

LDK SKATING CAMP 2021

INBJUDAN TILL

DET NYA SOMMARLÄGRET

I LIDKÖPING VECKA 25-28

TRÄNA FÖR ETT TRÄNARTEAM

FOKUS PÅ HÅLLBARHET & MÅNGSIDIGHET



LEAD DEVELOPMENT KNOWLEDGE

Vad är LDK Skating Camp?

Lidköpings Konståkningsklubb bjuder in till LDK Skating Camp – ett nytt lägerkoncept vecka 25-28 i sjönära Lidköping. Lägre vill utmana befintliga strukturer som finns i Sverige genom ett sammansvetsat tränarteam och ett holistiskt perspektiv på träningen för alla åkare. Alla tränare har olika egenskaper och erfarenheter, och genom att jobba som ett team hoppas tränarna att kunna komplettera varandra och därmed uppnå hög kvalitet och kontinuitet för åkarna. Lägre erbjuder isträning och koreografiska ispass, off-ice, dans, mental träning och möjlighet till program- och privatträning – för alla åkare på alla nivåer. Denna broschyr innehåller information om lägre, tränarna, kostnader med mera.

Konceptet är enkelt: ledande utveckling genom samlad kunskap. Kvalitet för oss är att samla kunskap och sedan dela det vidare. Därför har vi samlat ett gäng både nationella och internationella tränare, tekniska specialister, koreografer och utbildade danslärare som tillsammans ska ge åkarna detta.

Fokus på hållbar utveckling och mångsidiga åkare

Vi vill erbjuda ett läger som tar hänsyn till åkarnas möjlighet till återhämtning, och vår förhoppning är att de på så sätt ska orka åka så många lägerveckor som de vill, och behålla hög kvalitet på träningen under hela sommaren. Återhämtning är en viktig del i utveckling och vi vill erbjuda ett läger som tar hänsyn till åkarnas möjlighet till att ladda om sina batterier. Schemat kommer att läggas så att åkarna får en lugnare dag mitt i veckan där lite större fokus läggs på programkomponenter och mental träning. För åkare som kör flera lägerveckor i rad finns möjlighet att köra en mer lågintensiv vecka för ytterligare återhämtning. – då tränar man fortfarande med åkare på samma nivå som en själv, men har lägre intensitet på träningen och färre pass den veckan.

TRÄNARTEAMET



Hillevi, Karin och Kerstin kommer alla ursprungligen från Lidköping vill att möjligheten till sommarläger i Lidköping ska fortsätta finnas. De kommer att jobba samtliga fyra veckor, och kommer varje vecka arbeta tillsammans med olika framstående svenska och internationella tränare som ett team på isen. Deras målsättning är att skapa ett sammansvetsat tränarteam som ska sprida både glädje och kunskap. Tränarna kommer att göra gemensamma planer och målsättningar för att kunna möta gruppernas och individernas behov. Det kommer alltid vara flera tränare på isen och yngre åkare kommer alltid ha tillgång till svenskspråkig tränare. På grund av situation med Covid-19 behöver vi tyvärr reservera för eventuella ändringar i tränarteamets konstellation. Fler tränare kan även komma att ingå.

Veckorna i datum

Vecka 25: 19 juni - 24 juni

Vecka 26: 28 juni - 3 juli

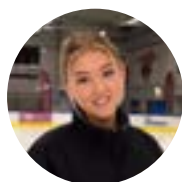
Vecka 27: 5 juli - 10 juli

Vecka 28: 12 juli - 17 juli



Stanislav Kovalev

Stanislav kommer från Moskva där han för närvarande också arbetar. Bland hans tidigare studenter är Kamila Valieva det mest framstående namnet. Säsongen 2017-2018 var han tränare i Sverige tillsammans med Hillevi. Som aktiv tävlade han både på nationell och internationell nivå, bl.a. på junior-världsmästerskapen 2008. Stanislav kommer att jobba på lägret vecka 25.



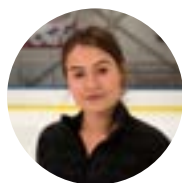
Kerstin Glantz

Kerstin har jobbat som huvudansvarig tränare i Lidköpings konståkningsklubb sedan 2019 och är anställd som vikarierande huvudtränare under säsongen 20/21. I Lidköping tränar hon åkare från skridskoskola till elit. Hon är under pågående steg 3-utbildning. Hon har varit tränare tillsammans med bl.a. Artem Novikoff. Hon kan bokas för koreografi till åkare på alla nivåer. Kerstin kommer att finnas på plats alla veckor.



Mathias Andersson

Mathias är 28 år och tränare i Västra Frölunda Konståkningsklubb. Han avslutade sin aktiva karriär 2014 och har sedan dess varit tränare. Han har studerat idrottsledarskap, idrottspsykologi och är utbildad idrottsmassör. Han har tränarutbildning steg 4B och är tränare för åkare från skridskoskola till elit. Hans främsta meriter som åkare var 7st SM-medaljer varav 1 JSM-guld. Mathias kommer att jobba på lägret vecka 25 och 26.



Karin Elsert (fd Berglund)

Karin är assisterande huvudtränare i Hammarö KK sedan 2017. Där tränar hon åkare från skridskoskola till A-nivå. Hon studerar även termin 8 på psykologprogrammet vid Karlstads universitet och är ansvarig för den mentala träningen. Hon har bl.a. auskulterat för Shanetta Folle. Hon har instruktörsutbildning steg 4 och kan bokas för koreografi till åkare på alla nivåer. Karin kommer att jobba v 25, 26 och 27 (+ mental träning v 28).



Josh Spicer

Josh har varit huvudtränare i IFK Lidingö KK i 10 år och är steg 4-utbildad. Han är uppvuxen i Kanada, och började åka skridskor som 3-åring. Under sitt sista år som aktiv tränade han i Toronto för den fyrfaldiga världsmästaren Kurt Browning. Han började sin professionella karriär med Disney On Ice där han var en av huvudrollerna i flertal år. Han har även turnerat med Holiday On Ice. Josh kommer att finnas på plats v 27 och 28.



Hillevi Glantz

Hillevi är en av huvudtränarna i Göteborgs Konståkningsakademi. Hon studerar en master i Health Economy and Public Health. Hillevi har auskulterat för internationella tränare som bl.a. Shanetta Folle och arbetade under en säsong med Stanislav Kovalev. Hon har även varit gästtränare i Moskva. I GKA arbetar hon med åkare från C-nivå till SM-nivå. Hon har instruktörsutbildning steg 4. Hillevi kommer att finnas på plats alla veckor.



Madicken Astorsdotter

Madicken är aktiv åkare på elitnivå i föreningen Göteborgs Konståkningsakademi. Hon läser till civilingenjör på Chalmers. Madicken jobbar på lägret vecka 27 som koreograf och kan bokas för koreografi för åkare på flera nivåer. Hon har tidigare gjort koreografi till åkare på olika nivåer, allt från C-åkare till elitserieåkare. Hon har själv tränat för flera välmeriterade tränare både i Sverige och internationellt.

OM LÄGRET



Lägrets målgrupp

Lägret välkomnar åkare på alla nivåer och åldrar, med reservation för att åkare i vuxengrupp kan komma att plockas bort om för få åkare på denna nivå är anmälda.

Isträning och koreografiska ispass

Vi kommer att erbjuda isträningar med få åkare på isen. Beroende på åkarens ambitionsnivå kommer upplägget skilja sig i intensitet och utformning. Utöver hopp, piruetter och skating skills kommer åkarna få jobba med koreografi och uttryck till musik. Under den mindre intensiva träningsdagen kommer fokuset delvis ligga på att utmana sina konstnärliga förmågor på ett roligt och utvecklande sätt.

Off-ice-träning

Fys kommer att hållas varje högtintensiv dag, med olika fokus såsom rotations- och spinnerträning, hopptechnik och grenspecifik styrka. Medtag egen spinner och hopprep.

Dans

Dans är ett bra komplement till konståknningen och ett viktigt redskap för att forma mångsidiga åkare. Fokus kommer framförallt ligga på balett, flexibilitet och de grunder som är värdefulla för konståkare. Åkarna kommer dessutom få testa på inslag av jazz och modern dans.

Mental träning

Alla åkare kommer få minst ett pass mental träning per vecka. Den mentala träningen hålls av Karin Elsert, som till sommaren avslutat termin 8 på Psykologprogrammet. Redskapen som lärs ut utgår från konståkning men kan appliceras på hela livet, något som är extra viktigt i en tid då fler och fler unga drabbas av psykisk ohälsa. Mental träning kan användas för att hantera problem som prestationsångest och negativt självprat, eller i bästa fall förebygga dessa. Syftet är att skapa motivation, öka positiva känslor, minska nervositet och stärka attityder. Karins utgångspunkter är idrottspsykologiska teorier, men även CFT och ACT.

Koreografi, program- och privatträning

Vi vill ge åkare möjlighet att påbörja säsongens program i god tid. Önskas nytt program eller justeringar i befintliga program finns möjlighet till detta av Kerstin, Karin och Madicken. Det går även att boka privatträning. Varje tränare väljer själv hur tillgänglig hen är för privatträning. Träningen kan ske själv med tränare eller tillsammans med en eller två andra åkare med samma mål. Möjlighet till att hoppa i Fisher finns också. Intresseanmälan till koreografi och privatträning finns i anmälan.

Lägerföräldrar

Vill du hjälpa till som lägerförälder? Som lägerförälder erhåller du 50% av lägeravgiften för en åkare och bor och äter gratis på lägret. En lägerförälders arbetsuppgifter innefattar enklare

matlagning och servering, fritidsledare, nattning och väckning och städning. Uppgifterna delas upp på föräldrarna i samråd med lägerchefen. Anmälan till lägerförälder kan du göra i samma formulär som du anmäler ditt barn. Vid stort intresse ges besked om vilka som fått plats som lägerföräldrar i april.

Tränarelever

Vi välkomnar tränarelever som vill auskultera, se anmälan på hemsidan. Kostnaden är 800 kr per vecka (boende och mat ingår). Som tränarelev har man möjlighet att auskultera för flera tränare varje ispass och man får även möjlighet att se hur samarbete mellan tränare kan se ut. Det vi förväntar oss av tränareleverna är ett aktivt och nyfiket förhållningssätt, där man inte är rädd för att själv testa steg och övningar utifrån sin bästa förmåga. Betalning sker efter bekräftelse på anmälan.

Boende

Boende är på Rudenschöldsskolan, drygt 1 km från ishallen. Enklaste sättet att ta sig till ishallen är med cykel, så det är bra om åkarna har med sig en egen cykel. Åkarna ska kunna cykla utan vuxen tillsyn. Boendet är stängt under midsommar, övriga veckor kan man sova kvar på skolan lör-sön om man åker flera veckor i rad. Egen säng/luftmadrass, kudde och sängkläder medtages. Barn under 7 år får ej bo utan förälder på lägret. Föräldrar som inte jobbar som lägerförälder får ej bo på lägret. Se hemsidan för information om alternativa boenden för föräldrar.

Inskrivning

Inskrivning på skolan sker från kl. 17.00 dagen innan lägerstart.

Måltider

Alla måltider serveras på skolan (frukost, lunch, middag, kvällsmat). Specialkost och allergier meddelas i anmälan.

Träningsstider

Träningen är förlagd måndag till lördag med undantag för vecka 25 då vi startar lägret på lördagen i vecka 24 och avslutar på torsdagen. De första fem dagarna är träningen förlagd mellan 07.00-20.00 och på lägrets sista dag 07.00-15.00.

Anläggningen

Uppvärmd ishall 30x60 m. Fysträningen och dans hålls utomhus eller i inomhushall i anslutning till ishallen.

Covid-19

I tråkiga tider vill vi vara hoppfulla och planera för en roligare framtid. Sommaren 2020 kunde konståkningsläger genomföras efter de restriktioner som fanns då, och vi hoppas att de även blir genomförbara 2021, givetvis utifrån de restriktioner som finns då. Vi ser över möjlighet till fys och dans utomhus under tak. Matsservering kommer anpassas för att minska smittspridning.



KOSTNADER



ALTERNATIV 1

Advanced & medium level

- 16 ispass à 45 min
- 4 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min
- 2 mental träning à 30 min + 60 min

3 x 45 min is mån-ons, fre, 2 x 45 tors, lör

Kostnad: 3995 kr

ALTERNATIV 2

Light level

- 12 ispass à 45 min
- 4 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min
- 1 mental träning à 60 min

2 x 45 min is varje dag

Kostnad: 3595 kr

VUXENGRUPP

Endast vecka 27 och 28

- 11 ispass à 45 min
- 2 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min

2 x 45 min is mån-fre, 1 x 45 lör

Kostnad: 2995 kr

Två träningsalternativ - tre nivåer

Utifrån åkarnas ambitionsnivå väljer åkarna hur många pass och vilken intensitet de vill träna på.

Alternativ 1 – advanced och medium level (16 ispass)

- **Advanced level.** Detta alternativ är för dig som vill träna 3 ispass/dag och är ambitiös och målinriktad i din träning. Du kommer till lägret i god fysisk form och är förberedd på träning med hög intensitet. Advanced kommer inledningsvis att träna två intensiva dagar med tre ispass per dag. Under lägrets första dag kommer de dessutom få ett intro i mental träning med målsättning. Dag tre kommer vara något mindre intensiv med ett längre ispass (motsv. två normallånga) samt dans och mental träning. Därefter väntar ytterligare tre dagar intensiv träning.
- **Medium level.** Medium level passar dig som vill träna 3 ispass per dag men med något lägre intensitet än Advanced. Åkare på medium level kommer starta veckan med tre dagar med tre ispass per dag. De kommer också starta veckan med mental träning och målsättning. Fjärde dagen kommer vara mindre intensiv med ett längre ispass samt dans och mental träning. Därefter väntar två dagar intensiv träning.

Alternativ 2 – light level (12 ispass)

- **Light level.** Alternativ 2 är ett mindre intensivt alternativ för åkare som vill åka 2 ispass per dag – kanske för att du vill mjukstarta din lägersommar efter ett långt isuppehåll, för att du åker många veckor och vill ha en mindre intensiv vecka, eller för att du helt enkelt känner att 2 ispass per dag är lagom för dig. I övrigt är innehållet detsamma, med undantag för att Alternativ 2 endast har 1 tim mental träning. Yngre barn kommer alltid ha minst en svensktalande tränare under sina pass.

Vuxengrupp - (11 ispass)

- Lägret erbjuder vuxengrupp vecka 27 och 28. För att kunna genomföra dessa grupper är 5 åkare minimum per vecka och grupp. Om för få åkare anmäler sig till en vecka kommer de erbjudas den andra veckan. Anmälningsavgiften betalas tillbaka om vi inte kan erbjuda plats. Vi reserverar för att gruppen kan ha annan tränare än i nuvarande tränarteam.

Rabatter

- Lägerföräldrar erhåller 50% av lägeravgiften för en åkare och en vecka.
- Åkare som som anmäler sig till två veckors läger erhåller 10% rabatt på lägeravgiften för den andra veckan. Åkare som åker ytterligare en vecka, det vill säga tre veckors läger, erhåller 15% rabatt på lägeravgiften för vecka tre. Se exempeluträkning på skatingcamp.se/anmalan-priser

Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 500 kr och får ej avräknas lägeravgiften. Denna avgift betalas en gång per åkare som anmäls till lägret oavsett om anmälan avser en eller flera veckor. Avgiften är administrativ och återbetalas enbart om plats ej kan erbjudas på lägret. Anmälningsavgiften betalas in till BG 5572-7721 i samband med anmälan, senast 14/3. Anmälan är bindande och giltig när anmälningsavgiften är betald. Ange åkarens namn och födelseår på inbetalningskortet.

Lägeravgift

Lägeravgiften betalas senast 2 maj, och sätts in på BG 5572-7721. Lägeravgiften återbetalas inte vid sjukdom eller skada utan vi uppmanar åkarna att se över hemförsäkringen.

Betalningsinformation

Lidköpings Konståkningsklubb (Skating Camp)

Bankgiro: 5572-7721

Clearingnummer: 8314-7

Kontonummer: 35392133

BIC-kod: SWEDSESS

IBAN: SE1580000831470035392133

Bank: Sparbanken Lidköping

Bankadress: Nya stadens Torg 3, 531 31 Lidköping

Var vänlig gå in på vår hemsida skatingcamp.se om du har frågor och se om de besvaras där. Varmt välkomna till Lidköping!

Länkar

[Hemsida](#)

[Anmälan åkare](#)

[Anmälan lägerförälder](#)

