



NYHEDSBREV FRA BESTYRELSEN

HKF's bestyrelse byder velkommen til sæsonen 2020-2021, hvor vi glæder os til masser af sjov på is og spændende nye tiltag i forbindelse med overgang til det nye træningskoncept: "aldersrelateret træningskoncept" ATK. Som det fremgår nedenfor er der meget nyt, og det er også forklaringen på, at planen kommer sent i år. Der har været behov for at drøfte de nye tiltag inden de blev meldt ud.

Nedenfor mere om de nye tiltag:

1. Skøjteskolen og familiehold

Vi har i år to hold på skøjteskolen. SS u/11 år og SS o/11 år

De træner således;

SS u /11 år mandage 17-17.45 og søndage 10.15-11.00, samt 1 off-is time

SS o/11 år onsdage 17.30-18.15 og søndage 11.00-11.45, samt 1 off-is time

Trænere på skøjteskolen er udover Oleg, Vera, Sara A.P, Felice og Sara B-W . Derudover vil en gruppe af vores unge løbere bistå som hjælpetrænere. Disse løbere får et hold-i-hånd trænerkursus. Kurset gennemføres i DSU regi. Det er i år Oleg, der står for DSU kurset. Løberudvalget vurderer i samarbejde med Oleg, hvem der skal tilbydes et hold-i-hånd trænerkursus.

Ligesom tidligere har vi et familiehold, FAM, med træner tilknyttet i weekenden. Målgruppen her er løbere, der gerne vil skøjte ind i mellem under rolige forhold, børn der endnu har frug for deres forældre til at støtte dem på isen, og ønsker mulighed for at få gode råd fra en træner uden at forpligte sig til at følge et struktureret træningsprogram.

2. F-hold

De tidligere FUNSKATE-hold Aspirant og Stjerne2, hedder fra i år F1 og F2 og henvender sig til løbere, der endnu ikke er klar til eller ønsker at tage Basis 1 mærke med henblik på at deltage i DSU-konkurrencer. F-hold bliver opdelt i over eller under 11 år pr. 30. juni.2020) Det er Oleg, der vurderer, hvornår man er klar til at flytte fra Skøjteskolen til F-holdene. Tal med ham, hvis dit barn gerne vil træne mere end på Skøjteskolen eller trænger til flere udfordringer. Sammen med løberudvalget vil der med sikkerhed kunne findes en god løsning.

F-holdene træner 2-3 dage om ugen med 1-2 ispas pr.gang. herudover div off-is, der er en vigtig del af kunstskaletøbet.

3. Øvrige hold

Fra i år vil alle løbere have max 5 dage med træning på is (1-2 ispas), og for de yngste (Chicks og Cubs) vil der være træning 2 dage om ugen med 2 ispas pr. gang. Det sker for at tilrette træningsmængden løbernes alder. Samtidig har den effekt, at det letter overgangen fra skøjteskolen. Vi har hørt fra mange, at 3-4 træningsdage om ugen er for meget i forhold til, at få hverdagen til at hænge sammen i den aldersgruppe.



M-løbere fra Springs og op har mere træning end andre i samme aldersgruppe. Det vil kun være løbere, der stiller op i DSU's mesterskabsrække, der får dette tilbud, og dermed er mesterskabsløber fra Springs gruppen og opefter. Det sker for at give M-løberne istid i en mindre gruppe.

4. Solodans

Vi har igen i år fornøjelsen af mange løbere med tilknytning til Solodans fra egen samt andre klubber. Vi vil i den kommende sæson fokusere på, hvordan vi udvikler samarbejdet med andre klubber til gavn for Solodans i Danmark. Trænere på Solodans er Sara A.P og Sara B-W. træingen opdeles efter niveau.

5. 2T1

i stedet for tilkøb af privat-lektioner, vil der på en række hold blive tilbudt 2T1 træning som en del af kontingentet. 2T1 er 2 løbere, der sammen deler 1 træner i 30. minutter.

Det vil være sådan, at man kan vælge tider på samme måde som ved tidligere privat-lektioner.

6. OFF ICE

En del af ATK er, at off ice skal opprioriteres for at undgå skader, og der kommer derfor mere off ice træning i den kommende sæson. Der vil være forskellige off-ice tilbud, afhængig af alder.

7. Konkurrencer

Som en del af arbejdet med ATK principperne vil vi fra denne sæson reducere antallet af de konkurrencer, HKF deltager i. Det sker for at give ro til løbere og trænere for at finde sig til rette i den nye struktur, for at selvstændiggøre og dygtiggøre sig, og for at give tid til fokus på udvikling og at nå nye mål frem for næste konkurrence.

Det betyder, at HKF deltager i og udsender invitationer via hjemmesiden/klubmodul til følgende sololøbs konkurrencer i denne sæson:

- SC/SM
- DM
- Danmarks Cup
- Friløbskonkurrencerne. Den er nu opdelt efter rækker på 2 forskellige weekender.
- En international konkurrence. Nærmere følger.

Vi skal ligeledes minde om, at når man har været til konkurrence , nå man IKKE deltage i træningen efterfølgende i samme weekend. Der er mulighed for at deltage i en officielle træning. Dette for at løberne kan få ro til at restituere mentalt og fysisk efter en konkurrence.

VI BEDER ALLE FORÆLDRE RESPEKTERE TRÆNERNES BESLUTNING – OGSÅ NÅR I TALER OM DET HJEMME.

For at starte sæsonen op, og få at følge den vej DSU fremover også vil gå, vil HKF i stedet arrangere "simulations-konkurrencer" i første omgang i samarbejde med SKK. Her vil man dels have fælles ATK træning og dels få mulighed for at løbe eget program med feedback fra dommer. Målet er at reducere det stress nogle løbere oplever ved konkurrencer.



8. Program

De løbere, der får lagt program er i prioriteret rækkefølge løbere, der skal til mærkeprøve og M-løbere, der efter en årrække, typisk 2 skal have nyt program, eller M løbere der skifter til en række, der kræver et nyt program. Herefter K-løbere der efter en årrække skal have nyt program, eller har skiftet til en række, der kræver et nyt program. F-løbere vil få et fælles-program, med mindre man har fået lov til at få eget program., fx hvis der er udsigt til at en F-løbere skal blive K-løber og derfor skal have et længere program, eller hvis en F-løber i en årrække har løbet et fælles-program. Disse løbere får nyt program, som en del af kontingentet. Alle programmer vil blive gennemgået og justeret efter de nye konkurrence regler gældende for sæson 20-21.

Løbere, der ikke umiddelbart er berettiget til at få nyt program men ønsker nyt program, har mulighed for, mod betaling, at få lagt program, når alle øvrige løbere er færdige med deres programmer.

9. Løbersamtaler

Vil blive tilbudt efter behov. Ønsker en løber at afholde en løbersamtale, skal der ske tilmelding via 'Events'. Tidspunkt følger når vi har et overblik over antallet af samtaler. Der vil også blive indkaldt til møde for de enkelte hold, hvor bl.a den nye træningsstruktur vil blive belyst.

10. Selvtræning

Der vil fremover blive skelnet mellem selvtræning og hygge på is. Løberne skal lære at selvtræne, dvs. de skal have et mål og kunne arbejde målrettet med deres træning. Det træner Oleg pt. med dem. Forældre må ikke træne deres børn under selvtræning, og må derfor ikke opholde sig i boksen under selvtræningen. Dog skal der være en voksen tilstede i loungen.

Lørdag aften vil der være "Hygge'n Skate" som er fælleshygge i loungen og på is, og giver plads til socialt samvær på og uden for is, på tværs af klubben. Igen her, skal der vær én voksen til stede i loungen. Afhængig af corona, må vi tilpasse "Hygge'n Skate" efter retningslinierne.

11. Pligtvagter

I lighed med sidste år vil alle forældre til løbere på F, CC, SD, NJS hold skulle hjælpe med afvikling af de arrangementer, der er vigtige for både økonomi og det sociale liv i klubben. Alle skal hjælpe to gange i løbet af sæsonen.

Har man lyst til at yde en ekstra indsats kan man hjælpe i skøjteudlejningen, hvor der er flere vagter, kontakte bestyrelsen og høre om mulighederne eller stille op til bestyrelsen.

Vi får udover pligtvagter brug for frivillige i forbindelse med Nordics/Nordic Open, hvor HKF i år er medvært, det afholdes den 3-7 Februar 2021.

Som en del af ATK principperne skal alle løbere også hjælpe mindst en gang. For mange sker det som hold-i-hånd hjælper i forbindelse med camp. Men dem, der ikke har hjulpet eller regner med at kunne hjælpe til jul, skal hjælpe i forbindelse med en af vores Iskrystalkonkurrencer. IK1 eller IK2.

12. Datoer til kalenderen:

Vi holder generalforsamling den 10. september kl. 17.30. Løbersamtaler og holdmøder i September

Der afholdes vanen tro camp i uge 42. Indbydelse følger.

