



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Skøjteskole børn (onsdag)
Hold forkortelse = SSB-o
Alderskrav = 3-13 år
Forudsætninger = Ingen

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde:

1 gang om ugen fortrinsvis om onsdagen

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 325,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 100,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Skøjteskole børn (søndag)
Hold forkortelse = SSB-s
Alderskrav = 3-13 år
Forudsætninger = Ingen

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde:

1 gang om ugen fortrinsvis om søndagen

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 325,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 100,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Skøjteskole børn (onsdag og søndag)
Hold forkortelse = SSB
Alderskrav = 3-13 år
Forudsætninger = Ingen

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde:

2 gange om ugen fortrinsvis om onsdagen og søndagen

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 475,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (2 x off-ice pr. uge).	kr. 150,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Funske 1 (Tirsdag)
Hold forkortelse = F1-t
Alderskrav = 12 -24 år
Forudsætninger = Ingen (der inddeles i grupper efter færdigheder).

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3 - klubmærke 4 - klubmærke 5 -
klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funske konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning om ugen fortrinsvis tirsdag og 1 x off-ice træning om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 375,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 100,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Funkskate 1 (onsdag)
Hold forkortelse = F1-o
Alderskrav = 12 -24 år
Forudsætninger = Ingen (der inddeles i grupper efter færdigheder).

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3 - klubmærke 4 - klubmærke 5 -
klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning ugen fortrinsvis onsdag.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 325,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 100,- pr. mdr.
Skøjte leje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Funkskate 1 (tirsdag, onsdag)
Hold forkortelse = F1
Alderskrav = 12 -24 år
Forudsætninger = Ingen (der inddeles i grupper efter færdigheder).

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3 - klubmærke 4 - klubmærke 5 -
klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.
Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

2 x is-træning, samt 1 x off-ice ugen fortrinsvis tirsdag og onsdag.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 525,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (2 x off-ice pr. uge).	kr. 150,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Funkskate 2 (tirsdag, onsdag)
Hold forkortelse = F2
Alderskrav = 4-13 år
Forudsætninger = Bestået klubmærke 4

Inddeling:

klubmærke 4 - klubmærke 5 - klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

2 x is-træning, samt 1 x off-ice om ugen fortrinsvis tirsdag og onsdag.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 525,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (2 x off-ice pr. uge).	kr. 150,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Funkskate tilvalg (lørdag)
Hold forkortelse = F+
Alderskrav = 4-24 år
Forudsætninger = Bestået klubmærke 4. Tilmeldt F1 / F2

Inddeling:

klubmærke 4 - klubmærke 5 - klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet deltager i min. 2 konkurrencer.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 4 Funkskate konkurrencer hvoraf de 3 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning, samt 1 x off-ice om ugen fortrinsvis lørdag.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 200,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 50,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Familie hold (søndag)
Hold forkortelse = Fam
Alderskrav = 1-80 år
Forudsætninger = Ingen

Sæsonens målsætning:

At have en dejlig oplevelse på isen i klubbens hyggelige rammer på tværs af alder og niveau. Holdet er velegnet for familier med børn, som har behov forældrenes hjælp til, at opnå en glæde på isen. Forældre til børn på klubbens andre hold kan ligeledes melde sig på dette hold, og benytte tiden til, at følge deres barn på nært hold. Mange børn elsker, at vise og fortælle deres forældre hvad de har lært på deres hold træning.

Gæst:

Det er muligt, at invitere en ven eller familiemedlem med, som gæst

Medlemmets forventning til klubben:

Hyggelige omgivers samt en god atmosfære på tværs af klubben. Kaffe på kanden og colaer i køleskabet samt yum yum nudler

Klubbens forventninger til medlemmet:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubbens forventninger til medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring fællesskabet i klubben og er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Konkurrencer:

Ingen

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning om uge fortrinsvis søndag. Holdet er uden træner. Holdet vil i løbet af sæsonen være ramt af en del aflysninger.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 100,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (0 x off-ice pr. uge).	kr. 0,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 50,- pr. gang.
Gæstepris incl. lån af skøjter	kr. 50,- pr. gang.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Pirouette hold (søndag)
Hold forkortelse = P
Alderskrav = 4-30 år
Forudsætninger = Tilmeldt et af følgende hold K1, K2, K3, F1, F2, SSB, V.

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab, og øve på piruetter. Medlemmet mødes på forskellige niveauer og inddeles på isen efter skills.

Medlemmets forventning til klubben:

Medlemmets kendskab til piruetter øges, medlemmets pirouette skills udvikles.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder i god tid. At medlemmet er varmet op inden træningen. At medlemmet møder i klubben med godt humør og en positiv indstilling. At medlemmet følger trænerens instruks.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Konkurrencer:

Se grund hold.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning om uge fortrinsvis søndag. Holdet vil i løbet af sæsonen være ramt af en del aflysninger.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 125,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (0 x off-ice pr. uge).	kr. 0,- pr. mdr.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence 1 advance
Hold forkortelse = K1a
Alderskrav = 14-30 år
Forudsætninger = Bronzemærke - samt samtale med træner og bestyrelse

Inddeling: Trænerne inddeler løberne på dagen. Løberne kan rykkes ned fra dette hold.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker. Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og 100% fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i alle DSU-konkurrencerne, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

7 træninger på is og 3 off-ice om ugen.

Mulighed for tilvalg af en ekstra træning på is om ugen

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 1375,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (5 x off-ice pr. uge).	kr. 250,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 500,- - 1000,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence 2 advance
Hold forkortelse = K2a
Alderskrav = 5 -14 år
Forudsætninger = Bronzemærke - samt samtale med træner og bestyrelse

Inddeling: Trænerne inddeler løberne på dagen. Løberne kan rykkes ned fra dette hold.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker.
Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og 100% fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i alle DSU-konkurrencerne, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

5 træninger på is og 3 off-ice om ugen.

Mulighed for tilvalg af en ekstra træning på is om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 1075,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (5 x off-ice pr. uge).	kr. 250,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 500,- - 1000,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence 1 Basic
Hold forkortelse = K1b
Alderskrav = 13-30 år
Forudsætninger = Basic 1 mærke - samt samtale med træner og bestyrelse

Inddeling: Trænerne inddeler løberne, på dagen alt efter fremmødet.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker.
Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for K-løbere, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

3 træninger på is og 1 off-ice om ugen.

Mulighed for tilmelding af 1 eller 2 ekstra træninger på is om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 675,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (5 x off-ice pr. uge).	kr. 250,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 500,- - 1000,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence 2 Basic
Hold forkortelse = K2b
Alderskrav = 5-14 år
Forudsætninger = Basic 1 mærke - samt samtale med træner og bestyrelse

Inddeling: Trænerne inddeler løberne, på dagen alt efter fremmødet.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker.
Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for K-løbere, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

5 træninger på is og 3 off-ice om ugen.

Mulighed for tilvalg af en ekstra træning på is om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 1075,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (5 x off-ice pr. uge).	kr. 250,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 500,- - 1000,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence tilvalg af en ekstra træning om ugen.
Hold forkortelse = K+
Alderskrav = 5-30 år
Forudsætninger = Tilmeldt K1b / K2b / K1a

Inddeling: Trænerne inddeler løberne.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker. Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for K-løbere, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 ekstra træning på is om ugen og.

Holdpris:

I is sæsonen

kr. 150,- pr. mdr.

I off-ice sæsonen.

kr. 0,- pr. mdr.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn =	Konkurrence tilvalg af to ekstra træninger om ugen
Hold forkortelse =	K++
Alderskrav =	5-30 år
Forudsætninger =	Tilmeldt K1b

Inddeling: Trænerne inddeler løberne.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker.

Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup, Skate Copenhagen.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for K-løbere, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

2 ekstra træninger på is om ugen

Tider på planen som K1B+ og K1B++

Holdpris:

I is sæsonen

kr. 300,- pr. mdr.

I off-ice sæsonen.

kr. 0,- pr. mdr.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Konkurrence 3 Basic
Hold forkortelse = K3b
Alderskrav = 5-30 år
Forudsætninger = Basic 1 mærke - samt samtale med træner og bestyrelse

Inddeling: Trænerne inddeler løberne, på dagen alt efter fremmødet.

Sæsonens målsætning:

Videreudvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye unions mærker.
Deltage i alle DSU-konkurrencer, samt HSK Cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup..

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for K-løbere, samt HSK-cup, Oktober konkurrencen, Flyvercup. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

5 træninger på is og 3 off-ice om ugen.

Mulighed for tilvalg af en ekstra træning på is om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 1075,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (5 x off-ice pr. uge).	kr. 250,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 500,- - 1000,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Basic 1

Hold forkortelse = B1

Alderskrav = 5-30 år

Forudsætninger = Kan lande en sikker lutz på gulv. Udpeget af træner-teamet. Udviser dedikeret træningsmoral. Deltager i alle is-træninger, samt off-ice træning både i is-sæson og off-ice-sæson. Løber og forældre har deltaget i en forventnings afstemnings samtale med bestyrelsen.

Sæsonens målsætning:

Træning op imod halvt eller helt Basic 1 unions mærke. Medlemmet bliver ført til mærke-prøve, så snart træner-teamet skønner medlemmet er klar til dette.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen. Forældre skal være forberedt på, at såfremt medlemmet består sit basic 1 mærke, kan medlemmet ikke længere deltage i funskate konkurrencer, men skal i stedet deltage i 5-6 landsdækkende konkurrencer pr. sæson. Ved bestået basic 1 mærke skal man være opmærksom på, at træningsmængden er stigende til 6 dage om uge på rullende træningsplan.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for funskate-løbere.

Træningsmængde i is sæsonen:

2 træninger på is og 1 off-ice om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen

kr. 350,- pr. mdr.

Mærkeprøve gebyr

kr. 200,- pr. gang.



Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Bobler
Hold forkortelse = B2
Alderskrav = Under 7 år på optagelsestidspunktet.
Forudsætninger = Udpeget af træner-teamet. Udviser en dedikeret træningsmoral.
Tilmeldt SSB-os, udviser stort fremmøde ved både is og off-ice træning både i is-sæson og office-sæson. Løber og forældre har deltaget i en forventnings afstemnings samtale med bestyrelsen.

Sæsonens målsætning:

Klargøre medlemmet til indtræden på basic 1 holdet i en tidlig alder.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træning til rådighed.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden opvarmet og efterkommer trænerens instrukser. Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone. Medlemmet træner målrettet og fokuseret.

Klubbens forventninger til u/18-medlemmernes forældre:

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at forældre bakker op omkring barnet, samt er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer. At man ikke blander sig i træningen. At man ikke opholder sig ved isen under træningen.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i Frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson deltager medlemmet i DSU-konkurrencer for funskate-løbere.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 træning på is og 1 off-ice om ugen.

Holdpris:

I is sæsonen

kr. 200,- pr. mdr.



HVIDOVRE SKØJTE KLUB

Holdbeskrivelse sæson 2018/2019

Holdnavn = Voksenhold
Hold forkortelse = V
Alderskrav = 20+ år.
Forudsætninger = Ingen (der inddeles i grupper efter færdigheder).

Inddeling:

klubmærke 0 - klubmærke 1 - klubmærke 2 - klubmærke 3 - klubmærke 4 - klubmærke 5 -
klubmærke 6 - klubmærke 7- klubmærke 8

Sæsonens målsætning:

At opnå kendskab til skøjtning, samt udvikle færdigheder på skøjter, udvikle sig personligt og bestå nye klubmærker, evt. kunne deltage i en eller flere konkurrencer.

Medlemmets forventning til klubben:

At klubben stiller træner til rådighed. Hyggelige omgivelser.

Klubbens forventninger til medlemmet:

At medlemmet møder til tiden og efterkommer trænerens instrukser.

Medlemmet deltager aktivt med en god omgangstone.

At man møder klubben med godt humør og en positiv indstilling.

Klubben forventer, at man er villige til at give en hånd med til klubbens arrangementer.

Sæson opdeling:

Is sæson = 7. august til sidste uge i marts. I denne periode træner vi på is i frihedens Idrætscenter.

Off-ice sæson = April til skoleferien begynder. I denne periode træner vi off-ice træning (balance, styrke, kondition, teknik, smidighed) på Avedøre Skole.

Konkurrencer:

I løbet af denne sæson vil der være mulighed for, at deltage i 2 Funkskate konkurrencer hvoraf de 1 foregår i hovedstadsområdet og 1 på Fyn. Der vil være træner tilstede.

Træningsmængde i is sæsonen:

1 x is-træning om ugen

Holdpris:

I is sæsonen	kr. 325,- pr. mdr.
I off-ice sæsonen (1 x off-ice pr. uge).	kr. 100,- pr. mdr.
Skøjteleje	kr. 95,- pr. mdr.
Konkurrence gebyr	kr. 250,- pr. gang.