

# NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

Nacka Teamåkningsklubb startade 2005 i syfte att erbjuda skridskoskola och synkroniserad konståkning. Vi sätter barnen i centrum - huvudsaken är att de har roligt och får uppleva glädjen i att kunna åka skridskor.

*Nedan kan ni läsa om de olika valmöjligheterna som finns hos oss...*

## 1. Skridskoskolan

Vår skridskoskola vänder sig till alla barn och ungdomar som vill åka skridskor, oavsett om du är nybörjare eller har åkt ett tag. Det finns både nybörjargrupper och fortsättningsgrupper.

Om du är ny och vill lära dig åka skridskor är du också välkommen. Kom en stund i förväg så tar vi upp anmälan på plats. Viktigt är att ni har hjälm.



## 2. Teknik grupper (Lila)

Efter skridskoskolan och fortsättningsgruppen finns möjlighet att fortsätta träna i klubbens teknikgrupper. Klubben har flera teknikgrupper med 7-10 åkare/grupp. De flesta åkarna är medlemmar i klubbens synkroteam, andra tränar och tävlar solodans, isdans och singel.

*Under nivå 2 kan man samtidigt även anmäla sig till någon eller båda av följande...*

### a. Synkroniserad konståkning

Synkro är konståkningens lagsport. Vid tävling är det 12-16 åkare som jobbar ihop med att skapa formationer tillsammans på is och allt ska göras i takt med musik. Samarbete, bra närvaro och god skridskoteknik är viktiga delar i synkro.

### b. Isdans & solodans

Isdans och solodans är de dansanta grenarna av konståkning med fokus på takt och rytm. I isdansen handlar det om att fånga musikens karaktär. Man utgår från vals, foxtrot och andra danser utförda på golv och det ser ut som man dansar.