



## Konståkning på SIH

### Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 09.30-10.50	Träning för åk 7-9 i "gemensamma träningsgruppen"
Tisdagar 08.00-09.30	Konståkningsträning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

### Information

- I den gemensamma träningsgruppen väljer eleverna mellan konditionsträning (vanligtvis utomhus) eller styrketräning (vanligtvis inomhus).
- Två gånger/termin har eleverna genomgång av styrke- och rörlighetsträning (Atletism) i gymmet med vår träningsinstruktör Hannu Vilmi.
- För de som inte känner sig friska nog för träning eller är i behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.



## Antagning Konståkning

### Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kropps kontroll.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Torsdagen 25/11 08.00-09.00 (preliminär tid)	Husqvarna Garden Hall D	Åkare är uppvärmda och klara för is-start kl. 8.00.

\* Vilken tid man ska samlas kommer på mejl när anmälningstiden har gått ut. Alla kommer att vara med på båda tillfällena.

### Reservtid

#### Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fystester  
Samling Sandahallen

#### Om du missat tillfälle 2:

Torsdag 2/12 kl. 08:00 – 08:50

Konståkning Husqvarna Garden hall D

### Frågor?

Hör av er till: [lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se](mailto:lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se)