



Formanden byder velkommen til RSIK

Hvorfor vælge RSIK

Fordi vi er en klub med værdierne på det rette sted. RSIK skal være et godt sted at være og alle små som store løbere og alle forældre, skal føle sig velkomne.

Hvordan gør vi det

For det første beder vi nye medlemmer om at bestille en prøvetime pr. email. Så ved vi at der kommer en ny løber og vi kan bedre tage imod jer. Vi har oprettet et "mandags-udvalg" med det formål at tage imod nye løbere og deres forældre, og stå til rådighed for alle de spørgsmål I som forældre har til det at gå til kunstsport. Mandags-udvalget tager sig også af indmeldelser og skøjteudlejning og alt andet i forbindelse med Funskatetræningen.

Hvad er Funskate

Det kan I læse meget mere om inde i selve folderen. I vil støde på ord som mærker, mærkeprøver og funskatekonkurrencer. Lad det ikke skræmme jer – for det er tiltag der foregår i trygge, sjove og rolige rammer.

Vi fortsætter i år med at udbyde off-ice også på funskateholdet (træning uden is), mange af de samme ting, der øves på isen kan med fordel også trænes på gulv, og vi anbefaler naturligvis, at man deltager i office, da det hjælper til forståelse af mange af de øvelser, som bliver udført på isen.

Kommunikation

Det er vigtigt for os at kunne kommunikere til og med jer. Vi lægger al info på vores hjemmeside, men vi beder også om jeres email, når I melder jer ind. Vi har også en Facebook side, hvor alle medlemmer, trænere og forældre kan uploade billeder og dele begivenheder med os alle. Vi har en Facebook politik som indebærer, at hvis man ikke ønsker billeder af sig selv eller sit barn offentliggjort, så giver man udtrykkeligt besked til bestyrelsen.

Trænere

Vi har et trænersteam, hvor det primært er Fie Aagaard og Lucie Kadlcakova, der samarbejder omkring Funskate. Funskate involverer også faste hjælpetrænere og hold-i-hold hjælpere.

Vi i bestyrelsen har et mål om at skabe de bedste og mest optimale rammer. Men vi ønsker også at skabe sociale gode rammer for forældregruppen, så der bliver fælles referencerammer for mål og visioner for klubben, men også for den enkelte løber.

Endnu en gang VELKOMMEN til sæson 2018/19.

Sophie Justesen
Formand

Trænersteam



Fie Aagaard

Har skøjtet siden hun var 4 år og stoppede efter 10 år pga. en skade. Underviste derefter i 10 år i RSIK og er nu tilbage på 7. år.



Lucie Kadlcakova

Lucie er fra Tjekkiet.

Historik som elitekonkurrence udøver

1986/1996 Sololøber, gymnastik

1996/2002 Isdans

1998/2001 Tjekkiske nationale mesterskaber (Junior Isdans)

- 1. plads

Junior VM - bedste placering – nr. 10 (2001)

Professionel historie

"Fader Frost, Romeo og Julie"; Musical on Ice på tjekkisk

Paradise on Ice (Italien)

Champions tour (Italien)

Cirkus Arena (Frankrig)

Dancing on Ice (tv show) - Istanbul (Tyrkiet)

Fra 2005 - coach, koreograf på tjekkisk

(Mine sololøbere har ved flere lejligheder været deltagere i de nationale mesterskaber, Tjekkiet, Isdans-hold i Junior Grand Prix)

2010/1013 - Ice dance seminar i Oberstdorf

2014 - Coaching licens B

2010 - Massør licens

2011 - Mastergrad fra Palacky University i Olomouc

(gymnasial pædagogik, fysisk uddannelse og geografi)

Planlagte aktiviteter i sæsonen 2018/19

Hold øje med forsiden af vores hjemmeside www.rsik-kunst.dk, hvor arrangementer vil blive annonceret.

Lær at skøjte

Skøjteløb er en sport for alle, som øger kroppens balance, koordination, styrke, kondition og smidighed. I RSIK kan du, uanset alder, lære at bevæge dig ubesværet på isen.

”Man skal løbe, før man kan skøjte”

Både børn og voksne kan lære at skøjte. I princippet kan børn begynde til skøjteløb, når de kan gå, men det er bedre at vente, til de kan løbe.

Begynd, når du har lyst

Skøjtesæsonen begynder i august og varer til og med marts. Man kan begynde, når som helst i løbet af sæsonen. Det er muligt at få en gratis prøvetime.

Skøjterne

Skal slutte tæt om foden, og man skal blot bruge en tynd strømpe – det giver den bedste kontrol over skøjteklingen. Når man løber på kunstskøjter bør støvlernes skaft have en vis stivhed, så de støtter anklen.

Skøjteudlejning

Klubben udlejer skøjter i topkvalitet for en hel sæson for kr. 2.000,- inkl. depositum. Vi har et bredt udvalg af størrelser, men kan dog ikke garantere, at vi har den ønskede størrelse, da udlejning foregår efter først-til-mølle



princippet. Når skøjterne efter endt sæson afleveres, fratrækkes kr. 150,- pr. måned (fra de kr. 2.000,-), som skøjterne har været udlejet. Resterende beløb betales tilbage. Skøjterne afleveres og afregnes efter endt sæson eller anden aftale. Klubben melder ud på mail hvilke afleveringsdage der er til rådighed. Vær opmærksom på, at der også betales leje pr. påbegyndt måned efter endt sæson. SÅ husk at få afleveret eller få lavet anden aftale. Denne sæson slutter officielt 31. marts (der betales til og med marts).

Vedligeholdelse af skøjter

Det er meget vigtigt at vedligeholde sine skøjter og godt at lære børnene fra første dag. Man har brug for to slags skøjtebeskyttere: **Hård og blød**. De hårde skøjtebeskyttere skal sidde på klingerne, når man bevæger sig uden for isen, men aldrig når skøjterne ikke er i brug. Opbevares skøjterne med de hårde skøjtebeskyttere på, vil klingerne ruste og være ubrugelige på isen. Efter hver skøjtetræning skal klingerne aftørres omhyggeligt med en klud eller vaskeskind og de bløde skøjteovertræk påsættes, for at opsuge evt. overskydede fugt. Ved sæsonstart er samtlige lejede skøjter nyslebne. Behovet for slibning vil nok være begrænset i starten, men er du i tvivl – så spørg din træner.

Godt at vide

Første træningsdag

Første træningsdag er mandag den 6. august 2018. Det vil være en god idé at møde i god tid.

Inden træning

Det er en god idé altid at møde op til træning 20-30 min. inden du skal på is, så du har tid til at varme op ved fx at løbe et par runder i hallen samt binde skøjter.

Påklædning

Små løbere kan have svært ved at holde varmen, så der vil termotøj eller lign. være godt. De lidt større løbere klarer sig fint med en alm. træningsdragt, evt. med et par strømpebukser inden under. Cowboybukser er ikke tilladt, og løberne vil blive sendt af isen, hvis de møder op i cowboybukser. Ingen på is uden vanter.

Navneskilt

Om mandagen skal alle løbere have navneskilt på inden de går på is. Dette udleveres (i kælderen) inden træningens start, og skal afleveres igen, når træningen er slut.

Placering på hold

Løberne bliver inddelt efter niveau og mærker. Derfor er det vigtigt at

deltage i de mærkeprøver, vi afholder løbende. Det er trænerne, som vurderer hvornår en løber er klar til mærkeprøve.

Ophold i boksene

Det er ikke tilladt for forældre at opholde sig i boksene under træningen, da det forstyrrer både løbere og trænere.



Klubrum

Når du er på is, kan dine forældre holde varmen i klubrummet, mens de nyder en kop kaffe/te og taler med de andre forældre. Der er selvfrydning i klubrummet.

Klubliv

Vi lægger stor vægt på et sjovt og aktivt klubliv. Vi afholder en del fællesarrangementer for løbere og forældre, bl.a. juleafslutning og fastelavn og opfordrer alle til at deltage og være en aktiv del af klubben.



Funskate-rækken

I Funskate-rækken kan alle deltage. Som navnet indikerer, går det ud på at ha' det sjovt på isen. Der undervises og trænes i forskellige elementer, hvorefter der afholdes mærkeprøver internt i klubberne. Det er muligt at bestå Dansk Skøjte Union's (DSU) klubmærke fra 1-7. Det er trænerne der afgør, hvornår en løber er klar til mærkeprøve.

Funskate-konkurrence

Når man har bestået DSU's mærke 2, kan man deltage i Funskate-konkurrencerne. Der afholdes i alt fire konkurrencer pr. sæson, tre på Sjælland, samt en afsluttende finale i Odense.

Løberne er inddelt i grupper efter alder og mærke. Man løber i grupper af seks løbere og der kan være tre grupper på isen samtidig. Man kan således være op til 18 løbere på isen af gangen. Dette kaldes elementkonkurrencerne. Løberne bedømmes af to dommere. Der kåres en vinder samt 2. og 3. plads – alle andre bliver nr. 4.

Funskate Free rækken

Når man har bestået DSU's mærke 4, kan man rykke op i Funskate Free/Funskate Dance rækken (Dette vurderes af den ansvarlige Funskate-træner).

Man kan stadig deltage i elementkonkurrencerne, men har nu mulighed for også at løbe et program til musik. Her er deltagerne alene på isen. Bedømmelsen foregår på samme måde som ved elementkonkurrencerne.

Klubbens trænerne er med til alle konkurrencer for at støtte og vejlede løberne. Det er trænerne, der bestemmer, hvornår der skal varmes op, tages skøjter på osv., da det ikke er hensigtsmæssigt at have skøjterne på for længe, eller at varme op for tidligt. Forældre, bedsteforældre m.m. er velkomne til at opholde sig på tilskuerpladserne under selve konkurrencen. Boksene er kun for trænerne og løberne.

Erfaringerne viser, at det er både sjovt og hyggeligt at deltage. Løbernes venskaber styrkes både internt i klubben og klubberne imellem. Der er som regel mulighed for at købe mad og drikke i hallerne, men det er også muligt, selv at tage madkurven med og gøre dagen til en familieudflugt. Husk dog varmt tøj og evt. et tæppe.

Velkommen – Vi glæder os til at tage godt imod jer!



Træningstider og kontingent for Funskate

Træningstider fra 6. august 2018:

Mandag

Træning på is i hal 2: kl. 16.45 - 17.15

Onsdag

Off-ice i forhallen: kl. 16.45 - 17.15

Træning på is i hal 2: kl. 17.30 - 18.15

Omlædningsrum til funskate:

Mandag og onsdag: Omlædningsrum i "den røde gang" ved hal 2.

Kontingent Funskate

Pris for 2 x træning om ugen inkl. off-ice: kr. 460,- pr. måned fordelt på 2 rater.

1. rate á kr. 1.840,-

for august - november

Betalingsfrist: 3. august.

2. rate á kr. 1.840,-

for december - marts

Betalingsfrist: 1. december

I alt kr. 3.680,- for en sæson.

Mødetid ca. 25 min før, så der er tid til opvarmning og til at tage skøjter på

Kontingent

Man betaler kontingent for enten en hel eller halv sæson ad gangen. Kontingentet skal indbetales til vores bankkonto reg. 5329 konto. 0302340 med **TYDELIG** angivelse af løbers fulde navn samt hvad der betales for.

Off-ice

Vi vil fortsat udbyde off-ice til alle vores funskatehold. Off-ice er træning "uden is" på gulv. Mange af de samme ting, der trænes på is kan også trænes uden for isen. Off-ice træning er også smidighed, styrke, koordination og kondition og består af relaterede øvelser og indlæring ved leg. Prisen er inkluderet i kontingentprisen.

Holdsport

Løberen skal oprettes på holdsport, hvorefter der kan tilknyttes en eller flere forældreprofiler.



Off-ice kan også være udendørs

Voksenhold

– Nu kan de voksne også skøjte

Voksenhold

Efter stor succes med vores voksenhold, fortsætter vi med at udbyde træning til voksne. Alle kan være med!

Se træningsplan på www.rsik-kunst.dk på forsiden i højre side under "Generel træningsplan"

Tilmelding

Alle medlemmer fra sidste sæson er fortsat registreret. Nye medlemmer skal melde sig ind via indmeldingsblanket på www.rsik-kunst.dk under "Nyt medlem".

Blanketten sendes til formand@rsik-kunst.dk eller medbringes udfyldt til første træning.

Pris

kr. 585,- pr. måned ved 3 ispas og 1 off-ice (mindre i august).

GRATIS PRØVETIME
Tilmelding på:
funskate.rsik@yahoo.com

Hjelm til nybegyndere

Dansk Skøjte Union indførte til sæsonen 2017/18 en anbefaling om, at nybegyndere skal bruge hjelm til træning på is. Hjelmen skal beskytte hovedet mod slag ved fald på isen.



Lidt om konkurrenceholdene

For at komme på konkurrenceholdet skal man bestå forskellige mærker iht. DSUs regler.

Det er altid trænerens vurdering, hvorvidt en løber kan blive optaget på klubbens konkurrencehold. Det er ligeledes trænerne, der bestemmer om en løber skal være konkurrenceløber, som er den næstbedste række eller om løberen har potentiale og talent nok til at blive mesterskabsløber, som er den bedste række.

Når vores konkurrenceløbere er til konkurrence løber de deres program, som de træner og træner på op til konkurrencen. Programmet løbes til musik og består af elementer som trin, pirouetter, spring, koreografi.

Mesterskabsløbere

Pt. træner vores mesterskabshold 5 gange ugentligt. Foruden træning på is indeholder deres træningspas også dans/ballet samt off-ice, som er fysisk træning udenfor isen. Mesterskabsløbere deltager i de fleste nationale konkurrencer og i nogle tilfælde internationale.

Konkurrenceløbere

Konkurrenceløberne er som nævnt holdet lige under mesterskabsniveau. Vores konkurrenceløbere træner pt 4-5 gange ugentligt og flere af disse træninger foregår sammen med mesterskabsholdet, også her trænes dans/ballet og off-ice. Konkurrenceløbere deltager i de fleste nationale konkurrencer.

Isdans

Isdans er for par bestående af en pige og en dreng, som har bestået DSU mærker. Isdans består af trin og løft – ikke at forveksle med kast, som kun findes i parløb (eksisterer ikke i Danmark). De fleste som skøjter isdans er konkurrenceløbere ved siden af og har derfor et højt niveau. Isdans træner 5 gange ugentligt og også her er det vigtigt for koordinationen, at der indgår dans/ballet samt off-ice.

Solodans

I solodans fokuserer man på trin, skær, rytme og dans. I solodans arbejder man derfor mere intenst med forskellige danse og deres rytmer, samt trin og udtryk.

DSUs vedtæger og regler

Har du lyst til at læse mere om DSUs vedtægter og regler findes de på www.danskate.dk

Forældreforening

RSIK har en forældreforening som hedder "Kunstskejten".

Primære formål

Foreningens fornemste og primære mål er at skabe et socialt forum for alle børn, der løber på skøjter i RSIKs kunstskejteafd. Foreningen afholder i den ånd, diverse arrangementer i løbet af skøjtesæsonen. Ud over at arrangere sociale arrangementer, er det også forældreforeningens opgave at yde økonomisk støtte til RSIKs kunstskejteløbers medlemmer, så deltagelse i sporten og dens aktiviteter bliver mulig. Det er derfor også en mulighed at søge tilskud/støtte til alle de forskellige arrangementer sporten byder på. Det er RSIKs Kunstskejteafd.s siddende bestyrelse, der træffer beslutning om anvendelse af midler.

Den bedste klub

"Kunstskejten" ønsker, at RSIK er den bedste klub at løbe på skøjter i – både sportsligt og ikke mindst socialt. Vi mener, at vi ved at tilbyde sociale arrangementer skaber en bedre klub og rammer for både medlem og familie.

Forældreforeningen er dybt afhængig af frivilligt forældre arbejde for at kunne opretholde vores visioner om at være "den bedste klub".



Hygge i klubrummet

Al hjælp er en hjælp

Er du forældre til en skøjtedreng eller -pige, har vi brug for lidt hjælp en gang imellem. Vi ved, at det at være frivillig, godt kan virke uoverskueligt i en travl hverdag, men vi lægger stor vægt på, at alle hænder – store som små – er en hjælp, ikke kun for klubben, men i sidste ende også for dit eget barn.

Forældreforeningen står for forskellige arrangementer og tiltag i løbet af sæsonen fx

- Juleafslutning
- Fastelavnsfest
- Sæsonafslutning
- Diverse konkurrencer
- Mærkeprøver
- Sociale arrangementer
- Forsommerkursus
- Offentlig publikumsløb (skøjteudlejning)



Eksempler på forældreopgaver

- Leje skøjter ud til offentlig løb
- Give en hånd ved juleafslutningen fx. med kaffe brygning, opdækning, bage boller eller kage
- Skaffe sponsorgaver – store som små. Måske vil din virksomhed sponsere en gave?
- Stå i køkkenet et par timer ved større arrangementer
- Hjælpe til i forbindelse med sæsonafslutningsarrangementet, fx. bage en omgang boller eller skære frugt
- Tage fotos til hjemmesiden ved diverse arrangementer
- Optage løberne på video ved konkurrencer
- Bistå med computerhjælp ved større arrangementer

Mindre og vigtige opgaver

Det tunge ansvarsfulde arbejde varetages af klubbens bestyrelse, men der er masser af mindre, men ikke mindre vigtige, opgaver, som det er afgørende, at vi får hjælp til, for at klubben kan fungere optimalt.

Gratis arrangementer

Som udgangspunkt er det klubbens holdning, at de fælles sociale arrangementer for klubbens løbere skal være gratis – og netop derfor er det vigtigt, at vi har frivillige forældre, som er villige til at tage en "tørn", når der er brug for det.

Det kommer også dit eget barn til gode

Vil du gøre en forskel?

Kunne du tænke dig at være med til at gøre en forskel for dit barn, så skynd dig at kontakte en fra forældreforeningen "Kunstskejten" (se navne og mailadresser på bagsiden).

Du vil ikke fortryde det

Vi har rigtig mange hyggelige og sjove stunder sammen og det er en god måde at lære hinanden bedre at kende.

Al hjælp er en hjælp

Kontakt

RSIK-Kunstskøjtøløbsafdelingen ◦ Rødovre Skøjte Arena
Rødovre Parkvej 425 ◦ 2610 Rødovre ◦ www.rsik-kunst.dk



Formand
Sophie Justesen
formand@rsik-kunst.dk



**Bestyrelsesmedlem
og pressekontakt**
Marianne Eilertsen
Telefon 20 96 96 17
formand@rsik-kunst.dk



Kasserer
Ann Aagaard
Telefon 20 89 16 19
kasserer@rsik-kunst.dk



Bestyrelsesmedlem
Vit Musil
v.musil@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem
Tina Freno
frenotina@gmail.com



Suppleant
Joan Dahl Hansen
joan.rsik@yahoo.com



Funkskate-ansvarlig
Stine Gervig
funkskate.rsik@yahoo.com



**Formand for
forældreforeningen**
Nina Ringgaard