



# ISBITEN

2011-2012

[www.ovikskk.se](http://www.ovikskk.se)

# Föreningen

## **KLUBBENS POLICY**

Skapa möjlighet för konståknings intresserade barn och ungdomar i Örnsköldsviks kommun att utvecklas som konståkare utifrån den enskildes förmåga och ambition. Klubbens verksamhet är både inriktad på bredd och elit. För dem som har viljan och potentialen att uppnå toppelit skall gynnsamma förhållanden finnas i klubben. Med god laganda som riktmärke skall klubbens tränare, åkare och föräldrar stötta varandras med- och motgångar för att stärka klubbens kvalité och mentala styrka.

## **ORDFÖRANDEN HAR ORDET**

Ni håller i ÖKK's informationsfolder som är tänkt att vara det där häftet som ligger framme på hallbordet eller köksbordet, alltid nära till hands för att enkelt kunna hålla sig uppdaterad med vad som är på gång och vem man kontaktar föreningen.



Lika självklar är ÖKK's hemsida, där det senast uppdaterade ligger ute och dessa två informationskanaler ska spegla varandra så att ni alltid känner igen ÖKK.

Vi har sedan en tid åter startat en ny säsong och ser med tillförsikt fram emot att skridskoskolan ska locka många barn att prova på och även fortsätta utvecklas i vår förening liksom alla ni ungdomar i olika grupper ska fortsatt känna att det roligt och naturligt att åka på träning samt ladda för tävlingar och kommande isgala och mycket annat skoj.

Man kan lugnt säga att vi alla inom ÖKK kämpar för "Glatta livet" och vi gör det dessutom bra!

/Mikael Ådahl

# Förening är indelad i fem huvudområden

## **SKRIDSKOSKOLAN**

Här åker våra nybörjare och framtida stjärnskott inom både konståkning och ishockey. De som inte ännu inte lärt sig åka men även de som tränat lite själv och vill ha hjälp. Baskunskaper som tränas: balansträning, glid och kroppskontroll. Skridskoskolan är en perfekt grund för den som vill lära sig åka skridskor, den som vill gå till hockeyn och den som vill utveckla sig vidare till konståkare. Träning en gång per vecka.

## **KONSTÅKNINGSSKOLAN**

Konståkningsskolan riktar sig till killar och tjejer som kan lite mer och vill kära sig konståkning. Man kan starta direkt i Konståkningsskolan direkt utan att först delta i Skridskoskolan om man har åkt en del själv. Vår målsättning är att lägga grunden till ett brinnande konståkningsintresse och att ge åkarna en bra bas för att kunna gå vidare och bli en av våra tävlingsåkare (A, B el C). Baskunskaper som tränas: bra skridskoåkning framåt och bakåt, att åka bågar, lära sig vändningar, testa piruetter och enklare hopp. Träning två gånger per vecka.

## **FÖRBEREDANDE TÄVLINGSGRUPPER**

De förberedande tävlingsgrupperna är en gradvis infasning mot konståkning på elitnivå. Här åker våra framtida tävlings- eller showåkare. Baskunskaper som tränas: Fortsatt skridskoåkning, mer avancerade bågar, steg och vändningar. Träningen inriktas också på test- och tävlingsmoment. Träning av enkelhopp och baspiruetterna. Åkarna erhåller ett enkelt tävlingsprogram. Träning från 3 ggr/vecka och uppåt beroende på tillgång av tränare och istid.

## **TÄVLINGSGRUPPEN**

Träningen inriktas mot att klara allt svårare tester och utveckla sina tävlingsmoment. Nu tränar åkarna dubbel- och trippelhopp, avancerade piruetter, steg, vändningar. Åkarna har riktiga tävlingsprogram komponerade av koreograf. Träning från 3 ggr/vecka och uppåt beroende på tillgång av tränare och istid.

## **SHOWGRUPPEN**

I showgruppen åker de som tycker att konståkning är jätteroligt men de vill inte tävla. Showgruppen tränar för mindre uppvisningar och den stora isgalan.

# ÅKAR RÖSTER:

**Linnea Persson 8 år**

**Hur länge har du varit med i ÖKK?**

Jag har varit med i 4 år, först ett år i skridskoskolan och sedan 3 år i Flip.

**Vad är det som är så roligt med konståkning?**

Att man får lära sig saker och träffa kompisar.

Det är kul att visa upp vad man kan på tävlingar och Isgalan.

**Hur vill du utvecklas i år?**

Jag vill bli bättre på piruetter.



**Felicia Bruce 16 år**

**Hur länge har du varit med i ÖKK?**

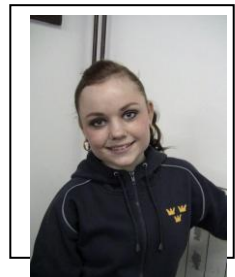
Jag började åka konståkning den 3 okt 2004, det blir ca sju år nu.

**Vad är det som är så roligt med konståkning?**

Jag tycker att tävla är det roligaste i konståkning. Sedan tycker jag även att det är roligt med alla nya vänner som man får genom konståkningen runt om i Sverige. Det roligaste tekniska momentet att göra är piruetter.

**Hur vill du utvecklas i år?**

Jag hoppas på att slå mina poängrekord sedan i fjol och att komma med till SM. Jag jobbar för fullt med mina trippelhopp och hoppas på att de skall ge resultat under denna säsong.



# KLUBBINFORMATION

## Styrelsen:

Namn	Funktion	Mobil	E-mail
Mikael Ådahl	Ordförande	076-136 06 48	<a href="mailto:71madahl@gmail.com">71madahl@gmail.com</a>
Anders Fredriksson	V.Ordförande	070-610 11 77	<a href="mailto:anders.fredriksson@sekab.com">anders.fredriksson@sekab.com</a>
Anna-Lena Vestman	Sekreterare	070-241 08 17	<a href="mailto:alvestman@gmail.com">alvestman@gmail.com</a>
Elisabet Normark	Kassör	076-808 88 28	<a href="mailto:lisa.normark@bredband.net">lisa.normark@bredband.net</a>
Tomas Westman	Ledamot	070-581 79 29	<a href="mailto:tomaz77@telia.com">tomaz77@telia.com</a>
Zonita Ödling	Ledamot	070-324 82 49	<a href="mailto:zonitaodling@hotmail.com">zonitaodling@hotmail.com</a>
Christina Byström	Ledamot	070-841 17 57	<a href="mailto:christina.bystrom@hotmail.com">christina.bystrom@hotmail.com</a>
Kate Tjällman	Suppleant	070-218 21 41	<a href="mailto:kate.tjallman@gmail.com">kate.tjallman@gmail.com</a>
Ulf Söderlind	Suppleant	070-377 57 72	<a href="mailto:ulf.soderlind@svenskakyrkan.se">ulf.soderlind@svenskakyrkan.se</a>
Lisbeth Pettersson	Revisor		
Susanne Lundgren	Valberedning		
Anna-Karin Söderlind	Valberedning	070-607 78 72	

Styrelsen sammanträder:

Vecka 37 tors, vecka 43 tis, vecka 49 tors, vecka 3 tis, vecka 8 tors, vecka 13 tis och vecka 17 tors.

Tisdagar kl. 20.00 och torsdagar kl 17.30. Plats: ÖKK, klubbrum i Kempehallen

## **Medlemskap:**

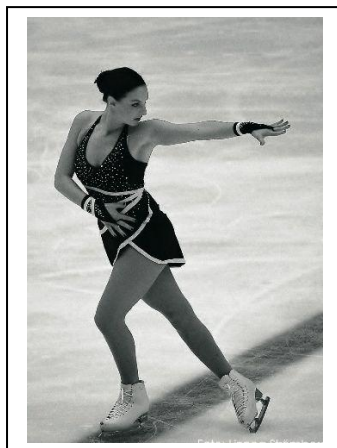
Enskild/Familj: 250:- säsongen 2011-2012

Då ingår också försäkring på träningar.

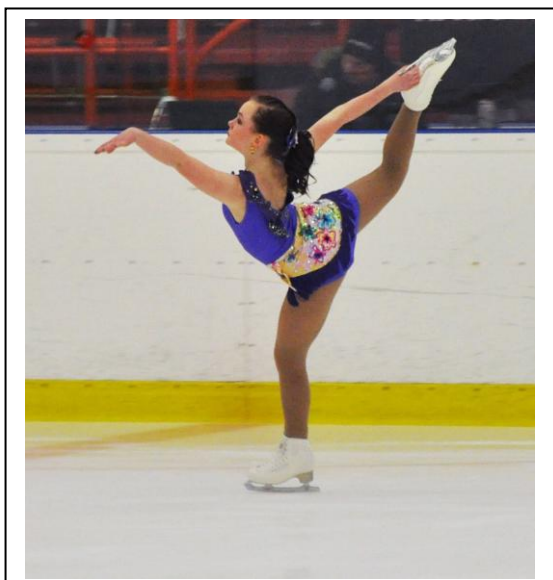
## **Åkarlicens:**

För de åkare som ska tävla krävs licens,

fråga din tränare.



<b>Tränare</b>	Huvudtränare: Kate Tjällman, <a href="mailto:kate.tjallman@gmail.com">kate.tjallman@gmail.com</a>
<b>Skridskoskola</b>	Zonita Ödling, <a href="mailto:kansli@ovikskk.se">kansli@ovikskk.se</a>
<b>Medhjälpare</b>	Charlotte Ödmark
<b>Konståkningsskola</b>	Ann-Katrin Eriksén,
<b>Hemsidan</b>	Anders Fredriksson och Tomas Westman (ovan)
<b>Lotteriansvarig</b>	Margitha Eriksson
<b>Tränings­tider</b>	Anslås på vår hemsida veckovis, <a href="http://www.ovikskk.se">www.ovikskk.se</a>
<b>Tävlingsgrupp</b>	Katarina Larsson 070-191 28 28 och Anna-Karin Söderlind 070-607 78 72
<b>Isgala</b>	Styrelsen via Isgalegeneral (informerar senare)
<b>Läger</b>	Tomas Westman, <a href="mailto:tomaz77@telia.com">tomaz77@telia.com</a>



## LÄGER

ÖKK arrangerar egna läger och deltar även med åkare på externa läger. Vi har en lång tradition med sommarläger och nyårsläger i egen regi. Ni finner aktuell information på vår hemsida, till vem man anmäler sig, kostnad, arbetsinsats för föräldrar mm.

Föreningsliv och läger är något som berikar i form av kamratskap, sova borta, träna intensivt och slappa framför en film på kvällen.

Håll koll när det vankas läger och anmäl dig.

## TÄVLINGSVERKSAMHET 2011-2012

ÖKK har kvalat in till svenska elitens tävlingsserie Elitserien med tre åkare denna säsong. De främst placerade från föregående säsong tas ut. Felicia Bruce vann Elitserien för 15-åringar den gångna säsongen. Vi deltar även i A-serien. Övriga tävlar i Klubb tävlingar och Stjärntävlingar.

Vi arrangerar Kempistrofén i december och Övikscupen i februari. ÖKK-hoppet är en intern uppvisningstävling för de yngsta. Se sista sidan(kalendariet) vilka grupper som berörs för respektive tävling.



## ISGALA

Vår årliga isgala går av stapeln vecka 15, 2012.

För närvarande är planeringen i sin linda och ansvariga personer samt samarbetspartners knyts till projektet. Fullständig information både internt och externt rullas ut med start preliminärt i januari 2012.

Håll ögon och öron öppna för ÖKK's isgala är vida känd för sin suveräna och häftiga show för såväl gammal som ung.

Vår isgala röner stor uppmärksamhet långt utanför kommunens gränser. ÖKK vann förra säsongen "Sveriges bästa show" och fick uppträda vid "Stockholm on Ice", (arrangör Art on Ice, en gala på världsturné).



## FÖRSÄLJNINGSMÅL INOM ÖKK 2011 – 2012

Bästa åkare och föräldrar,

ÖKK har i alla år haft policyn att alla ska ha råd att vara med och åka konståkning. Vi vill hålla nere avgifterna så mycket som möjligt. Inkomsterna från Isgalan gör att vi har de lägsta avgifterna i Sverige i förhållande till träningstid och tävlingsverksamhet. Men precis som alla klubbar är ÖKK beroende av intäkter från försäljning för att klara våra ekonomiska åtaganden. Detta är givetvis en pålaga på föräldrarna till de aktiva men vi försöker göra det så enkelt som möjligt. Om det är praktiskt kan man betala in nettointäkten till ÖKK som ett alternativ till att sälja.

Vi har under åren provat olika artiklar för försäljning med olika framgång. Det är givetvis svårt att tillfredställa alla önskemål men vi gör så gott vi kan. De två kriterier vi utvärderar försäljningsinsatser mot är 1) Bra intäkt i förhållande till nerlagt arbete och 2) Enkelt att administrera och sälja. Har ni förslag på bra artiklar så tveka inte att höra av er.

Den här säsongen kommer försäljningsaktiviteterna se ut som följer:  
(Kontaktperson)

- **Newbody (höst och vår)** , (Elisabeth Bruce 073-805 28 43)
- **Ullmax (vinter, jul)**, Frivillig aktivitet
- **Cesam shoppingkort (höst/vinter)**, (Kicki Byström 070-841 17 57)

Kraven på hur mycket respektive åkare skall sälja bestäms utifrån vilken grupp man åker i (antal träningstimmar och träningskostnad). Konståkningskolan och de yngsta grupperna har lägre krav medan åkarna i grupp 1-3 har högre krav.

Försäljningskravet avser för respektive försäljningstillfälle per termin.

## **NEWBODY (höst och vår)**

- Åkare i grupp 1 – 2 skall sälja 30 paket vardera per termin.
- Åkare i grupp 3 skall sälja 25 paket vardera per termin.
- Åkare i grupp 4 – 5 skall sälja 20 paket vardera per termin.
- Övriga åkare i träningsgrupperna (ej Skridskoskolan som har frivillig insats) skall sälja 10 paket vardera per termin

Vill/kan ni inte sälja paket betalar ni 37 kr/paket vilket motsvarar klubbens nettointäkt. Detta betalar ni in på postgirot på samma sätt som pengarna för paket. Var noga med att skriva på pg-talongen vad som är paket och vad som är pengar istället för paket.

*Exempel: Mia åker i grupp 2. Hon skall därför sälja 30 paket á 150 kr. Mia säljer 18 paket till morfar och 2 paket till en granne. Summa 20 paket. Hon betalar in på postgirot och skriver följande text för att göra livet lite enklare för kassören: "Newbody 20x150 kr + 10x37kr = 3 370 kr"*

Säljstart vecka 35, försäljningen redovisas senast den oktober med insättning av pengar på ÖKK:s pg-konto 686916-8 (se även säljschema bifogat i er katalog).

Syskon i ÖKK säljer reducerad andel, minskning med fem paket per syskon.

## **Ullmax (vinter, jul)**

Frivillig aktivitet, beställ på [www.ullmax.se](http://www.ullmax.se) och ange ÖKK som den klubb ni vill stödja så betalas en liten bonus till vår förening.

## **Cesam Shopping kort (höst/vinter)**

Säljstart 1 Oktober. Mer information i samband med säljstart.

## **UTRUSTNING – SKRIDSKOUTHYRNING AV ÖKK**

I Konståkningskolan rekommenderar vi "riktiga" konståkningskridskor (Ex Edea, Wifa, Risport...). Riktigt bra stöd för vristen (storlek som vanlig sko) underlättar inlärningen. Skridskoåkningen underlättas av en bra skena. Det går bra att köpa begagnat, man kan annonsera på ÖKK:s hemsida. Fråga gärna tränarna.

Vi har storlekar ca 28 – 34 att hyra. Tips, mät foten i mm och kontakta sedan Ingela, så hjälper hon er till den bästa lösningen för ert barn.

- Hyr riktiga konståkningskridskor av klubben alt köp egna.
- Skålslipning (klubben slipar skridskor, sportaffären har ej rätt utrustning)
- Använd alltid skydd utanför isen.
- Torka skenan efter varje träningspass.
- Vårda skridskorna väl (de håller länge och har ett bra andrahandsvärde).

Kontakt: Ingela Wiberg 070-223 13 51(helst efter 17.00).

Pris: 350 - 700:- + depositionsavgift/säsong.

## **SLIPNING**

ÖKK ombesörjer slipning av konståkningskridskor. Inlämning i samband med onsdagsträningarna, åter till ishallen tills fredagsträningarna. Slipas vecka 41, 43, 45, 47, 49, uppehåll till vecka 2, 4, 6, 8, 10, 12. Märk dina skridskor med ditt namn på en lapp på sulan. Kostnad 60 kr. OBS – skridskor med plastkant kan inte slipas av ÖKK.



## Aktivitetsskalender 2011-2012

### Oktober

- 1 okt Försäljningsstart Cesamhäften  
16 okt Skridskoskolan startar med "prova på dag"  
Vecka 41 Skridskoskolan och Konståkningskolan startar

### November

- 30 nov Redovisning av Cesamhäftesförsäljning.

### December

- 10-11 dec Kempistrofén  
18 dec Tomten kommer till skridskoskolan

### Januari

- 2-5 jan Nyårsläger  
8 jan ÖKK Hoppet, del 1

### Februari

### Mars

- 3-4 mar Övikscupen  
17 mar ÖKK Hoppet, del 2

### April

- 14-15 april Isgala  
X april Tränarkurs

### Maj

- X maj Avslutning

### Juni

- X juni Årsmöte