



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, kunskande, ambition och antal träningstimmar. Barnen är oftast mellan 5-10 år när de tar sina första skridskoskolemärken. Träningss dosen 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 Konståkingsförbundet – besök 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.”

#skatesweden