



HKF AUTUMN CAMP WEEK 42 2018



INFO@HKFSKATE.DK



+45 4092 3666



WWW.HKFSKATE.DK

SKATING SKILLS AND SPEES

Undervisningen foretages af HKF'S
trænere bl.a. Oleg Tolkach samt
gæste-træner *Gary Beacom

GRACE AND FLEXIBILITY

Undervisning OFF-IS i med bl.a.
Dans ved Katharina

HVEM ER GARY BEACOM

Gary Beacom er en canadisk skøjteløber fra Edmonton. Han startede med at løbe på skøjter som 7-årig, og har været canadisk medalist, og deltager ved VM og OL. Han har deltaget som professionel skøjteløber i div shows og er træner i dag i Oberstdorf, hvor han bl.a deltager i div. voksen konkurrencer og show rund om i verdenen. Herudover afholder han div skøjte seminarer, underviser andre trænere og har særligt focus på skøjte teknik og rigtig fodstilling. Han kan få alle til at føle sig som verdensmester og er ikke bleg for at vise hvordan en db axel ser ud. Vi glæder os til at have Gary på isen, for at vise os en lidt anden måde at træne på.

HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMP

Løbere fra funskate-niveau til og med Mesterskabsløbere, fra alderen 5 år og opefter, kan deltage på Autumn Camp. Eneste krav er at du er medlem i en skøjteforening i sæson 2018-2019 og har et vist niveau.

Campen opdeles efter niveau.

Der trænes fra 2 til 3 timer pr dag pr hold på is, fordelt på 5 af ugens 7 dage. Herudover Off-is 1 gang pr dag..

Vi prøver kræfter med spring, piruetter, trin og buer, power-skating, performance, fart og mm.

HOLDENE

HOLD X: Alle db. Spring og måske også tripple spring

HOLD Y: Axel og nogle dobbelt spring

HOLD Z: Kan enkelt spring og træner måske allerede på axel



HVOR MEGET TRÆNER HOLDENE

HOLD X : 3 ispas x is, 1 x off-is pr dag; man-fredag

HOLD Y : 3 x ispas, 1 x off-is pr dag; man-fredag

HOLD Z : 2 x ispas, 1 x off-is pr dag. man-fredag

"herti også muligheder for privattræning og selvtræning, og måske også andre fælles træninger. Det vides først når deltagerantallet er endeligt.

FORPLEJNING

HOLD X+Z+Y vil få serveret :

En frokost, bestående af pasta, salat og kød eller en sandwich samt formiddags-og eftermiddags snacks bestående af frugt og grønt samt knækbrød.

Menu for frokost vil udsendes senest i uge 41.

PRISEN FOR AUTUMN CAMP

HOLD X : 2500 kr

HOLD Y : 2500 kr

HOLD C : 1900 kr

Tilmelding på HKF'S hjemmeside under tilmelding senest 16.9 efter først til mølle.

*Gæstetæner Gary forudsætter at vi han får tilladelse fra DSU at han kan undervise i Danmark.

Træningsplanen udsendes i uge 40.