



Uppstartsmöte 2025-2026

Borlänge KK & Falu KK

**Vilja
Värme
Vänskap**

Johanna Flood
johanna.flood@sustainabler.se

Vilka är i styrelsen?

Karin Johansson, ekonomichef

Michael Karlsson, evenemangschef

Helena Halvar Tall, kommunikationschef

Johan Larsson, sportchef

Helena Bald, suppleant

Helene Sparrman, suppleant

Evelyn Lundh, suppleant

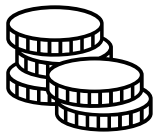
Frida Bald, ungdomsrepresentant



Styrelsen

Dagordning Uppstartsmöte

Del 1 10.00 – ca 11.15
(för alla)



Ekonomi



Engagemang

Del 2 ca 11.15 – 12.00
(för tävlingsåkare och de som vill)

**Tävlings- &
träningssinformation**

Övriga frågor



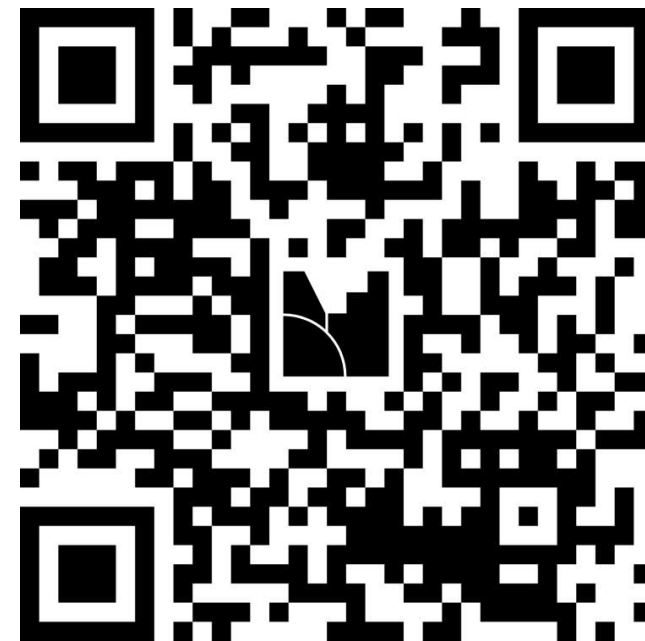
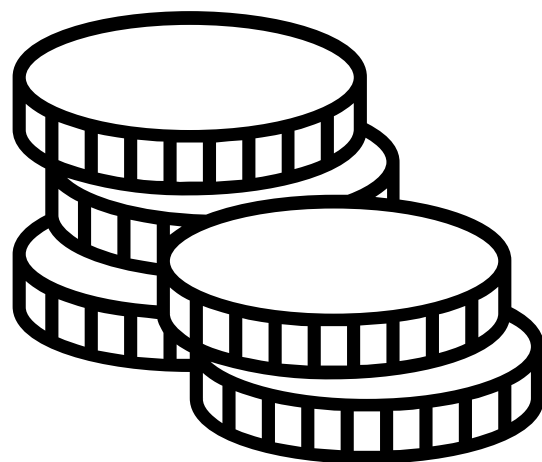
Sätt er med er arbetsgrupp

1. Tävling
2. Sponsring, klubbjobb och marknadsföring
3. Trivsel läger och disco
4. Cafeteria
5. Show
6. Försäljning och lotteri
7. Administration



Johanna Flood,
ordförande

Fråga 1 Ekonomi



[Uppstartsmöte - Mentimeter](#)

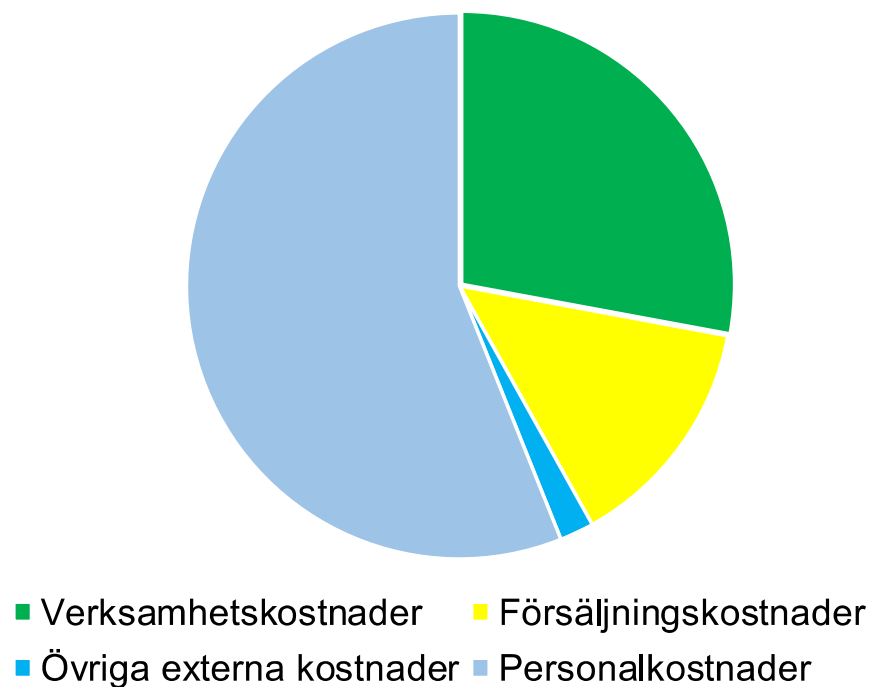
34218792



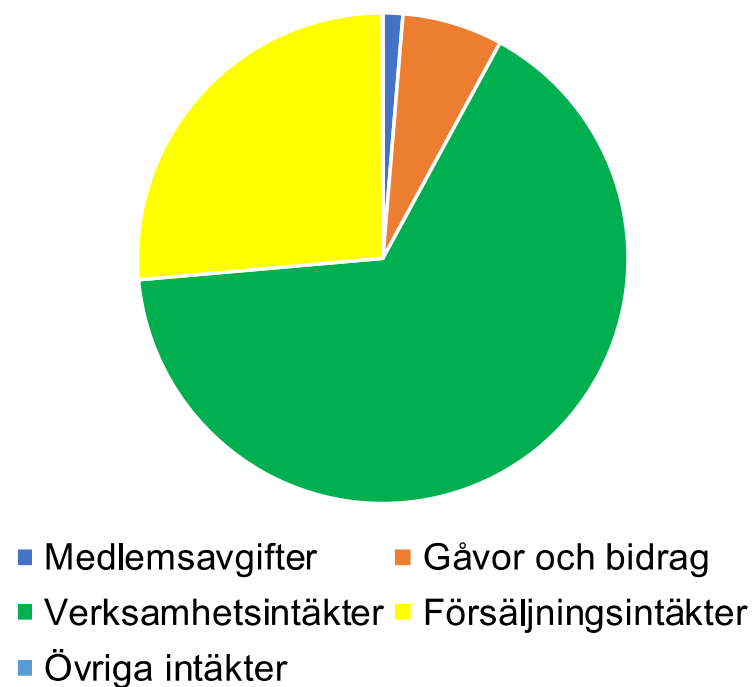
 Helena Halvar Tall,
kommunikationschef

Klubbens ekonomi

Kostnader BKK säsongen 2024/2025



Intäkter BKK säsongen 2024/2025



Karin Johansson, ekonomichef



Svenska Konståkningsförbundet har principen "**Alla på is – hela livet**", vilket innebär att alla ska kunna delta i konståkning utifrån sina förutsättningar, oavsett bakgrund.

Konståkning ska vara en sport för alla

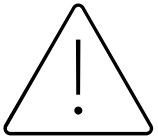


Riksidrottsförbundet (RF) arbetar för en trygg och **inkluderande idrott** --- oavsett bakgrund, funktionsnedsättning, kön, ålder, etnicitet, religion eller sexuell läggning.



Johanna Flood,
ordförande

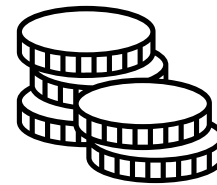




Topp 2 möjligheter i klubben



Engagemang

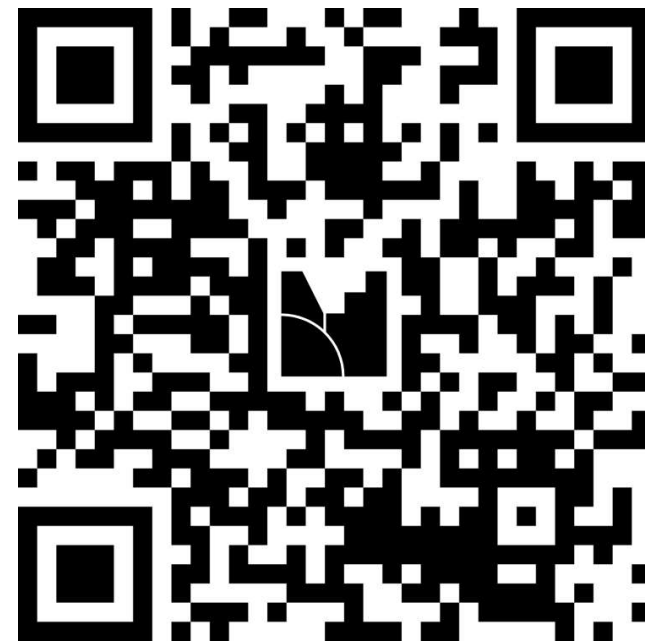
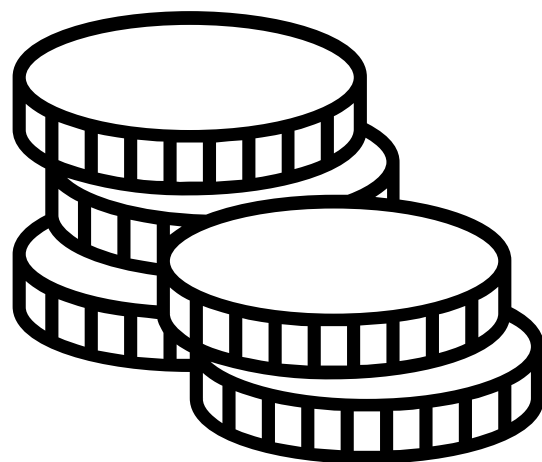


Ekonomi



Johanna Flood,
ordförande

Fråga 2 Ekonomi



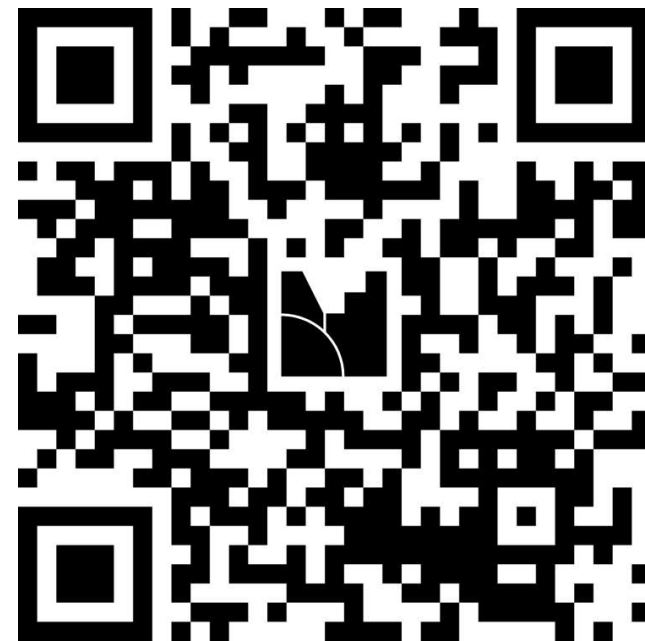
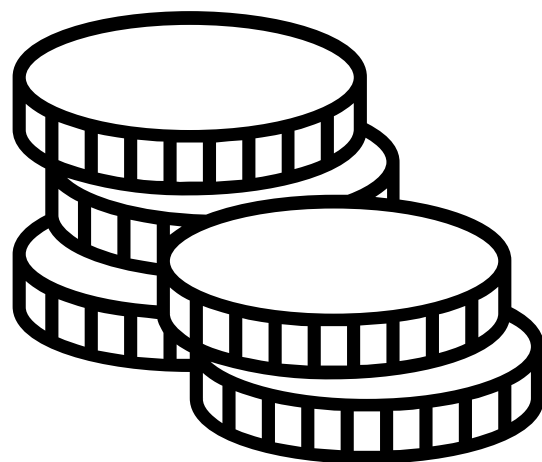
[Uppstartsmöte - Mentimeter](#)

34218792



 Helena Halvar Tall,
kommunikationschef

Fråga 3 Ekonomi



[Uppstartsmöte - Mentimeter](#)

34218792

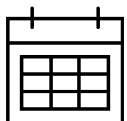


 Helena Halvar Tall,
kommunikationschef

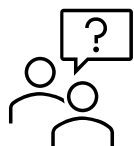
Engagemang

 Johanna Flood,
ordförande

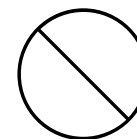
Engagemang – vad hindrar oss?



1. Otydligt när aktiviteter sker



2. Otydliga uppdrag i arbetsgrupperna



3. Arbetsgruppens tider funkar inte för en själv



4. Oklart hur mycket man ska hjälpa till



5. Vad är vårt mandat & budget?



Johanna Flood,
ordförande



pass frivilligarbete i klubben per säsong



Johanna Flood,
ordförande

Årets evenemang & försäljningar

- 10-30 pass
- 30 -80 pass
- 80+ pass

Evenemang

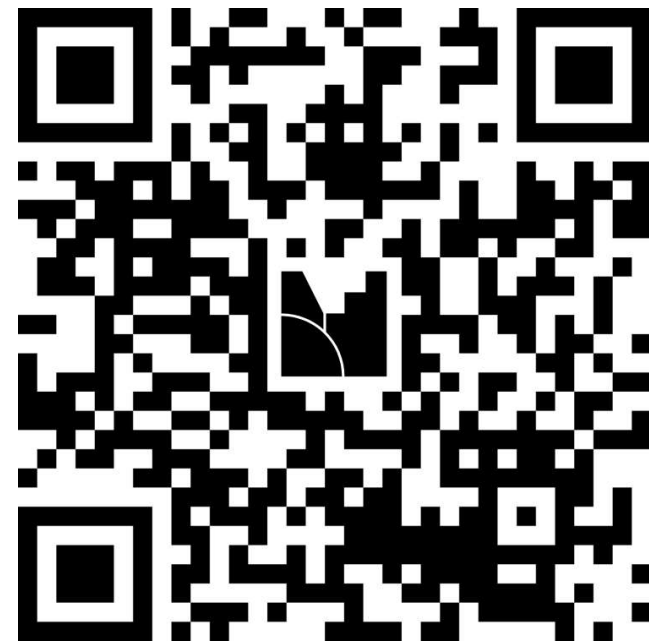
- 29 oktober Disco
- 27-29 oktober Höstlovsläger
- 6 december System 1 Tävling
- 14 december Juluppvisning
- 29 december Disco
- 21-22 mars System 2 Tävling
- 25-26 april Vårshow
- Juni preliminärt vårläger
- Augusti - läger

Försäljningar & klubbjobb

- Klubbjobb
- 2-4 försäljningar per säsong per åkarfamilj
 - Newbody & Ravelli snart slut, Bingolotto och Klubbrabatten på gång



Fråga 1 Engagemang



[Uppstartsmöte - Mentimeter](#)

34218792



Helena Halvar Tall,
kommunikationschef

Hur mycket ska jag hjälpa till?

2

2 pass i veckan,
2 pass per säsong

3

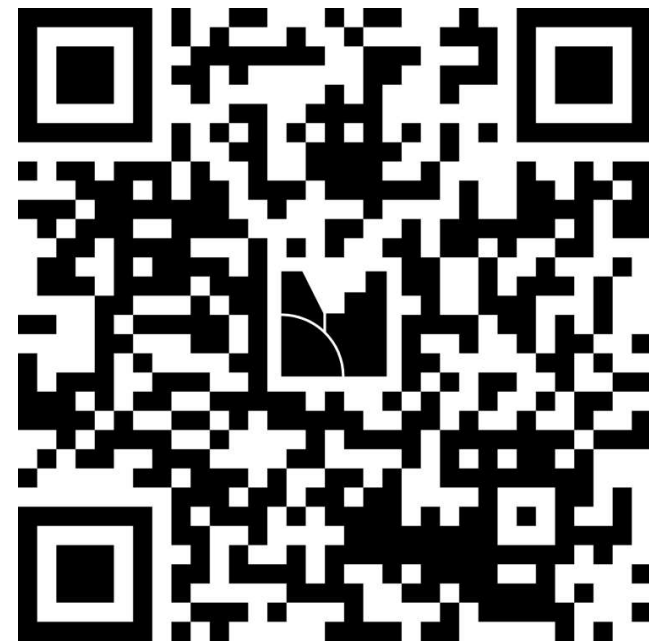
3 pass i veckan,
3 pass per säsong...

Så många pass som ditt barn tränar i veckan – så många pass per säsong



Johanna Flood,
ordförande

Fråga 2 Engagemang



[Uppstartsmöte - Mentimeter](#)

34218792



Helena Halvar Tall,
kommunikationschef

Engagemang



11.00

Styrelse. Ansvariga för att leda klubben. Stötta arbetsgrupperna och ge riktning och mandat.

Aktivitetsansvariga. 2-3 personer per arbetsgrupp som är chefer för utskottet. Har stöd, mandat och riktning från styrelsen.

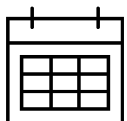
Arbetspoolen. Engagerade föräldrar som är med på klubbens olika aktiviteter efter hur mycket deras barn är med i klubben.



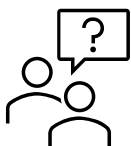
Johanna Flood,
ordförande

Aktivitetsgrupp	Styrelserepresentant	Aktivitetsansvariga	Status
Tävling	Micke Karlsson evenemangschef	Tyralli Landberg (tekniskt ansvarig) Ulrika (Livias mamma), Cecilia Estéen, Natalja Mossberg.	Ska bekräftas
Cafeteria	Micke Karlsson evenemangschef	Pia Birkeback, Erika Jonsson, Helena Bald	Ok!
Show	Helene Sparrman, tf. evenemangschef	Linda Andersson, Helene Sparrman,	Ok!
Sponsring, kommunikation och marknadsföring	Helena Halvar Tall	Thera Bergman, Helene Hägg,	Saknas en person!
Försäljning och lotteri	Micke Karlsson evenemangschef	Elin Frid	Saknas 2 personer!
Läger, disco och trivsel	Micke Karlsson evenemangschef	Teija Alto	Saknas 2 personer!
Administration & slipning		Fredrik (fakturor och löner) Daniel Sparrman (oklart), Karin A-L	Ska bekräftas
NY: Värdegrundsgrupp	Johan Larsson, sportchef	Saknas!	Saknas 3 personer!

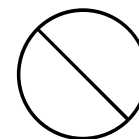
Engagemang – vad hindrar oss?



1. Otydligt när aktiviteter sker



2. Otydliga uppdrag i arbetsgrupperna



3. Arbetsgruppens tider funkar inte för en själv



4. Oklart hur mycket man ska hjälpa till

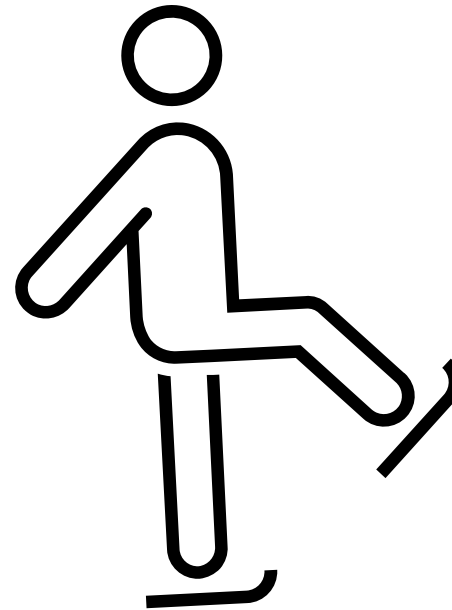
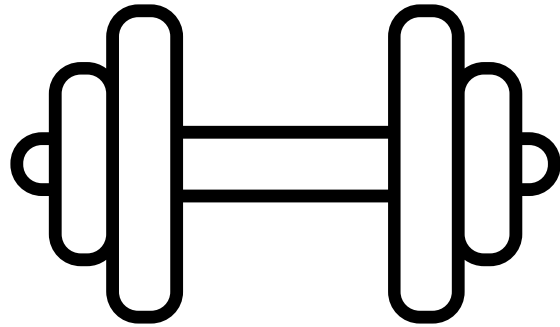


5. Vad är vårt mandat & budget?



Johanna Flood,
ordförande

Träning & tävling, Sofia Nilsson



Träning

Viktigt med barmark- träna utanför is för att utvecklas

Hur gör man med ispass vid frånvaro och inställda pass?

Grupper – bästa utvecklingen



Sofia Nilsson, huvudtränare

Vill du kontakta tränare?



E-post: Huvudtränare FBS konståkning
tranareborlangekk@gmail.com

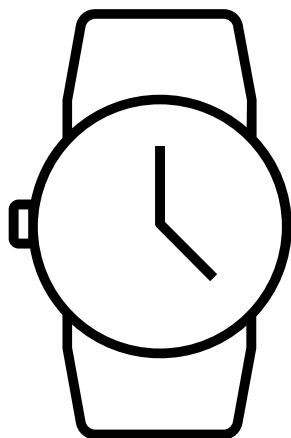


Telefon: Skicka gärna sms – till Sofia och Irma samtidigt. Tillgängliga från 12 till 18. Torsdagar och lördagar är ledig dag.



Sofia Nilsson, huvudtränare

Våra istider (ungefärliga)



- **Måndagar:** Falun 16-18, Borlänge 15.30-17.00
- **Tisdagar:** Falun 15.00-17.50, Borlänge 15.00-15.45, Säter 17.00-18.30
- **Onsdagar:** Falun 15.00-16.50, Borlänge 15.30-17.00. Maxihallen på kvällen i Borlänge framöver.
- **Torsdagar:** 15.00-17.50, Borlänge LIU 8.15-9.15
- **Fredagar:** Borlänge 14.15-18.20
- **Lördagar:** Ingen is
- **Söndagar:** Falun 8.30-10.50, Borlänge 7.45-11.00, Säter 17.00-19.00



Sofia Nilsson, huvudtränare

Skridskor – våra viktigaste verktyg

- Att tänka på
 - med slipning
 - begagnat
 - Sko och skena
 - slipning



Tävling

- 3 ispass per vecka för att få program och åkarsamtal
- Tränare avgör klass
- Mer om tävlingsklasser och vad som krävs [Guide vid val av tävlingsklass - singel_2025-2026-korr.pdf](#)



Sofia Nilsson, huvudtränare

VIT: Åkaren ska behärska



- ✓ Saxning framåt och bakåt med grundläggande korsande teknik och god hållning
- ✓ Treavals åt båda hållen, ska utföras med rytm och fart.
- ✓ Flygskär framåt ytterskär; åkaren ska kunna utföra flygskär framåt ytterskär på valfri fot.
- ✓ Mohawksteg (C-steg): Åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt åt båda håll
- ✓ Ståpiruett framåt på en fot i 4 varv. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll. Valfri ingång till piruetten och den ska avslutas i landningsposition på bakåt ytterskär.
- ✓ Ståpiruett bakåt 3 varv, valfri ingång. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll.
- ✓ Treahopp+treahopp
- ✓ Enkel Salchow (1S)
- ✓ Enkel Toeloop (1T)
- ✓ Enkel Ögel (1Lo)



Sofia Nilsson, huvudtränare

GUL: Åkaren ska behärska



- ✓ Saxning framåt och bakåt med hög fart samt god hållning och god teknik
- ✓ Flygskär framåt, ytterskär och innerskär
- ✓ Halvcirklar framåt, innerskär och ytterskär
- ✓ Halvcirklar bakåt ytterskär
- ✓ Treor framåt och bakåt
- ✓ Skärombyte framåt och bakåt.
- ✓ Ståpiruett (USp) 6 varv med korrekt ingång
- ✓ Liggpiruett (CSp) 3 varv
- ✓ Sittpiruett (SSp) 3 varv
- ✓ Enkel Flip (1F)
- ✓ Enkel Lutz (1Lz)
- ✓ Hoppkombination enkel+enkel, valfria hopp



Sofia Nilsson, huvudtränare

GRÖN: Åkaren ska behärska



- ✓ Enkel Axel (1A)
- ✓ Hoppkombination som innehåller Flip eller Lutz + Ögel (1Lz+1Lo eller 1F+1Lo)
- ✓ Piruettkombination (CoSp) med tre positioner, minst tre varv per position utan variation på positioner
- ✓ Liggpiruett eller Sittpiruett (CSp eller SSp) 6 varv i position utan variation på position
- ✓ Två olika sorters svåra vändningar*
- ✓ Stegsekvens (StSq) bestående av olika vändningar och steg med minst två olika svåra vändningar*. Sekvensen ska innehålla olika friåkningsrörelser**.
- ✓ Dubbeltreorframåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ Mohawks (C-steg) ytterskär framåt * Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzle, choctaw.



Sofia Nilsson, huvudtränare

BLÅ: Åkaren ska behärska



- ✓ Två valfria, olika dubbelhopp
- ✓ Hoppkombination enkel Axel + enkel Ögel (1A+1Lo)
- ✓ Hoppkombination enkel+dubbel (1X+2X)
- ✓ Piruettkombination med fotbyte (CCoSp), alla baspositioner, 5+5 varv
- ✓ Tre olika sorters svåra vändningar*
- ✓ Stegsekvens (StSq) med 3 st olika sorters svåra vändningar och minst en friåkningsrörelse**
- ✓ Liggpiruett (CSp) 6 varv utan variation på positionen
- ✓ Sittpiruett (SSp) 6 varv utan variation på positionen



Sofia Nilsson, huvudtränare

RÖD: Åkaren ska behärska



- ✓ Fyra olika sorters dubbelhopp
- ✓ Trehoppskombination med dubbel + enkel + dubbel, 2X+1X+2X
- ✓ Hoppkombination dubbel + dubbel, 2X+2X
- ✓ Piruettkombination med fotbyte (CCoSp), alla baspositioner, 5+5 varv
- ✓ Hopp i sittpiruett (FSSp) 6 varv utan variation på position
- ✓ Hopp i liggpiruett (FCSp) 6 varv utan variation på position
- ✓ Samtliga svåra vändningar* innerskär och ytterskär, bakåt och framåt, på båda fötter både höger och vänster fot
- ✓ Flera olika friåkningsrörelser t.ex. leveranser, Ina Bauer, flygskär, hydroblading, falling leaf



Sofia Nilsson, huvudtränare

Övriga frågor och svar?

- Värdegrundsarbete kommer framöver
- Skridskoskolan öppen på alla orter



Styrelsen & tränare

Utse 2-3 aktivtetsansvariga per grupp

1. **Tävling** – 3 personer (Micke evenemangschef) Ulrika
2. **Cafeteria** – 3 personer (Micke evenemangschef) Pia Birkebeck, Erika Jonsson, Helena
3. **Show** – 3 personer (Micke evenemangschef), Linda Andersson, Helene Sparrman,
4. **Sponsring, kommunikation och marknadsföring** – 3-4 personer (Helena HT kommunikationschef), Thera Bergman, Helene Hägg.
5. **Försäljning och lotteri** – 3 personer (Micke evenemangschef), Elin Frid,
6. **Läger** – 3 personer. **Disco** och trivsel – 3 personer (Micke evenemangschef). Teija Alto,
7. **Administration & slipning** – 2 personer (Karin Johansson ekonomichef) Daniel Sparrman (TBD)
8. **NY: Värdegrundsgrupp** – 3 personer (Johan Larsson sportchef)



Johanna Flood,
ordförande