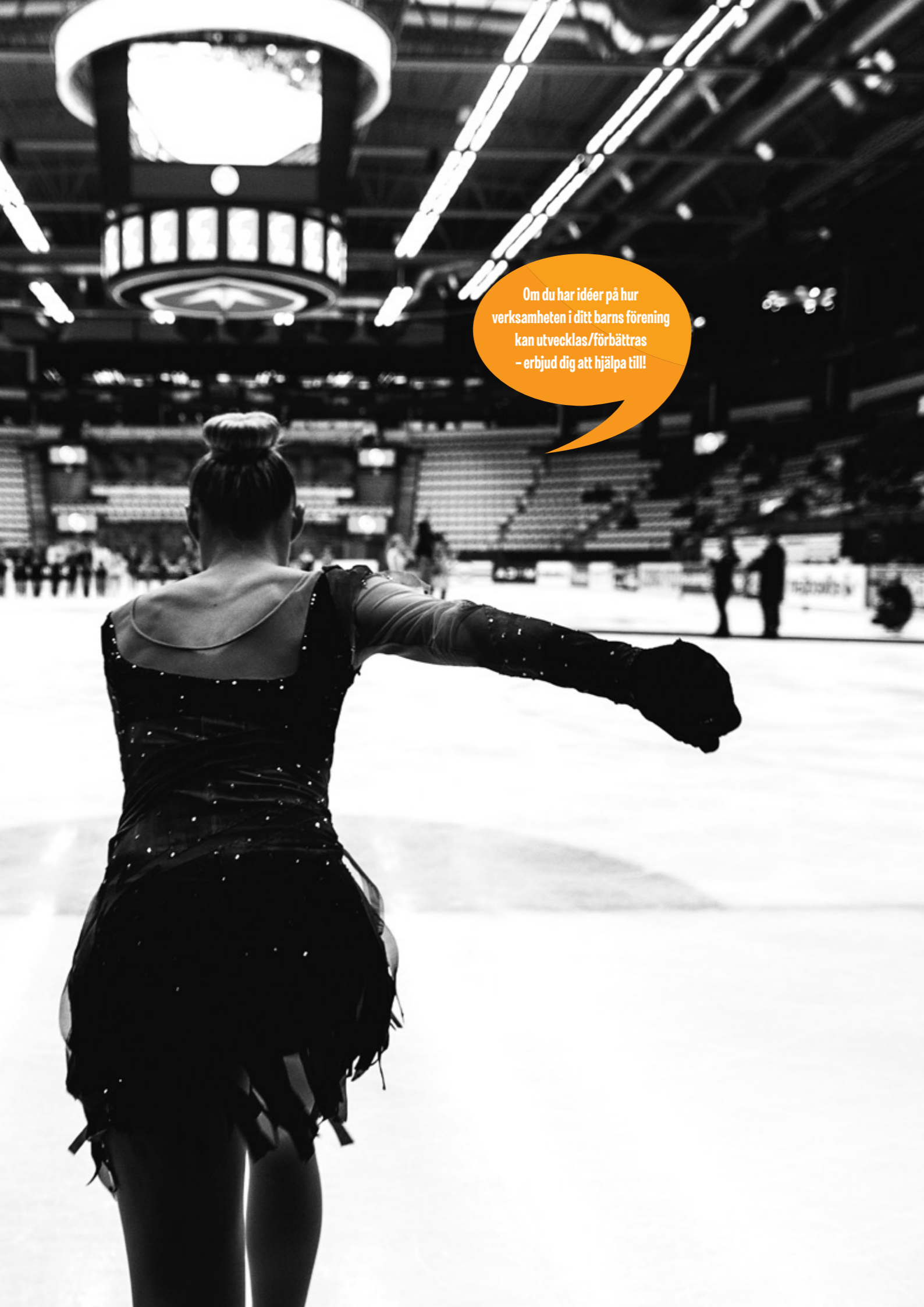


# ATT VARA KONSTÅKNINGSFÖRÄLDER



Handbok för föräldrar som vill stötta  
och stärka sina konståkande barn



Om du har idéer på hur verksamheten i ditt barns förening kan utvecklas/förbättras – erbjud dig att hjälpa till!

# Innehåll

- 04** Inledning
- 06** Ledstjärnor
- 07** Tänk på!
- 08** Idrottsrörelsen och Svenska Konståkningsförbundet
  - 08 Den svenska idrottsrörelsen
  - 10 Svenska Konståkningsförbundet
  - 12 Föreningen och föreningsstyrelsens roll
  - 13 Svensk konståknings värdegrund
- 14** Vad är konståkning
  - 16 Singel, paråkning och isdans
  - 18 Synkroniserad konståkning – vår lagsport
- 20** Åkaren i fokus
  - 22 Barns rättigheter
  - 23 Barns olika utveckling
  - 24 En bra förälder i idrotten
  - 26 En bra träningskompis och vän
  - 28 En bra tränare
- 30** Från skridskoskola till konståkare
  - 31 Utrustning
  - 32 Försäkringar och åkarlicens
  - 33 Konståkningsläger
  - 34 Bra mat när man tränar
- 36** Mer om vår idrott
  - 36 Att börja med konståkning i Sverige passar alla, oavsett ålder!
  - 38 Skridskoskolemärken – Leo
  - 40 Tester och tävlingar
  - 42 Bedömningssystemen
  - 44 Hoppskola
  - 47 Synkroskola
  - 49 Jämlik Ishall
- 50** Policy och riktlinjer
- 51** Vem kontaktar man?
- 54** Annonser - utrustning

Med reservation för ändringar.

# Välkommen att vara en del av svensk konståkning

Att bli konståkningsförälder är för de allra flesta ett möte med en helt ny värld. En värld full av magi, förundran, spänning, glädje, glöd och gemenskap. Men även en värld full av kalla ishallar, tidiga morgonträningar och en mängd olika begrepp och tävlingsregler att sätta sig in i den dagen ens barn börjar tävla. Efter några år i skridskoskolan och konståkningskolan försöker man som förälder hålla reda på massa olika hopp – som alla ser likadana ut för det otränade ögat. Man försöker se skillnad på piruetter i olika positioner på olika ben och begripa steg som åks kors och tvärs över isen – i till synes helt obegripliga mönster! För att inte tala om när barnen åker i grupp och man ska titta på 10-16 individer som samtidigt utför de mest fantastiska formationer utan att krocka med varandra! Allt detta har barnen stenkoll på. Både vad allt heter och hur det utförs.

Konståkning  
= idrott och  
konst i skön  
förening!

Frågan är hur man som förälder ska förstå vad det är för idrott ens barn håller på med därute på isen? Går det? Behövs det? Eller man kanske inte ska förstå allt? Man kanske främst ska njuta av vad barnen utför och glädjas med dem i takt med att de utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och ambitioner? Och fokusera på att stötta både sitt – och andras – barn på bästa sätt?

Denna föräldrahandbok kommer inte att ge dig detaljkunskap om alla olika delar av konståkningens magiska värld. Däremot kommer den överskådligt att beskriva hur svensk idrott och i synnerhet svensk konståkning fungerar och är uppbyggd samt försöka vägleda dig hur du som konståkningsförälder på bästa sätt kan stötta ditt och andras barn genom deras konståkningskarriärer.

## Allsidig idrott som kräver mycket av utövaren

Konståkning är en komplex idrott som förmodligen är en av de allra tuffaste att utöva. Den innebär allsidig träning där man oavsett nivå behöver kroppskontroll, styrka, smidighet och en toppkondition samtidigt som man förväntas vara musikalisk och kunna uttrycka sig till musik på ett sätt som berör åskådaren. Och så ska allt se lekande lätt ut!

Det härliga med vår idrott är att man både i tränings- och tävlingsomgångar kan delta helt utifrån sina egna förutsättningar, oavsett hur gammal man är och vilka ambitioner man har. Vill man tävla, och har klarat det första steget för att bli tävlingsåkare, finns det klasser för alla nivåer oavsett ålder och kunskap. Vill man enbart träna för att det är roligt och för motionens skull, erbjuder de flesta föreningar renodlade träningsgrupper utan ambition att tävla där alla är välkomna. Även barn och ungdomar med funktionsnedsättning deltar i många föreningars verksamhet och har möjlighet att utvecklas på isen precis som alla andra. Läs mer om detta på sid 49.

## Tränare och ledare har ett stort ansvar

Att arbeta med och utveckla barn och ungdomar inom en idrott är en förmån. Ni föräldrar ger tränare och ledare ett mycket stort förtroende att vägleda och guida era barn inom olika idrotter. Alla som jobbar med barn- och ungdomsidrott har därför ett oerhört viktigt ansvar. Tränare och ledare i alla idrotter ska vara förebilder som på bästa sätt leder de aktiva genom deras barn- och ungdomsår.

Det är nödvändigt att all verksamhet i en förening utgår från ett barnrättsperspektiv; barnens bästa ska alltid komma i första hand. Alla barn är lika mycket värda, har samma rättigheter och får inte diskrimineras. Alla barn har rätt till inflytande och delaktighet. Alla barn har rätt till utveckling utifrån sina egna förutsättningar. Alla barn har även rätt att säga hur de vill ha det och då ska vuxna lyssna på dem och bemöta dem med respekt.

## Var hittar jag mer information?

Denna handbok samt mycket mer information om svensk och internationell konståkning, finns på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se) som är förbundets främsta informationskanal. På vår inspirationswebb [skatesweden.se](http://skatesweden.se) hittar du allmän information för konståkningsintresserade. På Riksidrottsförbundets hemsidor [rf.se](http://rf.se) och [svenskidrott.se](http://svenskidrott.se) finns ännu mer viktig information om barn- och ungdomsidrott.

## Råd till alla föräldrar

Vi är många som jobbar för och inom svensk konståkning på olika nivåer och på olika sätt. Målet för alla ska vara att skapa en bra, utvecklande och rolig idrottsverksamhet för samtliga barn och ungdomar under hela deras aktiva karriär. Det är ju för deras skull som merparten av all konståkningsverksamhet i Sverige finns till – eller hur?!

Upplever man att verksamheten i en idrottsförening av olika skäl inte fungerar på ett bra sätt, ska man i första hand vända sig till sin förening för att försöka lösa den uppkomna situationen. Dialog, möten och konstruktiva samtal gör oftast underverk. Att prata med varandra istället för om varandra är en bra grundregel. Övriga organisationer som kan stötta och vägleda, är det specialdistriktsförbund (SDF) föreningen tillhör, exempelvis Mellersta Norrlands Konståkningsförbund. Även Riksidrottsförbundets distriktsorgan (DF) och SISU Idrottsutbildarna kan ge mycket kompetent stöd till föreningar och individer.

Ta dig tid att läsa igenom detta häfte – vår förhoppning är att det hjälper dig att vara en bra förälder som stöttar ditt eller dina barn på bästa möjliga sätt! Och även övriga barn och ungdomar i verksamheten. Häftet kan med fördel användas vid föräldramöten och gruppträffar med föräldrar och t ex föreningens styrelse och tränare.

Föräldrahandboken har sammanställts av Caroline Andersson, Anna Tjernström och Malin Jarl. Den har kunnat skrivas, tryckas och distribueras tack vare stöd från Idrottslyftet.



Stockholm i september 2015

*Malin Jarl*

Malin Jarl  
Generalsekreterare  
SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET

# Ledstjärnor

## Viktiga saker att tänka på för dig som förälder

- ★ Informera dig om föreningens mål och syfte med sin verksamhet. Detta kan ge en bra vägledning om verksamheten erbjuder det ni söker för ert barn.
  - ★ Stötta ditt barn genom att hålla dig informerad om vad som är på gång i er förening. Ta del av utskick och information – via de kanaler som erbjuds.
  - ★ För att föreningslivet ska fungera idag behövs många ideella insatser. Fundera på hur du kan hjälpa din förening och därigenom stötta både ditt och andras barn i sitt idrottande. Fråga din förening vad de behöver hjälp med och var beredd att lägga lite av din egen tid på ditt/dina barns fritidsaktivitet under några år.
  - ★ Att bli en konståkare innebär också att ta ansvar för sin träning i takt med att man blir äldre och utökar träningsmängden. Ett led i att växa som utövare av vår idrott är att själv lära sig att knyta skridskor, se till att nödvändig utrustning är med vid träning samt att kommunicera med sin tränare och ledare. Överambitiösa föräldrar kan ibland stjälpa i stället för att hjälpa.
  - ★ Låt ditt barn (så långt det är möjligt) ta ansvar för sin egen konståkning.
  - ★ Uppstår det problem så se till att kommunicera enskilt med ansvarig ledare vid lämpligt tillfälle. Detta utan att andra barn/föräldrar är med.
  - ★ Attityder och värderingar är viktiga komponenter inom idrott. Ta del av er föreningens värdegrund och policy.
  - ★ För att idrott ska bli riktigt kul är det viktigt att ha bra träningskompisar. Det gäller att kunna vara en bra kompis både i upp- och nedgång samt i med- och motgång. Prata med ditt barn om vikten av att vara en bra kompis.
  - ★ Informera dig om föreningens regler för att delta på tester och tävlingar samt hur det går till på tester och tävlingar. Det underlättar när det eventuellt är dags för det.
- ★ Utbildningen till att bli en "fullärd" konståkare är lång och krävande. Det tar olika lång tid för olika individer att nå sina mål. Hetsa inte ditt barn att nå resultat på tester eller tävlingar. Ha tålmod.
  - ★ Tänk på att det är ditt barn som idrottar, inte du som förälder. Han eller hon gör detta för att få uppleva: gemenskap, spänning, glädje, utveckling, nå god fysisk form och få utlopp för sin energi.
  - ★ Stötta ditt barn genom att se till att hon/han äter allsidigt, vilar tillräckligt och inte tränar skadad eller sjuk.
  - ★ Ett bra sätt att stötta är också att hjälpa till så att kombinationen skola och idrott fungerar.
  - ★ Alla barn mår bra av kärlek. Älska ditt barn som det är – utan krav på prestation och resultat. Lyssna och fråga och var uppmuntrande och stödjande.
  - ★ Att träna och tävla är att lära och man kan lära av både med- och motgångar. Du som förälder har en viktig roll att stötta i såväl med- som motgång.

Erbjud dig att hjälpa till för att få vara delaktig i ditt barns fritid!



# Idrottsrörelsen och Svenska Konståkningsförbundet

## Den svenska idrottsrörelsen

Svensk idrott utgörs av drygt 20 000 idrottsföreningar som är organiserade inom 71 olika förbund. RF-stämman är idrottens högsta beslutande organ, idrottens "riksdag" och den hålls i maj/juni vartannat ojämnt år. RF-stämman beslutar bl a om en för idrotten gemensam verksamhetsinriktning och viktiga gemensamma policyfrågor. Stämman väljer också Riksidrottsstyrelse (RS) och en del andra gemensamma organ.

### Riksidrottsförbundet (RF)

RF är en paraplyorganisation för hela den svenska idrottsrörelsen som för närvarande består av 71 specialidrottsförbund och medlemsorganisationer.

### Specialidrottsförbund (SF)

Sveriges SF är oberoende organisationer som är ansvariga för sin specifika idrott. Exempel på SF är Svenska Konståkningsförbundet.

### Specialidrottsdistriktsförbund (SDF)

Ett SDF organiserar sin idrott i ett distrikt. Man kan säga att det är ett SF på regional nivå. Sverige är indelat i 11 konståkningsdistrikt. Exempel på SDF är Västra Svealands respektive Norrbottens Konståkningsförbund.

### Distriktsidrottsförbund (DF)

Ett DF är Riksidrottsförbundets regionala kontor. Sverige är uppdelat i 21 distriktsidrottsförbund (DF). Ett DF:s uppdrag är att stödja, företräda och leda distriktets idrott. Exempel på DF är Skånes respektive Värmlands Idrottsförbund.

### SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är ett studieförbund och idrottens utbildningsorganisation som finns representerade över hela landet. SISU är uppdelat i 21 distrikt med uppdrag att inspirera till lärande och utveckling mellan människor och i organisationer med fokus på utbildning, bildning och utveckling.

### Sveriges Olympiska Kommitté (SOK)

SOK:s huvuduppdrag är att organisera och genomföra Sveriges deltagande i de Olympiska Spelen.

### Idrottens gemensamma värdegrund

Idrottsrörelsen har gemensamt beslutat om den värdegrund som ska gälla för svensk idrott. Värdegrunden kan sammanfattas i följande fyra hörnstenar:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Det är på den lokala nivån, i idrottens föreningsliv, som idrottsverksamheten får sin slutgiltiga form. Du som är med i idrotten – som styrelseledamot, funktionär, förälder, aktiv eller tränare – har en mycket viktig roll i att vara med i den ständiga utvecklingsprocess som gör det möjligt för oss att gemensamt göra svensk idrott till världens bästa.

Svensk idrott har arbetat fram gemensamma riktlinjer för idrottens utformning i form av policydokumentet "Idrotten vill".

Dokumentet kan laddas ner från RF:s servicesajt [svenskidrott.se](http://svenskidrott.se).



# Svenska Konståkningsförbundet

Svenska Konståkningsförbundet (SKF) är ett av Sveriges äldsta specialidrottsförbund. Hastighetsåkning och konståkning utgjorde från början ett gemensamt förbund och bildades redan 1904. År 1945 delades de båda grenarna upp i var sitt specialidrottsförbund. Konståkning har funnits i Sverige i organiserad form sedan 1883 i och med bildandet av Stockholms Allmänna Skridskoklubb (SASK). På naturisens tid var Sverige en ledande nation i konståkningsvärlden. Namn som Gillis Grafström, Ulrich Salchow och Magda Julin återfanns ständigt i toppen på internationella resultatlistor från mästerskapen under 1900-talets första decennier. Flera OS- och VM-medaljer gick till svenska åkare under 20- och 30-talen, och Salchow fick t o m ett hopp uppkallat efter sig.

Efter dessa fina placeringar har Sverige placerat sig mer blygsamt i resultatlistorna internationellt sett fram till de senaste åren. Dock är svensk konståkning på väg uppåt och förväntningarna inför framtiden är stora. På herrsidan har Kristoffer Berntsson och Adrian Schultheiss stått för fina framgångar under 2000-talets första decennium med varsin 9:e plats som bäst på VM (Kristoffer 2007 och Adrian 2010). Vid JVM 2011 tog Alexander Majorov den första mästerskapsmedaljen i modern tid när han tog brons. Alexander har även en 6:e plats från EM 2013 och i februari 2014 blev han i hård konkurrens 14:e man på OS i Sotji.

På damsidan svarade Lina Johansson för många fina internationella resultat i början av 2000-talet. Vid VM 2010 kom Viktoria Helgesson på en sensationell 10:e plats och säsongen 2011/2012 kom den första Grand Prix-medaljen någonsin (brons). Viktoria har därtill tre 5:e placeringar i EM-sammanhang; 2012, 2013 och senast på hemmaplan i Stockholm 2015. Vid EM 2015 lyckades Viktorias lillasyster Joshi Helgesson, att komma på en fin fjärdeplats. Systrarnas framgångar på EM 2015 är det bästa resultatet i svensk konståkningshistoria sedan 1932! Utöver systrarna Helgesson finns fler duktiga damer som Isabelle Olsson, Linnea Mellgren, Matilda Algotsson m fl vilket bådär gott inför framtiden.

Konståkningens nyaste disciplin, synkroniserad konståkning har funnits sedan mitten av 1980-talet. Här har Sverige rönt mycket stora framgångar internationellt genom åren och tillhör idag de ledande nationerna med sex (6) VM-guld där det senaste är från 2012. För de främsta placeringarna har Team Surprise stått.

Svenska Konståkningsförbundet är medlem i Riksidrottsförbundet (RF), Sveriges Olympiska Komité (SOK) samt Internationella Skridskounionen (ISU) och följer dessa orga-

nisationers regler och riktlinjer, där ISU:s "Code of Ethics" ligger till grund för Svenska Konståkningsförbundets etiska kod som var och en som deltar inom svensk konståkning åtar sig att följa. Förbundet har även egna policyregler som finns att ladda ner från [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se).

## Struktur och beslutsordning

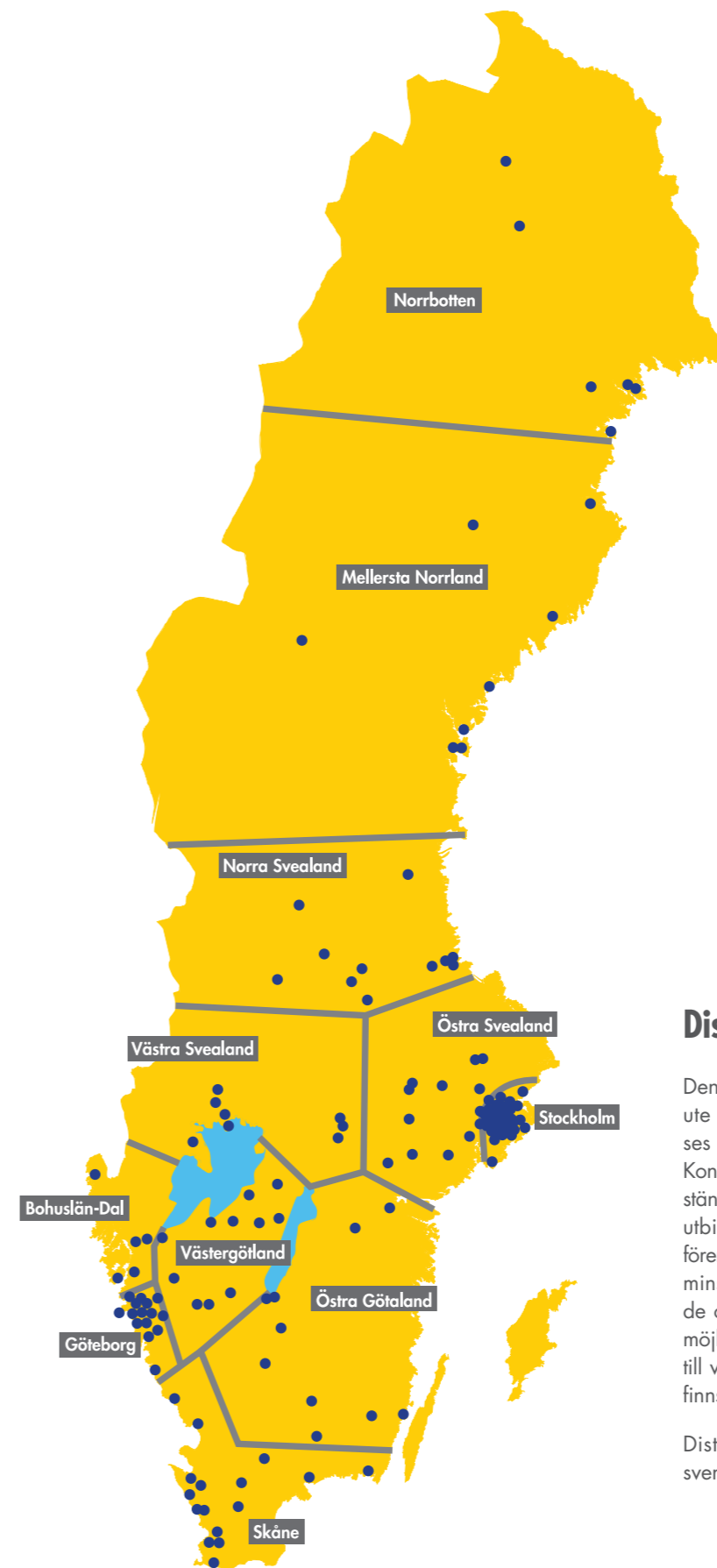
Förbundet leds av en styrelse bestående av sex (6) ledamöter plus en (1) ordförande. Alla ledamöter väljs på fyra (4) år, ordförande på två (2) år. Förbundets stadgar från 1991 utgör stommen/skelettet i förbundets verksamhet. Dessa ses regelbundet över och revideras allt eftersom omvärlden och förutsättningarna ändras, senast i juni 2012. Årsmötet är förbundets högst beslutande organ och hålls vartannat år (jämnat år). Röstrett på Årsmötet har distrikt och föreningar som i tid fullgjort sina skyldigheter. Samtidigt anordnas vartannat år en mötesplats (Convention) med föreläsningar och seminarier för alla konståkningsintresserade i Sverige.

Det finns sex (6) olika kommittéer som ansvarar för förbundets olika verksamhetsområden. En anställd Generalsekreterare finns sedan 2008 som leder ett förbundskansli bestående av för närvarande fyra (4) anställda samt tre (3) projektanställda, som tillsammans ska verkställa det som styrelse och kommittéer beslutar om och som är i linje med verksamhetsmålen.

Förbundet har även två råd och ett utskott som stöttar verksamheten; ett Idrottsmedicinskt Råd, ett Elitråd samt ett Internationellt Utskott. Det finns dessutom en Referensgrupp Tränare som bistår förbundet i olika frågor.

Sverige är indelat i elva (11) distrikt, vilka är en viktig del i förbundets arbete. I Sverige finns ca 140 föreningar spridda från Trelleborg i söder till Kiruna i norr. De flesta är egna föreningar medan ett knappt 20-tal är sektioner inom en större förening.

Gillis Grafström är med sina tre raka OS-guld och ett OS-silver svensk konståknings stora OS-stjärna. Ingen har varit i närheten av hans storhet. Efter Gillis seger på herrsidan på 1920-talet dröjde det över 65 år (!) innan Sverige överhuvudtaget deltog på OS i herrklassen igen. 1920 arrangerades OS i Antwerpen, vintergrenarna i april och sommargrenarna i juni-september. Här tog Gillis Grafström sitt första OS-guld, nästa tog han 1924 i Chamonix och ytterligare två medaljer på kommande OS i S:t Moritz 1928 (guld) resp. Lake Placid 1932 (silver).



## Distrikten

Den huvudsakliga verksamheten sker naturligtvis ute i landets föreningar. Förbundets distrikt skall ses som länken mellan föreningarna och Svenska Konståkningsförbundet. Distriktens uppgift är att självständigt och på uppdrag av SKF bedriva tävlings-, utbildnings- och utvecklingsverksamhet till stöd för föreningarna. SKF anordnar distriktsordförandeträffar minst en gång per år för att ge distrikten, utifrån de olika förutsättningar som finns runt om i landet, möjlighet att på bästa sätt utföra sitt uppdrag. Kartan till vänster visar var landets konståkningsföreningar finns och hur distrikten är indelade.

Distriktens uppdrag i detalj kan du läsa om på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se).

# Föreningen och föreningsstyrelsens roll

## Föreningens rättigheter och skyldigheter

Som medlem i Svenska Konståkningsförbundet har en förening följande rättigheter:

- Rösträtt på SKF:s Årsmöte.
- Tillgång till SKF:s tävlingsverksamhet.
- Tillgång till SKF:s utbildningsverksamhet.
- Möjlighet att erhålla bidrag (LOK-stöd, Idrottslyftsbidrag etc).

Som medlemsförening finns följande grundläggande skyldigheter:

- Föreningen ska ha godkända föreningsstadgar.
- Föreningen ska i tid betala årsavgift till SKF och special-distriktsförbund (SDF).
- Föreningsrapport (medlemsstatistik) ska årligen skickas in till SKF via IdrottOnline, idrottens eget verksamhetssystem.

## Styrelsens ansvar

En styrelse är förtroendevald av medlemmarna på föreningens Årsmöte och har i och med sitt accepterade även tagit på sig ett ansvar att sköta föreningens förvaltning. Följande punkter ska styrelsen särskilt beakta:

- Följa gällande lagar och bindande regler.
- Verkställa beslut fattade av Årsmötet.
- Planera, leda och fördela arbetet inom föreningen.
- Ansvara för och förvalta föreningens medel.



## Årsmötet

Årsmötet är kärnan i föreningens demokrati och därmed i själva föreningen och dess funktion. Allt viktigt i föreningen vilar nämligen på Årsmötet. Det tillsätter och avsätter styrelsen. Det granskar styrelsens förvaltning och föreningens ekonomi. Det fattar alla viktigare beslut. Det är Årsmötet som ger föreningen och styrelsen dess legitimitet internt och externt.

Eftersom Årsmötet har en sådan grundläggande betydelse är det av största vikt att det genomförs helt enligt regelboken.

De regler som styr hur Årsmötet ska genomföras är i första hand föreningens stadgar. Det stadgarna inte klargör, klargörs av föreningens egen praxis, och om sådan inte finns, av god föreningssed.

Ta reda på vad som gäller i din förening och se till att du är medlem.



# Svensk konståknings värdegrund

Svensk konståkning ska genomsyras av Glädje, Glöd & Gemenskap.

Svensk konståkning ska bedriva och utveckla verksamheten så att alla har roligt, mår bra och presterar efter egen förmåga och vilja.

Svenska Konståkningsförbundet har en värdegrund sedan över 20 år tillbaka som vi kallar "Konståknings vill", som i sin tur baseras på Riksidrottsförbundets dokument "Idrotten vill". "Konståknings vill" är ett levande dokument som revideras inför varje förbundsmöte, senast i september 2014.

Konståkning är en artistisk idrott som berör alla sinnen och en tekniskt avancerad, fysiskt krävande idrott. För oss är:

## GLÄDJE

ENERGI / GULDKORN / ROLIGT FÖR ALLA ÅKARE / SPRIDA GLÄDJE / POSITIV KÄNSLA / ATT LYCKAS  
UPPMUNTRAN / TRÄNARE / LEENDEN / HARMONI / SEGERRUS / MÅLUPPFYLLELSE

## GLÖD

NATURLIG DRIVKRAFT / ARBETE BLIR GLÄDJE / ENGAGEMANG / UTVECKLING / INSPIRATION / PASSION  
SKRIDSKOSKOLA TILL ELIT / MOTIVATION / SJÄLSLIG UTVECKLING / UTVECKLAS TILLSAMMANS / ENERGI / ENTUSIASM

## GEMENSKAP

GLÄDJAS TILLSAMMANS / ALLA FÅR VARA MED / TILLHÖRIGHET / INDIVIDUELL GEMENSKAP  
SAMMA INTRESSE / FÅ VÄNNER FÖR LIVET / VÄLKOMNANDE KÄNSLA / KAMRATANDA / OMTANKE  
FAMILJ / HÖRA IHOP / STRÄVA MOT SAMMA MÅL

# Vad är konståkning

Konståkning är en spännande och mångfacetterad idrott som de allra flesta främst har upplevt och kommit i kontakt med på TV. Vilket kanske inte så många vet, är att konståkning är en av världens största vinteridrotter sett både till utövare och till TV-tid.

Som idrott är konståkning oerhört komplex och innebär att man tränar allsidigt för att klara av att utföra de olika momenten på isen. Allt det svåra och komplicerade ska sedan se lekande lätt ut och framföras med inlevelse till musik – idrott och konst i skön förening!

Konståkning är en idrott med stora krav på så väl fysisk som mental styrka. För att klara de olika stegen, hoppen och piruetterna krävs bland annat att åkarna har mycket god kroppskontroll, spänst, kondition och koordination. Oavsett om ert barn väljer att åka konståkning långt upp i vuxen ålder eller sluta tidigare än så, är konståkning en bra grund för ett livslångt idrottande. De färdigheter och den kunskap man bygger upp under sina år på och utanför isen är värdefull och användbar hela livet.

Konståkningsträning sker både på och utanför isen. Utanför isen kallas det för markträning eller off-ice träning. Utanför isen bygger åkarna upp styrka, kondition och rörlighet, dessutom tränar de rotationsövningar och andra övningar som påminner om momenten som ska utföras på isen.

Konståkning handlar också om att kunna uttrycka sig och genom rörelser förmedla olika känslor, därför är dans av olika former ett mycket vanligt inslag i konståkningsträningen.

För de åkare som önskar tävla finns ett väl genomtänkt tävlingssystem anpassat efter åkarnas ålder, nivå och ambition. Den enklaste formen som alla åkare oavsett nivå kan delta i heter Stjärntävling.

Konståkning är inte bara en individuell idrott utan också en lagidrott. Inom konståkning finns fyra olika officiella discipliner:

- Singelåkning (tävlar på egen hand)
- Paråkning (tävlar i par, flicka och pojke)
- Isdans (tävlar i par, flicka och pojke)
- Synkroniserad konståkning (tävlar i lag med 12-16 deltagare)

Senare i det här kapitlet kan du bekanta dig lite mer med de olika disciplinerna.

## Träna mer än en disciplin

Många tror att man måste välja om man ska vara singel-, par-, isdans eller synkroåkare direkt och att det inte går att kombinera disciplinerna. Det stämmer inte. Disciplinerna kompletterar varandra mycket bra, särskilt i de yngre åldrarna.

I singelåkning lär man känna sin egen kropp (kroppskänedom och kroppskontroll) och jobbar upp spänst och flexibilitet när man lär sig hopp, piruetter och steg, vilket behövs när man kommer upp i åldrarna inom både paråkning och synkro och ska göra lyft och volter.

Inom paråkning, isdans och synkro får man även de viktiga bitarna att lära sig samarbeta med andra, i synkro i en hel grupp. Man får dessutom en annan typ av kroppskänedom där man lär sig hur kroppen kan bete sig jämfört med en annan person. Från tidig ålder tränar man i både isdans och synkro på att räkna till musiken och höra nyanser i den, lär sig att uttrycka sig till musiken både med kroppen och även med mimik, något som åkarna tar med sig till sina singel- och paråkningsprogram och därmed utvecklar dem på samma sätt.

Det som är viktigt är att man har en bra dialog inom föreningen mellan tränare och ledare så att en ömsesidig förståelse finns för att åkare kan träna mer än en disciplin samt att man hjälper varandra för åkarnas bästa.

Hur kan du bidra till en bättre verksamhet i ditt barns förening?





# Singel, paråkning och isdans

De tre äldsta disciplinerna inom konståkning är singelåkning (damer resp. herrar), paråkning och isdans. Dessa tre discipliner är även olympiska grenar som deltar på OS-programmet. Från OS 2014 finns även en "Team Trophy" inom konståkning med på OS-programmet, vilket innebär att varje land kan delta med en dam, en herre, ett paråkningspar och ett isdanspar och bilda ett lag (team) som tävlar mot andra nationer.

## Singelåkning

Singelåkning är precis som det låter en individuell idrott. I själva tävlingsmomentet handlar det om att ensam på isen presentera sitt/sina program och utföra de olika elementen - hopp, piruetter och stegsekvenser. Däremot sker träningen allt som oftast i grupp där gemenskapen är en viktig drivkraft för åkarna.

Vanligast är att man börjar sin "konståkningsutbildning" som singelåkare och sedan, om man så önskar, kombinerar det med en annan disciplin eller väljer att helt byta till paråkning, isdans eller synkroniserad konståkning.

## Paråkning

Paråkning brukar betraktas som konståkningens mest spektakulära gren, främst på grund av de höga lyften och kasthopp. Paret består av en manlig och en kvinnlig åkare som åker tillsammans som ett par. De behöver inte alltid utföra samma rörelse eller ha kontakt med varandra, men skall ge ett följsamt och harmoniskt intryck av att de är ett par.

Ett paråkningsprogram inkluderar singelåkningens element - hopp, piruetter och stegsekvenser. Dessutom måste åkarna utföra de speciella paråkningsmomenten - lyft, dödsspiraler, parpiruetter och kasthopp. Ett kasthopp är när den ena åkaren (vanligtvis herren) kastar den andra (vanligtvis damen) upp i ett hopp som är samma som singelåkarna utför. Alla element måste utföras i samstämmighet, vilket är en mycket viktig komponent när paråkning bedöms.

## Isdans




Precis som i paråkning tävlar isdansarna i par som utgörs av en manlig och en kvinnlig åkare. Den stora skillnaden mellan isdans och paråkning är elementen - isdansens hopp och lyft får inte vara över axelhöjd.

I isdans är fokus fotarbete, förmågan att uttrycka musikens karaktär och att åka i takt med musiken. Danselementen som utförs är stegsekvenser, lyft och danspiruetter som alla kan ha olika svårighetsgrad.

## Gemensamt för dessa tre discipliner

När man tagit sig upp till de högre nivåerna så tävlar man med två program oavsett isdans, singel- eller paråkning. I dansen heter programmen: kortdans och fridans. I singel- och paråkning heter de kortprogram och friåkningsprogram. Generellt kan man säga att kortdans och kortprogrammet är kortare och innehåller fler föreskrivna element, medan fridansen och friåkningsprogrammet är längre och ger utrymme för mer variation och valfrihet.



	Stegsekvens	Hopp	Kasthopp	Piruetter	Lyft
<b>Singelåkare</b> 	X	X		X	
<b>Paråkning</b> 	X	X	X	X	X
<b>Isdans</b> 	X			X	X

# Synkroniserad konståkning – vår lagsport

Synkroniserad konståkning, eller synkro som det kallas till vardags, är konståkningens lagsport. Det är konståkningens yngsta disciplin och sedan år 2000 arrangeras årligen de officiella världsmästerskapen av Internationella Skridskounionen (ISU), som även sanktionerar flertalet internationella tävlingar varje säsong.

I Sverige finns det sju olika kategorier: debutanter, ungdom, junior fri, junior, senior, masters och mix. Ett lag består av 12–16 åkare plus maximalt fyra reserver.

Precis som i de andra konståkningsdisciplinerna utförs två olika program på en tävling i senior- och juniorklassen: kortprogram och friåkningsprogram. Det korta programmet består av fem element medan det fria programmet har olika antal element beroende på klass. Övriga klasser tävlar enbart med ett friåkningsprogram.

Synkro går ut på att de individuella åkarna i laget ska sträva efter att åka så samspelt som möjligt i harmoni till musiken i olika formationer såsom passeringar, hjul, cirklar, block och linjer som vävs samman med olika friåkningsrörelser och steg.

Synkroniserad konståkning är en relativt ung idrottsdisciplin och som sagt den yngsta i konståkningsfamiljen: De första officiella världsmästerskapen hölls år 2000, där svenska Team Surprise segrade.

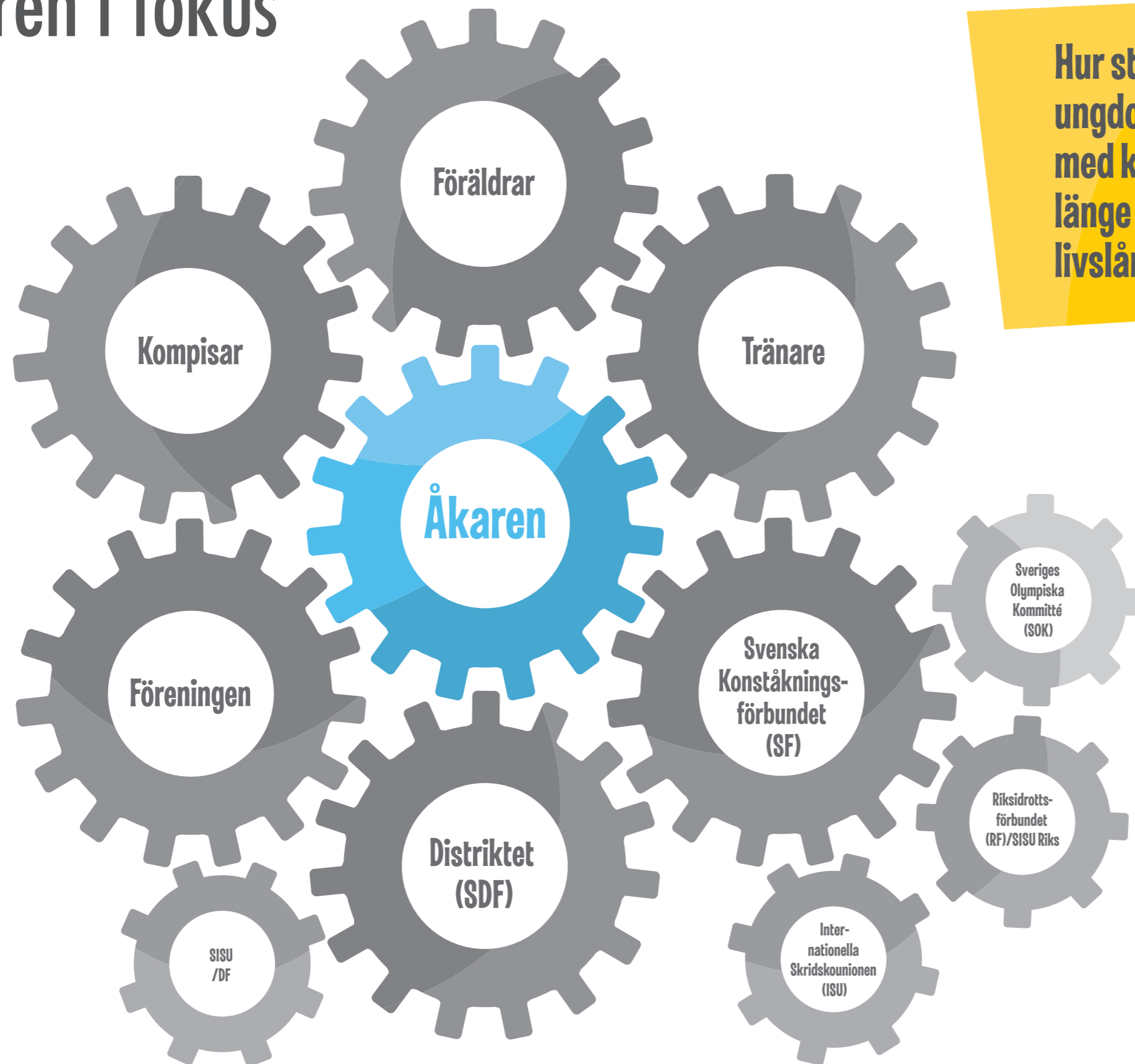
Sedan dess har både Finland och Sverige dominerat topplaceringarna. Sverige har genom tiderna sex stycken segrar för Team Surprise åren 2000, 2001, 2003, 2005, 2007 och 2012, samt fyra VM-silver och ett VM-brons och är därmed det lag som tagit både flest VM-guld och VM-medaljer totalt.

Synkro har sitt ursprung från USA där det startade 1956, då mer liknande cheerleading på is som pausunderhållning i hockeymatcher, men har sedan dess haft en oerhörd utveckling till att idag vara en fascinerande sport med mycket fart, halsbrytande lyft, svåra stegsekvenser samtidigt som man berättar en historia till den valda musiken.

Än är inte synkroniserad konståkning en olympisk gren, men ISU arbetar intensivt för att disciplinen ska bli en vinter-OS gren.



# Åkaren i fokus



Hur stöttar och stärker vi barn och ungdomar på bästa sätt så de fortsätter med konståkning eller andra idrotter så länge som möjligt och samtidigt får ett livslångt idrottsintresse?

# Barns rättigheter

## För att våra barn och ungdomar ska trivas är det viktigt:

- Att få delta i en verksamhet anpassad efter deras egen utveckling
- Att få delta utan krav och fokus på resultat i unga år
- Att få hjälp av duktiga utbildade och positiva ledare
- Att få bra och rätt förebilder i sin idrott för att kunna utvecklas på bästa sätt efter egen förmåga
- Att alla får chansen att lyckas nå sina egna mål
- Att få känna att man kan påverka sitt idrottsutövande kopplat till sin egen mognad
- Att få delta som ett barn och inte som en vuxen
- Att bli behandlad lika och värdigt av alla
- Att ha roligt och bli sedd i sin idrott

Alla kan göra lite så ingen behöver göra allt!

Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Barns olika utveckling

Forskning visar på att ungefär hälften av skillnaderna i hur prestationsförmågan utvecklas av träning mellan olika människor beror på våra gener. Den andra halvan beror på "allt annat" – vad vi äter och dricker, hur vi sover, om vi stressar eller vilken höjd över havet vi befinner oss på. Hur vår träning är upplagd etc. Det vill säga faktorer som vi i viss mån kan påverka. Våra gener däremot föds vi med. Vi är olika och glöm inte:

- Barn utvecklas hela tiden, men olika fort!
- All utveckling följer ett mönster, men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn.
- Jämför aldrig barn med varandra.
- Sent utvecklade barn kan mycket väl bli duktiga – ge dem tiden och de kan bli de bästa.

## Ur Idrotten Vill:

”För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Betydelsen av tävlingsresultat i barnidrotten bör avdramatiseras och barn ska ges lika möjligheter att delta. Vi ska pröva alternativa tävlingsformer för barnen, där de i stor utsträckning tävlar mot sig själva och sina egna resultat i stället för mot varandra. Samtidigt kan vi inom idrotten lära barn att handskas med såväl vinst som förlust, vilket ger lärdomar för livet. Här spelar också föräldrars agerande stor roll, det är viktigt att de stödjer sina barn och inte bidrar till hets och prestationskrav”.



# En bra förälder i idrotten

## En bra förälder i idrotten:

- Stöttar sina och andras barn och ungdomar i med- och motgång
- Har insikt om och lever efter samt respekterar föreningens värdegrund och policy
- Låter tränaren sköta träningen
- Ligger en bra grund för barnets livsstil, mat, sömn och skola
- Inser att domarna dömer tävlingarna och respekterar domarnas arbete
- Låter tränare ta ut till tävlingar och tester
- Tänker på att man som vuxen och förälder är en viktig förebild

## Föreningens föräldrar

Inom alla idrotter finns det många bra och engagerade föräldrar som jobbar för hela verksamhetens bästa och som inte enbart har sitt eget barn i fokus. Dessa föräldrar är ovärderliga och en nödvändighet för de ideella föreningarnas fortlevnad. Vissa engagerar sig i styrelsen, vissa i olika arbetsgrupper och vissa genom punktinsatser vid t ex tävlingar, uppvisningar och läger. Det finns även föräldrar som enbart har sitt eget barns bästa för ögonen och agerar utifrån det, vilket ibland kan leda till konflikter. Därför är det oerhört viktigt att de vuxna i en förening dels är väl förtrogna med den värdegrund föreningen har beslutat om, dels förstår vikten av att behandla alla barn lika och se till alla barns och ungdomars bästa.

Värdegrunden i en förening baseras lämpligen på policy-dokumentet "Idrotten Vill" och "Konståkningen Vill", men måste naturligtvis anpassas till resp. förening. Även SISU Idrottsutbildarna har mycket bra material kring just värdegrunds- och trygghetsfrågor, bland annat "Skapa trygga idrottsmiljöer" och "Så blir du världens bästa idrottsförälder". Det finns även kortfilmer framtagna om barns lärande med barnens bästa för ögonen. Läs mer på [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se) och [sisuidrottsbocker.se](http://sisuidrottsbocker.se).

Skulle tvister uppstå i en förening, är det i första hand föreningens styrelse som ska hantera frågan. Om problemet mot förmodan inte går att lösa inom föreningen, är det till sitt SDF föreningen/parterna ska vända sig. Man kan även vända sig till sitt DF (RF:s regionala kontor) och/eller SISU Idrottsutbildarna och be om råd/stöd.



## Attityder

Flera studier har undersökt föräldrarnas roll i ungdomarnas utövande av idrott. Kanters, Bocarro och Casper (2008) har undersökt om föräldrars attityder och beteende påverkar ungdomarnas känslomässiga reaktioner i samband med idrott.

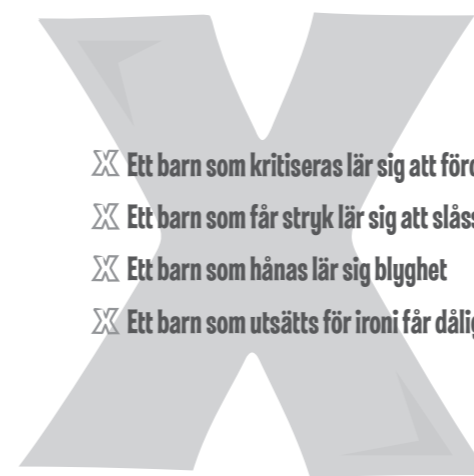
Enligt resultatet är föräldrarnas upplevelse av sina egna attityder (krav och stöd) till barnens idrottande annorlunda än vad barnen själva upplever. Enligt Kanters, Bocarro och Casper ser inte föräldrarna när deras ökade engagemang övergår till att bli stressande för barnet. Flera ungdomar relaterar sin idrott med negativa känslor då idrotten sätts i samband med krav från föräldrar. Om däremot enbart upplevelsen av den idrott barnen håller på med undersöks, är den relaterad till positiva känslor.

Ungdomars upplevelse av föräldrarnas beteende kan alltså vara en viktig prediktor för ungdomarnas känslomässiga inställning till idrotten.



# Tänkvärt

Ta dig gärna tid ibland och tänk över innehållet nedan! Passar bra in i såväl det idrottliga livet som livet i stort.



- ✘ Ett barn som kritiserats lär sig att fördöma
- ✘ Ett barn som får stryk lär sig att slåss
- ✘ Ett barn som hänas lär sig blyghet
- ✘ Ett barn som utsätts för ironi får dåligt samvete

- ♥ Ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende
- ♥ Ett barn som möts med tolerans lär sig tålmod
- ♥ Ett barn som får beröm lär sig att uppskatta
- ♥ Ett barn som får uppleva rent spel lär sig rättvisa
- ♥ Ett barn som får känna vänskap lär sig vänlighet
- ♥ Ett barn som får uppleva trygghet lär sig tilltro
- ♥ Ett barn som blir omtyckt och kramat lär sig känna kärlek i världen

Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## En bra träningskompis och vän

- Behandlar alla kompisar lika
- Visar respekt och följer uppsatta regler
- Lyssnar på och ser andra kompisar
- Ger beröm
- Hjälper och stöttar sina kompisar i med- och motgång
- Pratar med alla
- Sprider positiv energi

Egna anteckningar



# En bra tränare

- Tänker på att man är en förebild för sina ungdomar – i alla sammanhang
- Lyssnar och bryr sig om – ser alla och har inte favoriter
- Har som första prioritet att utbilda och utveckla konståkare på bästa sätt – inte att samla priser
- Utbildar sig kontinuerligt för att ge bästa möjliga förutsättningar för de man tränar
- Är lyhörd och känner av hur gruppen mår
- Tar kontakt med föreningsstyrelse för hjälp om så behövs
- Följer föreningens värdegrund, policys samt verksamhetsplan och vision
- Följer Code of Ethics (se sid 50)



Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Från skridskoskola till konståkare

Våra skridskoskolor strävar efter att ge en bra och stabil grund i skridskoåkning. Med rätt grundteknik så blir det enklare att bygga på med svårare övningar i ett senare stadium oavsett vilken is-sport man väljer.

Om du och ditt barn finner glädje i farten och rörelsen på is så är steget efter skridskoskolan någon form av konståkningsinriktad isträning. De allra flesta klubbar som erbjuder skridskoskola har också fortsättningskurser i konståkning. Fråga din förening om vilka möjligheter just de erbjuder.

För att konståkningsträningen ska ge så bra förutsättningar som möjligt för varje enskild individ, listar vi här några viktiga punkter som är bra att tänka på.

- Rätt utrustning – se mer information under rubriken "Utrustning".
- Konståkning är en fysiskt krävande sport i ofta ganska kalla ishallar. Det är därför viktigt med bra och genomtänkt uppvärmning innan ett ispass och även viktigt med

stretching efter avslutat ispass. Detta för att vara rädd om sin kropp och minska skaderisken.

- Kontrollera med din förening om de erbjuder kompletterande fys-träning, ofta kallad off-ice träning eller barmarks-träning. Konståkning är mycket mer än det man gör på is. Viktiga faktorer för att bli en konståkare är; bra kondition, styrka, smidighet, snabbhet, balans och kroppskontroll. Exempel på bra kompletterande träning är dans, gymnastik, friidrott och olika bollsporter. Finns det inte möjlighet till detta i din förening, uppmuntrar vi till att man själv kompletterar med annan idrott.
- För att få ut så mycket som möjligt av sitt träningspass är det också viktigt att fylla på med bränsle – se även avsnittet "Bra mat när man tränar".
- Kontrollera också med din förening hur ditt barn är försäkrat och vad som gäller. Läs mer under avsnittet om "Försäkringar och åkarlicens".



## Utrustning

### Skridskor

Bland det viktigast när man åker konståkning är att ha bra skridskor. Vill man lära sig åka konståkning ska man ha taggar på skridskorna, det är ingen idé att slipa bort taggarna för att det ska bli lättare att åka, för det blir det inte!

En bra skridsko ska vara rak och stadig. Skenan ska bilda 90° mot isen. Eftersom man står 3-4 cm ovan isen på en smal skena blir påfrestningen på vristen stor, risken för skador ökar kraftigt med en sned fotställning. Stödytan mot isen är 60 gånger mindre än när man står på hela foten. Det är alltså viktigt att vristen stöds av en känga med kraftigt och stadigt skaft.

Till nybörjare rekommenderar vi en vanlig knytskridsko (ej de skridskor som liknar en slalomspjåxa) som går att köpa i vilken sportaffär som helst. När man har avancerat något så byter man till en riktig konståkningsskridsko som köps i särskilda butiker. Råd gör med er tränare om när det är dags att byta till en mer avancerad skridsko. Mer avancerade skridskor är också dyrare men har ett relativt bra andrahandsvärde.

### Skötsel av skridskorna

Ha alltid gummiskydd på när skridskorna används utanför isen men förvara inte skridskorna i gummiskydden, då rostar skenorna. Torka av skridskorna efter användning med en mjuk, ren handduk och förvara dem i två tygpåsar.

Slipa ofta – gärna 1-2 gånger/termin! Om du har riktiga konståkningsskridskor måste du lämna dem till någon som har kompetens att slipa konståkningsskridskor, det har de inte i sportaffärerna. Fråga vem som slipar skridskor i din förening.

### Hjälm

Hjälm är ett viktigt skydd som i de allra flesta konståkningsklubbar är obligatoriskt fram till att åkaren antingen har tagit alla Leo-märken eller klarat grundtesterna. Försäkra dig om att du vet vad som gäller i din förening.

När det är dags att ta av hjälmen ska det förstås ske i samförstånd mellan tränare, föräldrar och åkare. Föräldrarna är de som avgör när de känner sig trygga med att deras barn tar av hjälmen.

### Klädsel

När barnet börjar i skridskoskolan är det viktigt att klä sig varmt eftersom våra träningsanläggningar ofta är mycket kalla. Flera lager på lager är att föredra före tjocka overaller, det viktigaste är att barnet håller sig varm och har bra rörelseförmåga. Vantar är ett måste, fingervantar eller tumvantar.

I konståkningsgrupperna ska åkarna ha kroppsnära kläder så att ben och armar syns och att rörelseförmågan är god. Råd gör med din tränare inför köpet av träningskläder. Det är viktigt att ha långt hår uppsatt.

**Tips på konståkningsaffärer/leverantörer hittar du på sid 54.**





# Försäkringar och åkarlicens

Via sitt medlemskap i Svenska Konståkningsförbundet omfattas föreningen och dess medlemmar automatiskt av två försäkringar beroende på vilken roll man har (ideell ledare eller aktiv). De åkare som vill testa och tävla måste lösa en så kallad åkarlicens.

## Försäkringar

Medlemmar i en förening som är ansluten till Svenska Konståkningsförbundet omfattas per automatik av två försäkringar:

- **Riksidrottsförbundets Grundförsäkring**, tecknad i Folksam och betald av Riksidrottsförbundet. Försäkringen är ett grundskydd för föreningen och det är styrelsens ansvar att kontrollera om försäkringen måste kompletteras. Ideella förtroendevalda, ledare, funktionärer, tränare och domare är försäkrade då de utför uppdrag åt en försäkrad organisation - förutsatt att deras arvoden inte är högre än enbart kostnadsäckande ersättning. Denna försäkring omfattar inte aktiva idrottsutövare eller anställda (t.ex. tränare och kanslipersonal), ej heller föreningens egendom.
- **Svenska Konståkningsförbundets Ungdomsförsäkring**, tecknad i Folksam och betald av Svenska Konståknings-

förbundet. Denna försäkring är en olycksfallsförsäkring och gäller alla aktiva idrottsutövare (skridskoskolebarn, träningsgrupper, konståkningsskolor etc.) som inte tävlar. Gäller fram till och med den 31 augusti det kalenderår de fyller 16 år. Försäkringen gäller vid träning och läger samt på vägen dit och hem.

## Åkarlicens

Enligt Svenska Konståkningsförbundets regelverk måste alla åkare som vill delta på test eller i någon form av tävlingsaktivitet lösa en åkarlicens inför varje säsong. Åkarlicensen gäller från den 1 september till 31 augusti följande år. I åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring tecknad i Folksam som gäller vid tävling, träning och läger samt på vägen dit och hem. Tecknad åkarlicens gäller oavsett ålder. Föreningen anmäler åkarlicensen till den samarbetspartner Svenska Konståkningsförbundet har för hanteringen av åkarlicenserna, det gör inte åkaren själv. Oftast betalar även utövarens förening åkarlicensen, men det förekommer att åkare betalar avgiften själv.

Ta reda på vilka regler och rutiner som finns kring åkarlicensen i just er förening.



# Konståkningsläger

Om man fastnar för konståkning och vill lära sig mer, snabbare och lite intensivare så finns det möjlighet att gå på konståkningsläger på flera olika orter i Sverige. De flesta läger äger rum under sommarlovet men det finns även föreningar och distrikt som anordnar läger under andra delar av året t.ex. under jullov, påsklov och höstlov.

Precis som när man går med i en förening är det viktigt att informera sig om vad som gäller innan man anmäler sig till ett läger. Priser, träningsmängd, förläggning, kost och övriga eventuella villkor varierar från läger till läger.

Det är också viktigt att man i samråd med sin tränare och hemmaförening bestämmer vilka läger som är lämpliga att gå på innan man anmäler sig så att alla är överens om upplägget innan man bokar upp sig. Det kan gälla allt från träningsmängd till vilken tränare man ska välja om man ska göra tester, ha koreografi osv.

Det är naturligtvis också viktigt om man väljer att gå på ett läger som anordnas av en förening eller organisation som man inte känner till att man informerar sig om att lägerledning och förening sköter alla åtaganden, såväl ekonomiska som andra på ett korrekt sätt gentemot åkare, tränare samt myndigheter.

Det är inte acceptabelt med lägerverksamhet som sysslar med svarta pengar eller andra oegentligheter.

## Liten checklista inför deltagande på läger:

- Kontrollera villkor gällande betalning etc innan ni anmäler.
- Ta reda på vilka datum som gäller för eventuell avanmälan samt vad som gäller vid sjukdom/skada.
- Rådgör med din hemmaförening samt ordinarie tränare (om ni inte ska träna med ordinarie tränare) innan avanmälan. Vad gäller, med vem ska jag träna etc.
- Ta reda på vad som gäller om det finns testmöjligheter på lägret. Ska åkaren testa upp till högre nivå eller ej? Se till att testkort och kopia på betald licens finns med ifall test ska göras.
- Kontrollera all utrustning i god tid innan lägerstart. Skridskor, slipning, träningskläder m.m.

- Om möjligt ta gärna kontakt med någon som varit på lägret tidigare om det inte är helt nytt och lyssna på deras erfarenheter och råd.

Lägerverksamhet är en fantastisk möjlighet till utveckling, gemenskap och många härliga minnen för livet. Genom att förbereda sig noga och planera i god tid innan får man ut det bästa av ett läger.

Mer information om olika läger hittar du oftast på föreningarnas hemsidor alternativt distriktsförbundens hemsidor.



# Bra mat när man tränar

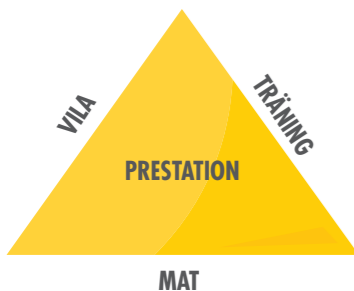
Idrottsrörelsen har en viktig roll och ett stort ansvar för att förmedla kunskap om kostens betydelse. Därför är det viktigt att alla, föräldrar, aktiva, tränare och ledare, ökar sin kunskap inom området, gärna i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Kunskap om kostens betydelse hos alla inom idrottsrörelsen är en förutsättning för att vi tillsammans ska kunna göra sunda val, göra rätt i praktisk handling och etablera goda matvanor. All litteratur och utbildning som används inom idrotten ska bygga på aktuell vetenskap och forskning.

Mer information om rätt kost vid träning hittar du på bland annat på [sisuidrottsböcker.se](http://sisuidrottsböcker.se).

## PRESTATIONSTRIANGELN

- Grunden för en god prestation



### Energibalans

- Måltidsordning / Regelbundna måltider
- Ät alltid före och efter träning
- Ökad träningsdos = Ökat matintag

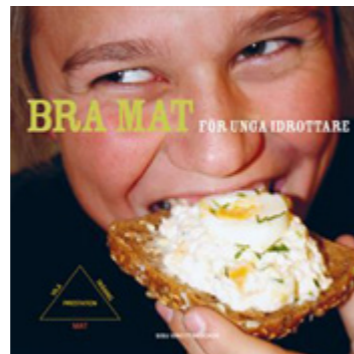
### Bra näringsinnehåll

- Fukt, bär & grönsaker till alla måltider
- Alla energigivare i alla måltider
- Ät varierat

### Enkel matlagning

- Planering
- Valfyllt kylskåp, frys & skafferi
- Laga stora portioner & frys in

## Ett bra och inspirerande material är *Bra mat för unga idrottare*



(Finns att beställa på [Sisuidrottsböcker](http://Sisuidrottsböcker))

### Hur fungerar mat i kroppen och varför är det bra att äta olika sorters mat?

För den som idrottar är det lika viktigt att äta rätt som att träna rätt. *Bra mat för unga idrottare* vänder sig till 11-15 åringar och visar hur mat fungerar i kroppen och varför det är bra att äta olika sorters mat.

Häftet innehåller många tips på vad man kan äta före, under och efter träning och tävling. Det finns också flera enkla, nyttiga och smarriga recept som hjälper ungdomarna att själva ta ansvar för vad de äter.

### Materialet är uppdelat i följande områden:

- Kropp och knopp behöver energi (hur vi fungerar och vad vi behöver äta)
- Måltidsplanering vid träning
- Äta på tävlingsdagen
- Kosttillskott
- Måltidssammansättning
- Olika recept (mellanmål, lunch och frukost)

### Läs mer

Riksidrottsförbundet: [rf.se](http://rf.se)  
SISU Idrottsböcker: [idrottsbokhandeln.se](http://idrottsbokhandeln.se)

## Konkreta tips till föräldrar

### Frageställning:

Hur kan man som förälder göra för att få sina ungdomar att äta bättre?

”Försök att äta tillsammans, variera måltiderna och uppmuntra ungdomarna att smaka på allt. Involvera ungdomarna i matlagningen tidigt så de får intresse för vad de äter och lär sig att laga bra mat.”

### > Tips 1

Handla hem ett bra sortiment på livsmedel så att det finns en bra grund för lagning av måltider. Se inköpslistan ”bra mat att ha hemma”.

### > Tips 2

Gör en planering för veckans måltider gärna utifrån ungdomarnas träningstider.

### > Tips 3

Laga flera portioner vid varje matlagning så att det blir matlådor som kan frysas och micras när orken eller tiden inte finns.



## Inköpslista ”Bra mat att ha hemma”

### I skafferi:

Havregryn, müsli, knäckebröd, fullkornskek, pasta, ris, quinoa, couscous, bulgurvete, torkad frukt, mjöl, potatismjöl, kryddor, nötter, mandel, massor av örter, gul lök, potatis och morötter.

Konserver: tomatkross, majs, champinjoner, musslor, tonfisk, makrill i tomatås, bönor, kikärtor, vita bönor i tomatås, soppor och fiskbullar i sås.

Färsk frukt samt grönsaker.

### I kylan:

Mjölk, juice, fil/yoghurt, smör, sardiner, kaviar, ost, leverpastej, ägg, påläggsskinka, soja, vinäger, ketchup, senap, messmör, smörgåsmargarin, rapsolja, olivolja, jordnötssmör, tomat och paprika.

### I frysen:

Bröd, grönsaker, (t.ex. wokblandningar, ärter, majs och paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli), räkor, köttbullar, köttfärs, fiskblock, portionsbitar av lax, kycklingfilé, bär, hemlagad mat fryst i portionsförpackningar.

# Mer om vår idrott

## Att börja med konståkning i Sverige passar alla, oavsett ålder!

Det bästa med konståkning är att man kan utvecklas genom hela livet. Det är aldrig för sent att börja åka – bara för tidigt att sluta. Väljer man av någon anledning att lägga skridskorna på hyllan så kan man ändå fortsätta med sporten som tränare, teknisk funktionär eller tävlingsarrangör.

De första stapplande stegen i en konståkares karriär börjar oftast i en skridskoskola när barnen är 3-4 år. Självklart kan man börja i vilken ålder som helst, men man bör inte vara yngre. Det är aldrig för sent att börja med konståkning, många föreningar erbjuder även vuxna att börja i skridskoskola. Oftast åker man 1 timme per vecka och lär sig åka skridskor främst genom lekar och lekfulla teknikövningar.

Nästa steg är att börja ta skridskoskolemärken - pins i form av en figur som heter Leo - som för närvarande finns i åtta 8 olika nivåer. Det kan ta 2-3 säsonger att klara alla märken, självklart beroende på ålder, kunskapsnivå och antal träningsstimmar. Barnen är oftast mellan 5-10 år när de tar sina första skridskoskolemärken. Träningsskolorna ligger på 2-5 timmar per vecka och många går över till en konståkningsgrupp när de klarat märke 8.

När alla åtta märken är avklarade är det dags att börja lära sig svårare moment som enkelhopp och stå- resp. sittpiruetter. Barnen får möjlighet att testa sig enligt ett väl genomtänkt testsystem för att få börja tävla. Man börjar med Grundtest Basic och Grundtest Fri. Man får inte tävla om man inte har Grundtest Fri.

När man har klarat sin Grundtest Fri får man börja tävla med ett eget program eller i lag med andra. Programmet åks till musik och läggs upp efter relativt givna mallar. Yngsta kategorin heter Miniorer för singelåkare och Debutantlag för lagen som tävlar i konståkning (synkroniserad konståkning). Beroende på testnivå är barnen som tävlar med eget program A, B eller C Miniorer. Man är Minior till det året man fyller 12 år. Miniorer brukar träna 3-8 timmar per vecka.

Därefter blir åkaren Ungdomsåkare eller åker i ett Ungdomslag och har fortsatt att testa upp sig med allt svårare moment. Ungdomsåkare är man mellan 12-15 år. Normalt tränar ungdomsåkarna 5-10 timmar per vecka.

Efter Ungdomsperioden blir åkaren Junior (mellan 15-18 år) eller tävlar med ett juniorlag och därefter blir man Senior. Träningstimmarna här varierar otroligt mycket beroende på nivå, tillgång till istider samt ambitionen. En elitåkare tränar cirka 15-20 timmar per vecka på såväl Junior- som Seniornivå.

**För att hitta föreningar anslutna till Svenska Konståkningsförbundet** – besök [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se). Du kan också kontakta din kommun och fråga vad de har för idrottsföreningar att erbjuda.

Välkommen till vår gemenskap!

Hjälp till där du kan!

”Som förälder till barn i en konståkningsförening förväntas du många gånger ställa upp som funktionär vid föreningens olika arrangemang. Hur många gånger det blir kan variera från säsong till säsong, kontakta din förening om vad som gäller.”

### Exempel på hur man kan träna i olika åldrar

#### 3 – 4 år

En konståkares första skär kan börja vid denna ålder i en skridskoskola. Här lär man sig åka skridskor främst genom lekar och lekfulla övningar. **Träning: cirka 1 timme/vecka.**

#### 5 – 10 år

Skridskoskola, Konståkningsskola eller gruppträning flera dagar i veckan. Man kan också ta skridskoskolemärkena. 8 märken representerar 8 kunskapsnivåer. **Träning: cirka 2-5 timmar/vecka.**

#### 7 – 12 år

Här brukar man börja tävla med eget program, om man vill. Antingen blir man Minior och lär sig enkelhopp och piruetter eller så går man med i ett Debutantlag i synkroniserad konståkning eller om så finns möjlighet, kan man vara med i både singel och synkro. Synkro är lagsporten där 10-16 personer åker tillsammans i formationer. **Träning: cirka 3-8 timmar träning/vecka.**

#### 12 – 15 år

Ungdomsklassen eller Ungdomslag. Här tävlar man med jämnåriga på samma kunskapsnivå, baserat på tester. Ofta tränar man 5-10 timmar i veckan men det beror förstås på vilken ambitionsnivå man har och vilken tillgång på is som finns. Träningen utanför isen ökar.

Vid 14-15 år ålder går många vår första instruktörsutbildning Grundkurs för tränare.

#### 15 – 18 år

Efter ungdomsperioden blir man Junior. Juniorer tränar på hög nivå lika mycket och allsidigt som Seniorer på hög nivå. Det krävs styrka, toppkondition, smidighet och en enorm kroppskontroll för att kunna utföra alla svåra moment om man är konståkare eller synkroåkare på hög nivå. För de som av olika anledningar inte vill eller kan satsa så mycket finns det oftast andra alternativ. Kontrollera med din förening vad de har att erbjuda.

Vid 15 års ålder och uppåt är det många som går Domarkurs steg 1 – ytterligare en väg att gå om man vill se en annan sida av konståknningen.

#### 18 år –

Seniornivån. En elitåkare i både konståkning och synkroniserad konståkning tränar 15-20 timmar per vecka, förutom mental träning. Ett hårt jobb, men glädjen när man lyckas med det där svåra hoppet, formationen eller piruetten är obeskriplig!

För de som inte kan eller vill satsa på elit finns det andra alternativ. Kontrollera med din förening vad de har att erbjuda.

Vid 18 års ålder kan man som före detta åkare på A-nivå även gå utbildning för att bli Teknisk Specialist (TS) eller Data- och Videoperatör (DVO) vid tävlingar.

### Adult Skating

”Adult Skating”. Kategorin erbjuder både vuxna som börjat åka sent och seniorer som inte längre tävlar enligt ISU:s vanliga tävlingsregler, ett tävlingsformat där man kan fortsätta att tävla i konståkning långt upp i åldrarna och inte behöver sluta när man är 25-30 år. Se mer information på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se) eller [isu.org](http://isu.org).

# Skridskoskolemärken – Leo

I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövrars. Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena i vardagligt tal för "Leo-märken". Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 8 den svåraste). För att erövra skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövrars i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövat motsvarande Leo-märke.



**Märke 1**

Glada fötter/hälarna pussas/pingvingång framåt – gång framåt  
Tärna pussas/pingvingång bakåt – gång bakåt  
Jämfota hopp



**Märke 2**

3 st Bubblor framåt i direkt följd  
Köttbulle, minst 90 grader i 2-3 sek  
Stillastående korsa över en fot i båda riktningarna



**Märke 3**

3 st Bubblor bakåt i direkt följd  
Broms på något sätt, skrapa snö  
Harhopp  
Stå på ett ben i 4 sek, båda benen, frifoten vid hälen



**Märke 4**

Slalom framåt på två fötter  
Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen  
Chassé framåt på cirkel  
Snurr på två fötter 2-3 varv



**Märke 5**

Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna  
En piruett en fot 2-3 varv, ej korrekt ingång  
Trea på två fötter, höger samt vänster



**Märke 6**

Åkning med glid framåt o bakåt  
Flygplan på rak linje i 2-4 sek på höger och vänster ben, friben höfthöjd  
Skjuta hare 90 grader  
Tupp bakåt 4 sek, båda benen



**Märke 7**

Saxning framåt, tillåtet med lite taggar  
Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen  
Hoppa ½ varv åt höger och vänster, två fötter  
Chassé bakåt



**Märke 8**

Flygskär cirkel 2-4 sek, fribenet i höfthöjd  
Saxning bakåt – tillåtet med lite taggar  
Trehopp – stillastående eller med fart, höger eller vänster  
Piruet på ett ben 2-3 varv med rätt ingång

# Tester och tävlingar

Tävlingsverksamheten i Sverige följer de regler och riktlinjer som beslutas av Svenska Konståkningsförbundet och följer de internationella reglerna som International Skating Union, ISU, fastställer varje år. Det finns fyra olika officiella discipliner som man tävlar i och som det finns internationella mästerskap i; singel (Damer och Herrar), Paråkning, Isdans och Synkroniserad konståkning. Det finns även en disciplin som är ganska stor utomlands som heter "Adult Skating". Kategorin erbjuder både vuxna som börjat åka sent och seniorer som inte längre tävlar enligt ISU:s vanliga tävlingsregler, ett tävlingsformat där man kan fortsätta att tävla i konståkning långt upp i åldrarna.

## Det svenska testsystemet

Testsystemet består av två delar, Basictester och Friåknings-tester. Basictesterna syftar till att åkarna ska lära sig grundläggande skridskoteknik, bågar, skär och vändningar. Friåknings-testerna syftar dels till att kvalitetssäkra teknikutvecklingen, dels att dela in åkarna kunskapsmässigt för tävlingar för att man ska få tävla mot åkare på samma nivå. Basic- och friåknings-testerna testas separat. Första testnivån är Grundtest och sedan följer test 1 till 4. I friåkning finns dessutom test 5 och 6.

Vid alla tester behövs två domare, utom vid friåknings-test 5 och 6 som endast kan genomföras vid A-tävlingar eller högre tävlingsnivå. Vilken licens som domare ska ha beror på vilka tester som ska genomföras.

Efter att samma nivå på Basic- och Friåknings-tester uppnåtts, kan man beställa teknikmärken via förbundskansliet. Vanligtvis beställer föreningen och delar ut dessa på föreningens Årsmöte, se nästa sida.

Testreglerna finns att ladda ner på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se). För att få testa måste man ha löst licens, se avsnittet om "Försäkring och åkarlicens", samt ha ett testkort som föreningen beställer via Svenska Konståkningsförbundets webbshop. Det finns en bra och tydlig demo-DVD med Basic-testerna att beställa via webbshoppen.

## Det svenska tävlingssystemet

Tävlingssystemet är uppbyggt med ett antal olika tävlingstyper anpassade för de olika åkarnas utvecklingsnivå. Åkarna delas in i tävlingsskolor efter ålder och kunskapsnivå. För att få tävla krävs att man har en licens som man löser årligen, se avsnittet om "Försäkring och åkarlicens".

En av fördelarna med konståkningens tävlingssystem är att man oavsett ålder och kunskap faktiskt kan tävla på samma sätt som deltagarna på EM, VM och OS! Detta genom våra Stjärntävlingar.

### Följande tävlingar arrangeras i Sverige:

- Svenska Mästerskapen (SM, JSM och USM i singel, par och isdans samt SM, JSM och USM i synkro)
- Riksmästerskap (RM)
- Elitserietävlingar singel och Elittävlingar synkro
- A-tävlingar (fristående tävlingar)
- Distriktsmästerskap (DM)
- Klubb-tävlingar
- Stjärntävlingar
- Showtävlingar
- Internationella tävlingar/mästerskap

## Slingatävlingar

Från och med säsongen 2015/16 införs en "ny" tävlingsförberedande aktivitet för otestade åkare. Detta för att tillåta barn och ungdomar att delta under enklaste tävlingsliknande former utan att utsättas för pressen att ta test och på så vis få en mer naturlig ingång till tävlingsverksamheten.

Under denna "tävlingsform" är varken bedömning eller rangordning av åkarna tillåtet. Alla åkare under 21 år får delta. Hjälpm och betald åkarlicens är obligatorisk.

För mer information, se [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se).

## Vem får arrangera en tävling?

Ansökan om att få arrangera en tävling görs inför varje tävlings-säsong genom distriktet (SDF). Alla tävlingar ska vara sanktionerade av det SDF som arrangörsföreningen tillhör. Utbildningskrav för arrangörer gäller för att säkerställa en hög kvalitet på tävlingarna, läs mer på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se).

## Hur bedöms konståkning?

Nuvarande bedömningssystem infördes 2004 och enkelt uttryckt utgår man från en teknisk panel som identifierar vad åkaren utför och värderar svårighetsnivån. Därefter värderar en domarpanel kvaliteten på de utförda elementen. Alla element har ett fastställt värde och finns listade i tabeller. Se mer info under avsnittet "Bedömningssystemen" eller på [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se).

## Teknikmärken



Propaganda-  
märket



Åttan



Brons



Silver



Trean



Guld

### Följande valörer finns:

TEST	MÄRKE
Grund	Propaganda
1	Åttan
2	Brons
3	Silver
4	Trean
5	Guld
6	Elit

Propagandamärket beställs via förbundets webbshop som ni hittar via [svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se). Övriga teknikmärken beställs via [info@skatesweden.se](mailto:info@skatesweden.se) av åkarens förening. Kopia av testkort ska medfölja beställningen för om Åttans märke som verifikation på att testerna är uppnådda.

# Bedömningssystemen

Svensk konståkning har två olika bedömningssystem beroende på vilken nivå man tävlar på.

## Stjärntävlingar

Stjärntävlingar riktar sig främst till C-åkare i singel samt till debutanter och nybörjare i paråkning, isdans och synkro, men är öppna för samtliga discipliner, åkarkategorier och åldrar. Vid klassindelning bör samma eller liknande princip som vid indelningen av seniorer, juniorer, ungdom och miniorer samt A, B och C följas.

## Bedömning

Bedömningspanelen består av en huvudbedömare (utbildad domare eller tränare med lägst steg 2B-utbildning) och tre bedömare (vanligtvis tränare, kan också vara aktiva eller f.d. aktiva åkare på lägst B-nivå som har fyllt 15 år). Bedömare sammanfattar sin bedömning av åkningen i ett bedömarprotokoll. De fyra bedömningskriterierna är:

1. Skridskoteknik
2. Tekniska element
3. Sammanbindande steg och rörelser
4. Framträdande

Varje delmoment bedöms på en relativ skala 1-10 med intervall på 0,25 där 10 = högsta poängen. Poängen används som verktyg för att placera deltagarna. Bedömarens huvudsakliga uppgift är att åstadkomma en rättvis placering.

Bedömningen sker individuellt och är sluten. Inga enskilda poäng redovisas. När alla åkare i klassen åkt sina program, placerar bedömare åkarna i den placeringsordning bedömarens så anser. Resultatet räknas sedan ut genom majoritetsplacering bland de tre bedömare.

Grundprincipen vid bedömning av ett program på en Stjärntävling är samma som för övriga nivåer, alltså att programmet skall vara välbalanserat enligt aktuell disciplin och i harmoni med åkarens/parets/lagens musik. Det centrala i bedömningen av tekniken är standarden på skridskoåkning, flyt och svårighetsgrad i stegsekvenser och sammanbindande steg samt säkerhet och renhet i de tekniska elementen.

Huvudbedömare fyller för varje deltagare i ett utvärderingsblad. Miniorer får endast positiva omdömen, övriga får både positiva omdömen samt konstruktiva påpekanden om

saker som kan förbättras till nästa tävling.

Halva startfältet i en klass får individuella placeringar. Andra halvan kommer på delad placering och presenteras i startordningen vid prisutdelningen. Vid lagtävlingar av olika slag – där varje placering motsvarar ett visst antal poäng – har arrangören rätt att ta fram ett fullständigt resultat i syfte att ta fram poäng. Inga fullständiga individuella resultat får redovisas.

## Klubbävlingar och högre tävlingar

1. De tävlande åker beroende på klasstillhörighet ett kortprogram och ett friåkningsprogram. I vissa tävlingsklasser åker man bara friåkningsprogram.
2. Poängen är uppdelad i teknik (TES) och programkomponenter (PCS), se nedan för mer detaljerad förklaring. Poängen är publika.
3. Ju svårare och bättre tekniska element som hopp, piruetter och stegsekvenser åkaren eller paret utför, desto högre teknisk poäng. I synkroniserad konståkning heter de tekniska elementen passeringar, lyft, block osv och ju svårare och bättre desto högre teknisk poäng.
4. Programkomponenterna är skridskoteknik, sammanbindande steg, utförande, koreografi och tolkning av musiken.
5. Den tekniska poängen och programkomponenterna läggs ihop och blir totalpoängen (TSS).
6. Totalpoängen från kortprogram och friåkning läggs ihop och blir till slutresultatet (Points).

## Poängen

Poängen i kortprogrammet och friåknningen är uppdelad i teknik, (TES – Technical Element Score), och fem programkomponenter, (PCS – Program Component Score).

I tekniken samlar åkarna poäng för hopp, steg och piruetter. Ju svårare och bättre de är, desto högre teknisk poäng. Alla hopp, steg och piruetter har bestämda värden som går att hitta i en tabell.

**Den tekniska poängen** avgörs bland annat av vilken svårighetsgrad steg och piruetter har. Det finns fem olika nivåer/

levels; bas, 1, 2, 3, och 4, där 4 är den högsta svårighetsgraden. Det är den så kallade tekniska panelen, med tre särskilda experter, som avgör vilken nivå/svårighetsgrad ett element får.

Den tekniska poängen beror också på kvaliteten i hopp, piruetter och steg. Denna bedöms på en sjugradig skala som innehåller stegen -3, -2, -1, 0, +1, +2 och +3. Ju högre kvalitet, desto mer poäng. -3 betyder en total miss, exempelvis ett fall. 0 innebär ofta att elementet är godkänt utfört utan några egentliga fel. +3 är mycket ovanligt, men innebär i princip att elementet mer eller mindre är av världsklass. Det är domarna som avgör kvaliteten i den tekniska poängen. Det går inte att säga vad den maximala tekniska poängen är eftersom sporten hela tiden utvecklas och vi inte vet hur svåra hopp och kast framtidens konståkare kommer att göra.

**Programkomponenterna** bedöms enbart av domarna på skalan 0-10 i fem olika delar som kallas komponenter. De är skridskoteknik, sammanbindande steg emellan, utförande, koreografi och tolkning av musiken. För programkomponenterna finns en maxpoäng för de olika klasserna. Om exempelvis en herre får 10.00 av alla domare i samtliga komponenter i en friåkning, får han 100 poäng. En dam, ett isdanspar eller ett paråkningspar får vid samma bedömning bara 80 poäng. Så är det gjort för att programkomponenterna ska vara ungefär lika mycket värda som den tekniska poängen. Damer, par och isdansare får vanligtvis inte ihop lika höga tekniska poäng som herrarna.

Åkarna åker kortprogram och friåkning. I ett kortprogram är det föreskrivna element som ska utföras medan man i friåkningsprogrammet har större frihet att välja vilka element som ska ingå. Friåknningen är även längre i tid.



# Hoppsskola

Konståkningshopp skiljer sig åt i hur man hoppar upp, medan de alla landas på samma sätt, med åkning baklänges. Majoriteten av alla konståkare hoppar och roterar åt vänster (motsols), och då landas hoppen alltid på höger fot, på ett så kallat ytterskär. Ett ytterskär innebär att åkaren åker på en böjd kurva med vikten på lilltån. Motsatsen är innerskär, där vikten istället ligger på stortån.

Hoppen kan vara skärhopp, alltså att de hoppas upp från ett skär, eller tåhopp, som betyder att man hoppar upp genom att sätta i taggen som finns på framdelen av skenan.

Att av misstag göra ett enkelhopp eller ett dubbelhopp istället för ett planerat trippelhopp är oftast mer kostsamt än att ramla.

- Klarad enkel lutz: 0,6 poäng
- Klarad dubbel lutz: 2,1 poäng
- Trippel lutz med fall: 2,9 poäng (fullroterad)
- Klarad trippel lutz: 6,0 poäng

\*Upphoppsfoten som anges nedan gäller om man hoppar åt vänster och roterar motsols, vilket är vanligast.



## Axel

Detta är det hopp som är lättast att känna igen. Det är det enda hopp som hoppas upp framifrån, och därför måste konståkarna i axelhoppet göra ett halvt varv mer i luften än i de andra hoppen, eftersom man alltid landas baklänges. På grund av att det krävs extra rotation anses axel vara det svåraste hoppet. En trippel axel är värd 8,5 poäng. Axel-hoppet uppfanns av norrmannen Axel Paulsen 1882.



## Salchow

Salchow är skärhoppet som hoppas upp från ett bakåt innerskär på vänster fot\*. Salchow betraktas som det näst lättaste av konståkningshoppen. Flera herrar kan i dag göra kvadruppel salchow, alltså fyra varv i luften.

Salchow-hoppet är uppkallat efter Sveriges mest framgångsrika konståkare genom tiderna, Ulrik Salchow, som vann ett OS-guld (1908), tio VM-guld (1901-1911) och nio EM-guld (1898-1913). Han utförde salchow-hoppet för första gången 1909.



## Toeloop

Toeloop hoppas upp från vänster tagg\*, medan den andra foten åker på ett bakåt ytterskär. Det tillhör därför tåhoppen och betraktas som det enklaste av konståkningshoppen. Första gången någon åkare lyckades göra en kvadruppel, alltså fyra varv i luften, var i just en toeloop. Det var kanadensaren Kurt Browning som klarade kvadruppel toeloop under VM 1988. Adrian Schultheiss blev förste svensk att göra det vid OS i Vancouver 2010.



## Ögel

Detta är ett skärhopp där man hoppar upp på samma fot man landar. För den som hoppar åt vänster sker upphoppet från höger ytterskär. En godkänd trippel ögel är värd 5,1 poäng.

Ögel kallas också Rittberger efter tysken Werner Rittberger som uppfann hoppet 1910. Att hoppet heter "ögel" på svenska och "loop" på engelska beror på att upphoppsbågen är exakt lik den båge som inleder en s.k. ögla. Ingen har ännu utfört en godkänd kvadruppel ögel på tävling.



## Flip

I flip sätter man i höger tagg\* i isen medan den andra foten åker på ett bakåt innerskär. Eftersom taggen sätts i räknas hoppet till tåhoppen. En trippel flip är värd 5,3 poäng. Hittills är det ingen som har klarat en godkänd kvadruppel flip på tävling.



## Lutz

Även i lutz sätter åkaren i höger tagg\* i isen, men här åker den andra foten på ett bakåt yterskär. Ofta kan lutzen kännas igen på att åkaren åker baklänges på en fot under ett par sekunder innan taggen sätts i.

Hoppet är uppkallat efter österrikaren Alois Lutz som gjorde det första gången 1913. I dag är det ett viktigt hopp inte minst för damerna, efter som det är det näst svåraste efter trippel axel, som mycket få damer klarar.



Javier Fernandez (Spanien), VM- och EM-guld 2015 under uppvisningsgalan på EM i Stockholm 2015.

## Synkroskola

Synkroniserad konståkning är konståkningens lagsport. Ett tävlande lag består av 16 åkare på isen och upp till fyra reserver. Här kan du med hjälp av bilder lära dig några av de olika element som finns i synkroniserad konståkning. Lagen som visar elementen är svenska landslaget i synkroniserad konståkning, Team Surprise, samt Team Harmony (cirkeln).



### #1: Gruppflyft

I ett gruppflyft är man fyra åkare. Alla åkare måste vara med i utförandet. Antingen är man den åkare som blir lyft eller de som lyfter. Väljer man att göra features (speciella särdrag) i sitt gruppflyft måste dessa utföras samtidigt. Olika typer av features kan vara att den åkare som blir lyft byter position, att lyften åks spegelvänt mot varandra eller i komplicerade in- och utgångar.



### # 2: Cirkel

Cirkel-elementet består av en till tre cirklar och kan utföras på två olika sätt. Första sättet är att man förflyttar cirkeln (cirklarna) över isen. När man når högre nivåer så ska man åka i två cirklar – den ena inuti den andra, i olika rotationsriktningar samtidigt som man gör steg och byter plats på cirklarna.

I den senare varianten väljer man fyra olika variationer från en lista, såsom att antalet cirklar ändras, cirkeln byter rotationsriktning o.s.v. och utför dessa.





### #3: Move element

Move element (förflyttning över isen) är det element som tydligast visar åkarnas flexibilitet då man antingen måste visa en förutbestämd friåkningsrörelse såsom exempelvis flygskär (se bilder bredvid) eller att man fritt får välja upp till 4 olika friåkningsrörelser som utförs samtidigt i ett komplext mönster.



### #4: Pivot Block

I ett pivot block (blockformation där man svänger) måste åkarna vara i minst tre rader som är parallella och nära varandra. För att få högsta level/nivå behöver man göra fyra (4) svåra vändningar samtidigt som blocket byter pivot point (riktning).



### #5: Vinge

På samma sätt som cirklarna flyttas över isen kan man även förflytta vingar/hjul. Svårigheten med detta är, förutom att bibehålla formen av raderna som roterar kring ett centrum som förflyttar sig, att man även ska utföra steg/vändningar och släppa taget om varandra.

## Jämlik Ishall

Projekt "Jämlik Ishall" syftar till att integrera personer med funktionsnedsättning i konståknningen och ska bland annat bidra till en utveckling av hjälpmedel i våra ishallar, men även skapa ett ökat fokus på hur våra ishallar byggs. Redan idag finns det flera konståkningsföreningar som startat upp verksamhet för funktionsnedsatta och många fler har anmält intresse att vara delaktiga. Projektet leds av Svenska Konståkningsförbundet i nära samverkan med Svenska Parasportförbundet (fd. Handikappidrottsförbundet) och finansieras genom stöd från Allmänna Arvsfonden.

### Bakgrund

Svenska Konståkningsförbundet har som ambition att så många som möjligt ska få utveckla sig i åkning på is – som amatör eller för att nå en elitnivå. Idag finns cirka 300 ishallar i Sverige. Avsaknaden av möjligheterna att pröva nya idéer för att utveckla verksamheter på is – för barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning på deras egna villkor är uppenbar. Det finns dock möjlighet att nyttja befintliga ishallar i större utsträckning, på dagtid.

Utbudet av aktiviteter är begränsat och exempelvis möjligheten att åka skridskor på egen hand, utan att riskera fallskador, saknas. Fallskydd på is är bra om man har svårt med balansen, har en eller flera svagheter i muskulaturen eller är osäker på sin fysiska förmåga.

Visionen för projektet är att alla barn och ungdomar, jämlikt, ska kunna vara med och påverka utvecklingen i och ta plats i ishallarna.

### Målgrupper

Målgrupper i pilotprojektet är barn och ungdomar med en funktionsnedsättning; de som idag har allra minst tillgång till idrott på is. Dessa bildar den "expertgrupp", som själva deltar i verksamheten och involveras i att forma metodiken utifrån sina behov och vad de tycker är roligt att hålla på med. I målgruppen ingår både personer med utvecklingsstörning (s k U-klass och målgrupp för Special Olympics verksamhet) och de med rörelsehinder (s k RH-klass). Förutsättningarna för dessa målgrupper är olika.

### Mål

Projektet har definierat följande fem huvudmålsättningar fram t o m 2017:

1. Att öka tillgängligheten i Sveriges ishallar avseende såväl öppettider som fysiskt funktionellt.
2. Att minst 30 st ishallar i Sverige har utvecklat och installerat nya hjälpmedel till gagn för våra mål.
3. Att minst 20 st konståkningsföreningar är aktiva i den nyskapande verksamheten.
4. Att engagera/nå minst 200 st personer med funktionsnedsättning i aktiv verksamhet.
5. Att Sverige representeras under världsspelen Special Olympics 2017 (utpräglad breddtävling), även i konståkning.

Mer information och kontaktuppgifter hittar du på [svenskkonstakning.se/JamlikIshall](http://svenskkonstakning.se/JamlikIshall)



# Policy och riktlinjer

Svenska Konståkningsförbundet har sedan över 20 år dokumentet "Konståkningen vill" som är förbundets och alla medlemmars övergripande värdegrund. "Konståkningen vill" är baserad på Riksidrottsförbundets "Idrotten vill" som är idrottsrörelsens gemensamma idéprogram.

Därtill finns dokumentet "Policies inom Svenska Konståkningsförbundet" med en rad policies och riktlinjer inom flera områden. Båda dessa dokument finns i sin helhet att läsa på svenskkonstakning.se. Där förbundet inte har egna uttalande policies, följer förbundet Riksidrottsförbundets policies.

**Förbundets policies och riktlinjer omfattar alla ledare, funktionärer och tränare verksamma inom svensk konståkning samt alla åkare och i förlängningen även deras föräldrar/familjer som även de förväntas uppträda på ett sportligt och etiskt korrekt sätt.**

## Svenska Konståkningsförbundets uppförandekod – Code of Ethics

Svensk konståkning har en uppförandekod – den etiska koden – som bygger på Internationella Skridskounionens (ISU:s) Code of Ethics. Den innebär bland annat:

- att vara förtrogen med stadgar, regler och allmänna bestämmelser för föreningen, distriktet och förbundet.
- att acceptera att visa respekt, rättvisa och opartiskhet.
- att samtycka till svensk konståknings kriterier och vara lojal mot beslut fattade i demokratisk ordning.
- att genom sitt beteende och genom muntliga och skriftliga uttryck vara ett föredöme när det gäller ärlighet, respekt, sanning, rättvisa, etiskt uppförande och sportlig anda.
- att förespråka och i praxis visa "fair play" som definieras enligt följande: "Fair play definieras som mycket mer än att agera enligt reglerna. Det omfattar begreppen vänskap, respekt för andra och att alltid agera i god anda. Fair play definieras som ett sätt att tänka, inte bara ett sätt att agera. Det innefattar frågor som rör avskaffande av

fusk, partiskhet, dopning, våld (både fysiskt och verbalt), utnyttjande, ojämlika möjligheter, överdriven kommersialisering och korruption."

- att acceptera och förstå att deltagandet i svensk konståknings verksamhet som ledare, funktionär, tränare, åkare och förälder medför ett viktigt ansvar.
- att vara medveten om att vår sport inkluderar unga flickor och pojkar där många vill uppnå en hög nivå av idrottslig prestation, varför man ska vara aktsam på att de aktiva inte utnyttjas vare sig sexuellt, kommersiellt eller på något annat sätt.

ISU:s Code of Ethics i sin helhet går att hitta i ISU Communication 1717 på isu.org.

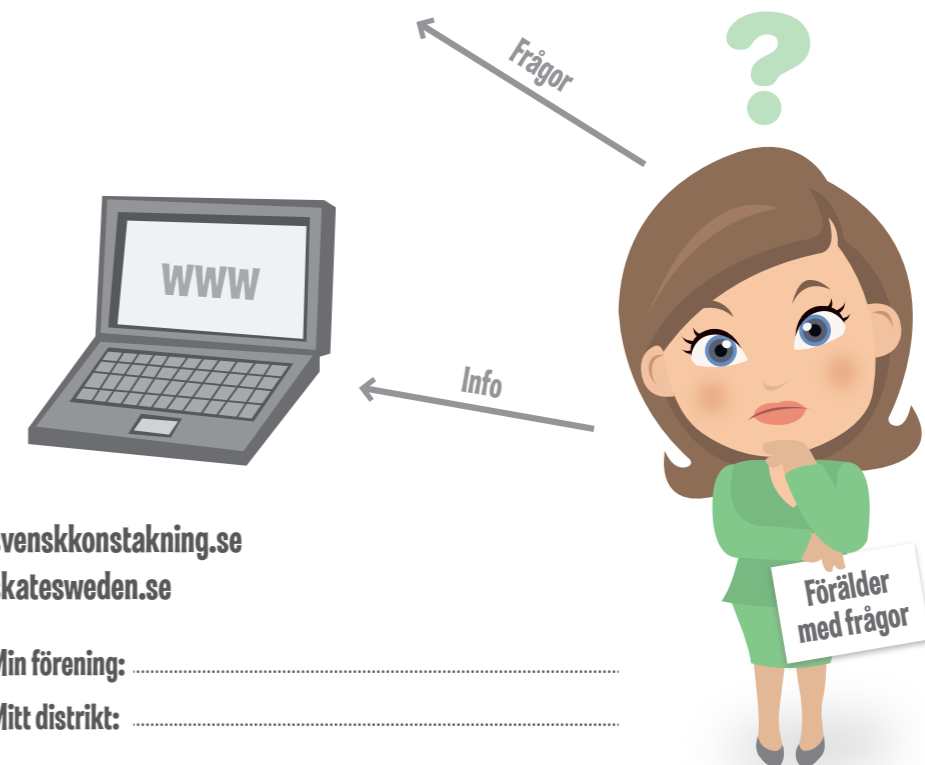
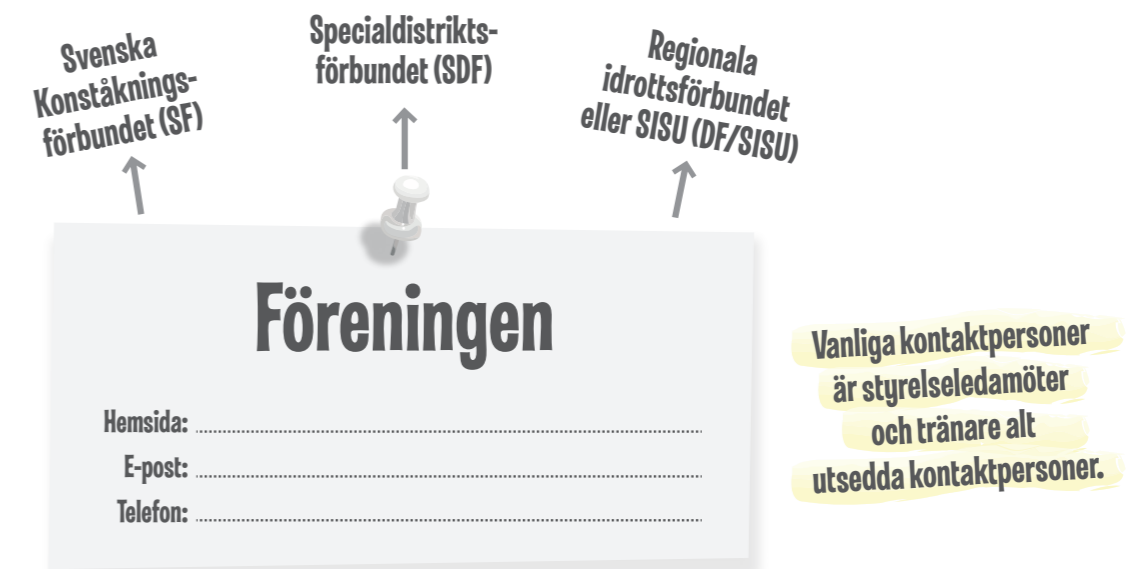
Om någon bryter mot svensk konståknings uppförandekod ska detta rapporteras till i första hand den förening man tillhör. Vidtar inte föreningen de åtgärder som kan förväntas i form av att t ex kalla berörda till samtal för genomgång av vad som har hänt och vid behov upprätta en åtgärds-/handlingsplan, kan man i andra hand vända sig till sitt specialdistriktsförbund (SDF) för vägledning. Ett SDF har även möjlighet att ta hjälp av såväl Riksidrottsförbundets regionala organ (DF) och SISU Idrottsutbildarna för att hantera den uppkomna situationen.

Är ärendet av så allvarlig karaktär att man önskar anmäla en händelse eller ett uppträdande, ska detta göras enligt Riksidrottsförbundets stadgar, 14 kap Bestraffningsärenden. De tre påföljder som idrottens regelverk tillämpar är tillrättavisning, böter och avstängning (tidsbegränsad).

Att ge brukar ge dubbelt tillbaka!

# Vem kontaktar man?

Föreningen har oftast svar på alla dina frågor. Har de inte det, kontaktar föreningen lämplig organisation.







Vi har lösningen till snygga,  
enkla & snabba håruppsättningar!

[www.hairsnap.me](http://www.hairsnap.me)  
E-post: [info@hairsnap.me](mailto:info@hairsnap.me)

## NORRKÖPINGS SKATESHOP

Inspirerande utbud av konståkningsprodukter,  
mode och fritid för trendmedvetna kvinnor och män  
med brett sortiment och kända varumärken.

Snabba leveranser!

Norrköpings Skateshop AB, Myrvägen 17  
60580 Svärtinge, Tel: 0766-316690  
[www.norrkopingskateshop.com](http://www.norrkopingskateshop.com)

## SPORT WITH SUCCESS



[www.s-w-s.se](http://www.s-w-s.se)  
[info@s-w-s.se](mailto:info@s-w-s.se)

**RISPORT, för hela Sverige**  
En världsberömd känga från nybörjare till världselit.

Vi erbjuder proffshjälp för alla nivåer, med många års erfarenhet  
klarar vi det mesta. Välkomna!

Carin och Imi Raabe 0706-262610



Bäst i Sverige på  
Skridskor och skenor.  
Tillhandahåller det  
mesta inom konståkning.

MP skating AB  
[www.mpskating.com](http://www.mpskating.com)  
Tel 0303-699 60  
0709259580



**Tinas**  
Konståkningsshop  
[www.konstakning.net](http://www.konstakning.net)

Trendsättare på den skandinaviska konståkningsmarknaden  
med de senaste kollektionerna från erkända kvalitetsmärken.

Tinas Konståkningsshop, [www.konstakning.net](http://www.konstakning.net)  
Tel: 0704830894, E-post: [postmaster@konstakning.net](mailto:postmaster@konstakning.net)



Gittandesign

Vackra skräddarsydda konst-  
åkningskläder och tillbehör.  
Stort urval av tyger och  
applikationer. Välkommen!

Gittan Design  
Tel: 070-733 30 36/0733-703 888  
Email: [birgitta@neje.se](mailto:birgitta@neje.se)  
[www.gittandesign.se](http://www.gittandesign.se)



## K-Skate för konståkare av konståkare

Vi erbjuder kläder och utrustning för konståkning, gymnastik och dans  
via webbshop och butik i Göteborg. Brett sortiment med många kända  
varumärken och låga priser med snabb service.

[www.kskate.se](http://www.kskate.se), E-post: [ingela@k-skate](mailto:ingela@k-skate), Tel: 0760 172757

## Skatesweden i sociala medier och webb:



Facebook/[skatesweden](https://www.facebook.com/skatesweden)



Twitter/[@skatesweden](https://twitter.com/skatesweden)



Instagram/[skatesweden.se](https://www.instagram.com/skatesweden.se)



[skatesweden.se](https://www.youtube.com/skatesweden.se)

#skatesweden

[www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## TEIJAS SKATESHOP

Erbjuder professionell och personlig service med brett  
sortiment av skridskor och annan utrustning.  
Vi besöker även klubbar, läger och andra arrangemang!

Välkommen till butikerna i Stockholm och Orsa eller på webben.

Teijas Skateshop AB

Stockholm: Birger Jarlsgatan 104, Tel 08-15 75 28 Orsa: Blåmesv. 5, Tel 0250-44573

[www.tejasskateshop.com](http://www.tejasskateshop.com)

Din EDEA specialist...

Ishuset.se

FIGURE SKATING WEB SHOP

Välkommen till Hyllie Boulevard 3B i Malmö och på nätet

[www.ishuset.se](http://www.ishuset.se)

# #skatesweden



Svenska Konstakningsförbundet  
Idrottens Hus  
Stockholm

Tel: +46 (0)8-699 60 00

E-post: [info@skatesweden.se](mailto:info@skatesweden.se)  
[svenskkonstakning.se](http://svenskkonstakning.se)  
[skatesweden.se](http://skatesweden.se)