



Svenska Konståkningsförbundet inbjuder härmed till  
**Fortsättningsutbildning för tränare**

Det här är en delkurs i fortsättningsutbildningen för tränare efter steg 2B. Kursdeltagarna ska efter att ha slutfört samtliga delkurser i fortsättningsutbildningen uppleva fördjupad kunskap inom konståkningens olika moment. Få med sig nya verktyg och förfina de redan befintliga för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för stimulerande lärande och gynnsamma utvecklingsmiljöer.

Tränarna ska också ha fått kunskap som på långsikt bidrar till ett hållbart ledarskap och välmående åkare. Under det här kurstillfället kommer vi framför allt att fokusera på det praktiska på isen.

För att få delta i kursen ska du ha genomfört följande:

- Godkänd steg 2-utbildning
- Fullgjord auskultation/tränarpraktik 45 h
- Genomförd & godkänd Ledarskap grundkurs (Självstudier och digitala föreläsningar)
- Genomförd & godkänd "Idrottsnutrition & återhämtning" Sv. Gymnastikförbundet (webbutbildning)
- Genomförd & godkänd "Planering & periodisering" Sv. Gymnastikförbundet (webbutbildning)

---

<b>Kurstillfälle</b>	Torsdag 11 maj – Söndag 14 maj. <i>Maxantal kursdeltagare är 44, därefter upprättas reservlista</i>
<b>Tid</b>	Drop-in fika från kl. 16.30, kursstart kl. 17.00, torsdag, Best Western Karlshamn.  Avslutning kl. 15:00 söndag, Jössarinken Mörrum. <i>Schema kommuniceras efter anmälningstidens utgång.</i>
<b>Plats</b>	Best Western Karlshamn & Jössarinken, Mörrum.
<b>Kursinnehåll</b>	<b>Modul 1 – Skating Skills</b> Verktyg för fortsatt utveckling av basåkning. Kunskap kring konståkningens vändningar (nuvarande basic 3 och 4). Sammansättning av steg och vändningar för stegsekvenser motsvarande A-tävlingsnivå.  <b>Modul 2 – Hopp</b> Kunskap och övningar för att jobba med 2Lo, 2F, 2Lz, 2A och hoppkombinationer.  <b>Modul 3 – Piruetter</b> Hoppiruetter samt övriga piruetter och variationer för åkare på A-tävlingsnivå.  <b>Modul 4 – Koreografi</b> Få ökad kunskap, förståelse och inspiration inom ämnet för att kunna skapa tävlingsprogram för åkare som utför alla dubbelhopp och tävlar på A-tävlingsnivå.



### **Planering & periodisering i praktiken**

Grundläggande förståelse för träningsperioder. Kunna planera och periodisera träningen på kort så väl som lång sikt genom att variera träningsvariabler, ex. volym, belastning, intensitet och återhämtning.

### **Grundläggande fysiologi**

Fysträning för barn och ungdomar anpassad efter biologisk utveckling med hållbarhet som fokus. Olika träningsfaser. Screening – vad är det och hur kan man jobba med det? Vad är viktigt för en konståkare?

### **Föreläsare**

#### **Susanne Olsson**

Förskolelärare i grunden. Tränarutbildning steg 4 (SKF). Susanne har via olika högskolekurser fördjupat sina kunskaper inom idrottsämnet samt utökat sin tränarkompetens som medföljande tränare till egna åkare på SKFs: sammandrag och landslagsläger. Varit auskultörande tränare till världstränare som Noburo Sato, Alexander Vedenin, Chanetta Folie, Michael Huth, Brian Orser, Peter Grutter, Tom Zakrajek, Kori Ade och Ravi Valia, Virpi Hottana, Christine Krall (videoanalys).

#### **Ann-Marie Carell**

Tränare i IFK Österåkers KK sedan 1979. Tränarutbildning steg 4 (SKF). Har även en lärarexamen och har jobbat som lärare sedan 1993. Ann-Marie har en gedigen erfarenhet från föreningslivet på så väl klubbnivå som distriktsnivå. Har de senaste åren varit kursföreläsare för regionala tränarkurser (grund, steg 1 och steg 2).

#### **Melanie Kajenne Källström**

Melanie har tränat och tävlat i konståkning på elitnivå. Numera är Oslo hennes bas där hon jobbar som konståkningskoreograf, dansare och konstnärlig ledare. Utbildad vid Institute of the Arts Barcelona. Hon har tränat många olika stilar genom åren men har de sista åren inriktat sig mest på hip hop, house och samtidsdans. Dansen har gett henne verktyg och tekniker som hon överför på isen samtidigt som hon skapar nya strukturer och möjligheter för koreografi på is. I augusti 2022 etablerade hon tillsammans med Laura Britt Järviso, Synthesice, ett kompani som önskar dyka djupare in i koreografiska verk på is.

#### **Anny Säfström**

Certifierad fystränare och idrottsmassör vid Bosön, Stockholm. Flera års erfarenhet av fysträning från barn upp till elit. Jobbat kontinuerligt med fysträning för Karlskronas konståkare under flera år och har nu även uppdrag i Mörrums konståkningsklubb. Utöver det gör Anny fysprogram för ishockeyspelare. Brinner för att utveckla alla individer.



### Anna Dettner

Legitimerad naprapat (sedan 1998) och fystränare/personlig tränare på STAC i Ronneby. Har genom åren jobbat med många olika idrottare inom en mängd olika idrotter men framför allt med konståkare, genom ett gott samarbete med Mörrums KK. Anna har hjälpt många konståkare från olika orter i Sverige med screening, fysupplägg och behandling på ett framgångsrikt sätt. Från juniorer upp till seniorelitåkare. Hon har själv SM-meriter från gymnastik så konståkning ligger därför inte allt för långt ifrån hennes egna erfarenheter när det gäller fysiken.

### Förtäring & Logi

Logi (Best Western Karlshamn) i dubbelrum tre (3) nätter, torsdag-söndag samt måltider och fika är inkluderat i kursavgiften. Enkelrum kan bokas mot ett tillägg på 900 kr.

### Transport

Kursdeltagarna ombesörjer själva transport till kursstarten på Best Western Karlshamn och från kursens avslut. Transport mellan logi och Jössarinken arrangeras av SKF och ingår i kursavgiften.

### Avgift

Avgiften är 7000 kr inkl logi och måltider. Avgiften om 7000 kr avser det här kurstillfället i Mörrum. Övriga kurser som arrangeras inom ramen för fortsättningsutbildningen bekostas separat. **Kursavgiften faktureras föreningen.** Bidrag erhålls från Projektstöd IF på 75% av kursavgiften. Bidraget administreras av förbundskansliet och betalas ut ca 1-2 veckor efter sista betaldagen på fakturan förutsatt att fakturan är betald i sin helhet.

### Auskultation

Minst 45 h motsvarande innehållet i fortsättningsutbildningen, dvs. verksamhet för åkare på A-tävlingsnivå.  
Minst 20 h för lägst steg 3-utbildad tränare. Övriga timmar kan göras för tränare med utländsk tränarutbildning. 20 % av praktiken kan ske på annan aktivitet än isträning så som fys, mentalträning, tävling osv.

### Anmälan

Anmälan är bindande och görs via länkarna nedan:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1741942>

**Sista anmälningsdag fredagen den 31 mars.**

### Inför kursen

För att få delta i kursen ska du godkänt genomfört tränarutbildning steg 2-utbildning samt fullgjort auskultation/tränarpraktik om minst 45 h. Utöver det ska du också ha genomfört följande kurser:

**Ledarskap grundkurs** (Självstudier och digitala föreläsningar)  
Separat inbjudan publiceras inom kort.

**Idrottsnutrition & återhämtning**, Sv. Gymnastikförbundet  
Webbutbildning, här finns anmälan och instruktioner för hur ni



genomför kursen. [Idrottnutrition och återhämtning | Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kostnad: 300 kr, betalas i samband med anmälan till kursen.

**Planering & periodisering**, Sv. Gymnastikförbundet  
Webbutbildning, här finns anmälan och instruktioner för hur ni genomför kursen. [Planering och periodisering | Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kostnad: 300 kr, betalas i samband med anmälan till kursen.

Intyg på samtliga ovanstående delar ska kunna uppvisas inför deltagande på kurstillfället i Mörrum.

#### Information

Kontaktadress för frågor: [info@skatesweden.se](mailto:info@skatesweden.se)

---

**Svenska Konståkningsförbundet hälsar dig hjärtligt välkommen till utbildningen!**