



Välkommen till vårt konståkningsläger i Växjö! Detta läger är för alla konståkare som vill utvecklas, ha kul och utmana sig själva under ledning av erfarna tränare och med fantastisk träning i Växjö ishall.

Vårt anlitade tränarteam har färdigheter att träna alla åldrar och alla nivåer. Tränarna delar upp anmälda åkare i grupper och samarbetar med alla åkare.

Vi erbjuder läger under två olika perioder. Väljer man att delta båda perioderna erbjuds paketpris på lägeravgiften.

All träning kommer bedrivas i Växjö Arenastaden som är ett modernt område speciellt designat för alla former av sporter. Vi erbjuder därför moderna faciliteter så som stora ytor för fys samt en stor och modern danslokal. Allt ligger i ett bilfritt område i närheten av Växjö ishall.

#### **PERIOD 1:**

Datum: söndag 3/8 - torsdag 7/8

För dig som är tävlingsåkare, oavsett nivå.

- 5 dagars träning
- 3 x 45 minuter is/dag
- 1 x 45 minuter off-ice/dag
- 1 x 45 minuters dans/dag

#### **TRÄNARE:**

##### **Jessica von Rosen, Enebybergs IF**

Jessica har Svenska Konståkningsförbundets högsta tränarutbildning Steg 4B och hon har läst ett treårigt tränarprogram på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) med inriktning på elitidrott och folkhälsa. Förutom detta är Jessica också utbildad och aktiv Teknisk Specialist (TS) och innehar Mästerskaps-licens. Jessica har deltagit i det fleråriga internationella tränarutvecklingsprogrammet ISU Olympic Development Project i Vierumäki 2018-2021.

Jessica började åka konståkning som femåring och kände tidigt i tonåren att tränaryrket var något för henne. Som åkare var hon flera somrar i USA på läger, både i Cincinnati och Los Angeles, där hon tränade för bl.a Irina Rodnina och Frank Carroll, bl.a Michelle Kwan och Gracie Golds tränare. Dessa har varit otroligt inspirerande och utvecklande för henne, såväl som åkare och senare som tränare.

Jessica har arbetat som tränare i många år och har varit i EIF sedan 2016. Hon brinner för koreografi och har gjort många tävlingsprogram under åren, både i och utanför klubben.

Jessica har fostrat många åkare under åren; från de första stapplande stegen till stora tävlingar såsom RM/USM/JSM/SM, Elitseriefinalen, internationella ISU-tävlingar samt att flera av åkarna har blivit uttagna till olika läger och utvecklingsprojekt, tex SKF:s Ungdomslyft. Hon har fått chansen att stå bredvid några av världens mest framgångsrika tränare och koreografer, bl.a Kori Ade, Mie Hamada, Elena Buianova, Alexander Vedenin, Viktor Kudriavtsev, Sergei Dudakov, för att nämna ett fåtal.

### **Wilma Zetterström, Enebybergs IF**

Wilma kommer från Borlänge i Dalarna där hon tränat och tävlat i Borlänge Konståkningsklubb sedan hon var 5 år gammal. Hon har jobbat som tränare i över 10 år och har erfarenhet av att träna åkare från nybörjare upp till elit.

Wilma har en kandidatexamen i idrottsvetenskap och ett diplom från idrottens elittränarutbildning (ETU) efter tre års studier på Tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Hon är också utbildad och licensierade personlig tränare (FRISK) och har gått Svenska Konståkningsförbundets nya fortsättningsutbildning för tränare, vilket motsvarar steg 3B.

### **Albin Boudrée, Växjö Konståkningsklubb (OBS förmodligen enbart söndag 3/8)**

Albin Boudrée är en erfaren och inspirerande tränare och koreograf med en bred bakgrund inom konståkning och scenkonst. Han har arbetat med stora produktioner som ISU Worlds Figure Skating Championships 2021 och samarbetat med kända artister som Danny Saucedo, Loreen, Måns Zelmerlöw och Polina Gagarina. Albin har koreograferat för tävlingar, shower och workshops.

Med sin djupa förståelse för rörelse, musik och uttryck hjälper han åkare att nå sin fulla potential på isen, oavsett om det handlar om tävling eller show. Albins innovativa vision och passion för utveckling gör honom till en uppskattad ledare inom konståkningens värld.

Albin Boudrée är utbildad tränare och koreograf på Performing Arts School i Göteborg. Han har arbetat som koreograf i stora produktioner som ISU Worlds Figure Skating Championships 2021 och flertalet SVT produktioner. 2017 koreograferade han Anita Östlunds program som visades på EM och OS. 2018 var han koreograf för Team Sweden 2 i Synkroniserad Konståkning och tävlade då VM i Globen, Stockholm.

**På isen och off-ice träning kommer också timanställda tränare i Växjö Konståkningsklubb arbeta. Dessa tränare presenteras närmare inpå.**

## **PERIOD 2:**

DATUM: måndag 11/8 - fredag 15/8

För dig som är tävlingsåkare, oavsett nivå.

- 5 dagars träning
- 3 x 45 minuter is/dag
- 1 x 45 minuter off-ice/dag
- 1 x 45 minuters dans/dag

## **Isdans**

Under period 2 undersöker vi om intresset finns att utöka sin träning med ett pass isdans per dag alternativt enbart träna 2-3 pass isdans/dag. Träning sker med utbildad isdanstränare. Vi kommer att kontakta de åkare som anmäler intresse för isdans i anmälan och erbjuda individuella lösningar.

## **TRÄNARE:**

### **Ann-Marie Lindqvist, Borås Konståkningsklubb**

Ann-Marie är Steg 4 utbildad med över 25 års erfarenhet som tränare och även Tekniska Specialist. Hon har tävlat på internationell elitnivå. Bl.a. nordisk och svensk mästarinna, deltagit i EM och VM samt representerat Sverige som landslagsåkare i 12 år.

Ann-Marie verkar aktivt som kursföreläsare och utbildar många nya konståkningstränare varje år. Hon är sekreterare i Föreningen svenska konståkningstränare sedan ett antal år. Ann-Marie älskar att samverka med andra klubbar och kollegor, arbeta med barn och ungdomar och utveckla svensk konståkning.

### **Adeline Lindqvist, Borås Konståkningsklubb**

Adeline jobbar sedan flera år i tränarteamet i Borås och tävlar i nationella serien. Steg 2B utbildad och studerar vidare på GIH med specialinriktning för konståkning parallellt med arbete som tränare. Engagemanget för konståkning har alltid funnits där och hon älskar det. Att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla där de känner att de kan nå sin fulla potential, både inom konståkningen och den personliga utvecklingen känns viktigt. Träningarna ska kännas meningsfulla och motiverande, då hon strävar efter att inspirera åkarna, samt få dem att våga utmana sig själva och ha roligt på isen. Adeline älskar att jobba med barn och ungdomar så hon ser så mycket fram emot att vara en del av åkarnas resa, både på is och utanför.

**På isen och off-ice träning kommer också timanställda tränare i Växjö Konståkningsklubb arbeta. Dessa tränare presenteras närmare inpå.**

### **PRISER:**

Period 1: 3500:-

Period 2: 3500:-

Paketpris vid anmälan till båda lägerveckor: 6000:-

Betalning görs efter att du fått en bekräftelse på att du erhållit en plats på lägret. Information om inbetalning kommer finnas med i bekräftelsemailet.

**MÅLTIDER:** I priserna ingår lunch, middag samt mellanmål.

**ANMÄLAN:** Anmälan sker på följande länk: <https://forms.office.com/e/0ngdnpnwaAA>

Sista anmälningsdag är 30 april.

Efteranmälan är möjlig i mån av plats mot en extra kostnad på 500:-

Lägeravgift ska vara betald senast 30 juni.

Anmälan är bindande.

Om inbetalning sker efter sista betaldatum, garanteras inte plats på lägret.

Vi har begränsat antal platser på lägret för att kunna erbjuda bra och utvecklande träning.

**AVBOKNINGSVILLKOR:**

Avbokning oavsett anledning kan ske fram till 30 juni.

Efter 30 juni kan avbokning ske enbart mot läkarintyg och då återbetalas 50% av lägeravgiften.

Vi rekommenderar åkare att se över sitt skydd i hemförsäkringen.

Om Växjö KK behöver ställa in lägret betalas hela avgiften samt anmälningsavgift tillbaka.

Vid frågor om våra läger, betalning, anmälan m.m. kontakta oss på [lager@vaxjokk.nu](mailto:lager@vaxjokk.nu)