



## **VÄXJÖ MINI-CAMP 2025**

Växjö konståkningsklubb bjuder in till ett helgläger i Växjö ishall.

Helgen 16-18 maj erbjuder vi intensiva träningsdagar med Enebybergs IF's huvudtränare Jessica Von Rosen och koreografen Albin Boudrée.

Dagarna kommer innefatta:

- ★ Teknikträning
- ★ Programgenomgång
- ★ Koreografisk träning
- ★ Dansträning
- ★ Fysträning
- ★ Teori

All träning kommer bedrivas i Växjö Arenastad 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.

### **TRÄNARE:**

#### **JESSICA VON ROSEN**

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.

## **ALBIN BOUDRÉE**

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.

## **TRÄNINGSMÖJLIGHETER:**

Alternativ 1:

Fredag – 1 ispass

Lördag - 3 ispass, 1 danspass, 1 teoripass

Söndag - 3 ispass, 1 fyspass

Alternativ 2:

Fredag – 1 ispass

Lördag - 2 ispass, 1 danspass, 1 teoripass

Söndag - 2 ispass 1 fyspass

## **PRISER**

Alt 1: 1 400:-

Alt 2: 1 200:-

**MÅLTIDER:** I priserna ingår lunch och mellanmål under lördag och söndag.  
Inga måltider på fredag.

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

Sista anmälningsdag är 30 april.

Efteranmälan är möjlig i mån av plats mot en extra avgift på 300:-

Lägeravgift kommer att faktureras till VKK åkare.

Anmälan är bindande.

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

## **AVBOKNINGSVILLKOR:**

Avbokning oavsett anledning kan ske fram till 10 maj.

Efter 10 maj kan avbokning ske enbart mot läkarintyg och då återbetalas 50% av lägeravgiften.

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

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