



Skating Camp 2022

Örebro Konståkningsklubb bjuder in till uppstartsläger!

Vi är glada över att kunna bjuda in till Örebro Konståkningsklubb uppstartsläger. Med ledorden Glädje, Glöd och Gemenskap erbjuder vi åkarna rolig, givande och individanpassad träning.

Uppstartsläger

Datum: Torsdag 11 augusti – Måndag 15 augusti 2022
Tid: ca kl.8-18
Plats: Trängens IP
Åkare: Samtliga tävlingsåkare & Nybörjare 2pass

Grupp 1

Åkare: A- och B-åkare
Träning: 3 ispass/dag
1 fyspass/dag
3 mental träning/vecka
Avgift för åkare från ÖKK: 1800 kr inklusive lunch
Avgift externa åkare: 2400 kr inklusive lunch

Grupp 2

Åkare: C-åkare och Nybörjare 2pass
Träning: 2 ispass/dag
1 fyspass/dag
2 mental träning/vecka
Avgift för åkare från ÖKK: 1200 kr inklusive lunch
Avgift externa åkare: 1800 kr inklusive lunch

Anmälan

Anmälan för åkare som är medlemmar i Örebro Konståkningsklubb görs via kallelse som skickats ut på laget.se.

Externa åkare anmäls via mejl:
mikaela.seger.98@gmail.com

Sista anmälningdag

3 juli 2022

Anmälan är bindande och återbetalning sker endast vid sjukdom eller skada.

Efteranmälan tas emot mot en avgift på 100 kr.

Vid många anmälningar prioriteras åkare från Örebro Konståkningsklubb.

Betalning

Betalning sker via Swish i samband med anmälan, dock senast 3 juli.

Swish-nummer: 123 187 1185

Ange Uppstartsläger samt åkarens för- och efternamn.

Om lägret

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer fokusera på hopp, piruetter och skating skills. Utöver det jobbar vi även med koreografi och tolkning av musik.

Fysträningarna fokuserar på styrka, kondition, spänst, rotation och annan grenspecifik träning. Hopprep medtages.

Under uppstartslägret erbjuds åkarna mental träning för att få de mentala verktyg som krävs för att bli bättre konståkare. Den mentala träningen anpassas efter åkarnas nivå som syfte att stärka åkarna på isen. Block och penna medtages.

Exakta träningstider meddelas efter anmälningstidens utgång.

Tränare

Susanne Seger, Mikaela Seger, Alexandra Sandström samt ev. ytterligare ÖKK-tränare.

Kontakt

Vid frågor kontakta oss på info@orebrokk.se

Ses på isen i sommar!