



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB



2025-04-07

Välkommen som synkroåkare i Team Comets!

Här finns information om hur det är att åka i klubbens nybörjarlag, Team Comets.

MÅL

Team Comets är första steget in i synkroåkning i Nacka TK. Teamet är till för att åkare ska lära sig att utföra grundläggande steg och vändningar synkroniserat tillsammans i ett lag.

Att träna i Comets ger dig möjlighet att vara med på uppvisningar och få erfarenhet av att åka i lag, vilket är viktigt om du vill fortsätta träna och tävla i synkroniserad konståkning. Tävlade nybörjarlag, juvenilelag, ungdomslag och juniorlag är de nivåer som kommer längre fram.

ATT BÖRJA I TEAMET

För att kunna vara med i Comets behöver man kunna saxa bakåt åt båda håll och göra mohawk. Åkare i röd grupp kan börja då tränare för Comets sett att de kan det som behövs. Det är tränarna i Comets som avgör om åkare kan vara med i laget. Det är viktigt att träna både teknik och team för att åkarna ska utvecklas individuellt och tillsammans med laget. Att ha "riktiga" stödjande skridskor är en viktig förutsättning för att kunna träna med mer fart och klara svårare vändningar och hopp. [Här](#) finns en lista med förslag till skridskor som passar bra för Comets. Tveka inte att kontakta tränarna om ni vill få mer information eller råd om detta.

Vill du veta mer om klubbens [utvecklingsväg](#) eller säsongens avgifter?

Du hittar denna information under "För medlemmar" på vår hemsida, www.nackatk.se.

TRÄNING

Nacka Teamåkningsklubbs säsong sträcker sig vanligtvis från början av augusti (sommarläger, vecka 32) och fram till midsommar. Under säsongen har laget isträning, markträning och gemensam stretch. Alla delar är viktiga för att åkare ska utvecklas så bra som möjligt. Isträningen pågår fram till mitten av maj, och därefter har du möjlighet att vara med på fysträning tillsammans med andra lila grupper som tränare håller i.

Åkare i Team Comets tränar teknik i Lila 8. På tekniken får åkarna chans att utvecklas individuellt för att bli säkrare och kunna åka bättre tillsammans med laget, och för att sedan ha lättare att anpassa sig till de högre nivåerna. Alla träningar är därför lika viktiga..

Obs! Alla åkare måste ha hjälm (har de klarat tävlingstestet, ska de istället bära ett pannband), ett [halsskydd](#) under all träning på is. Pannband finns att köpa i klubbshopen när åkare har klarat testet. Tränare kan hjälpa till med försäljning.

Läger: Utöver ordinarie träning finns det möjlighet att vara med på läger, till exempel sommarläger i augusti och helgläger på hösten.

UTVECKLINGSSAMTAL

En gång per säsong har du utvecklingssamtal med din tränare tillsammans med dina föräldrar. Där pratar vi om vad du tycker är roligt och om hur du trivs med träningen och kompisarna. Då har du också tillfälle att ta upp om något känns jobbigt på eller utanför isen. Ibland föreslår tränarna utvecklingssamtal för vissa åkare då de t.ex. vill diskutera något särskilt med den.

UPPVISNINGAR

Teamet planerar att vara med på uppvisningar under säsongen. Vid uppvisningar ser tränarna till att alla som kan programmet får vara med (förutsatt att man varit med på sista synkropasset innan uppvisningen).

NÄRVARO

Under huvudsäsong har Comets synkroträning en gång i veckan. Då är det viktigt att vi har hela laget på plats så mycket som möjligt. Om du i förhand vet att ditt barn kommer att missa ett flertal (3-4) synkroträningar per termin, av annan orsak än sjukdom föreslår vi att man väntar med att gå med i teamet. Närvaro är viktigt både för lagets och för åkarens individuella utveckling. Också engagemang under varje träning är viktig. All frånvaro ska meddelas tränaren i god tid innan träningen, **via SportAdmin**.

Som regel ska åkare som är skadade komma till ishallen i varma kläder så att de kan titta på synkroträningen. Åkaren lär sig då ändringarna i programmet (steg, men även hur vi jobbar med spår över isen) till nästa träning och halkar inte efter. Men lika viktigt är det för att visa sitt engagemang för sina lagkamrater, och att hänga med i det sociala.

TEAMKLÄDER

Team Comets använder samma klubbfleece som resten av klubben och den är obligatorisk för alla i laget. Man beställer själv här: <https://nackatk.se/klubbinfo/klubbshop>. Vi ser att alla åkare i Comets ska ha en fleece senast 1/11. Till detta ska åkaren ha helsvarta tights.

GEMENSAMMA TÄVLINGSKLÄDER & PRODUKTER

Tävlingsdräkter, träningsdräkter och andra inköpta saker som är gemensamma, tillhör teamet och ska lämnas tillbaka när åkaren slutar eller då tränaren/lagledaren beslutar det.

FÖRÄLDRAMEDVERKAN

Vi ser gärna att vi har regelbunden kontakt med er föräldrar. En bra kontakt med er föräldrar hjälper oss att förstå hur era barn mår även utanför isen och vi kan då erbjuda bättre träning för ert barn. Tveka inte att ta tag i oss tränare innan eller efter träning för att prata med oss! Har ni frågor angående vissa praktiska saker, speciellt under uppvisningarna, är det lagledarna ni ska vända er till. Lagledarna är er främsta kontaktväg vid frågor.

För att få organisationen kring teamet och tränarna att fungera, måste alla föräldrar hjälpa till. I början av säsongen tillsätts olika ansvarsområden med huvudansvariga. I övrigt hjälper föräldrar till där det behövs. Det kan t ex innebära att ordna försäljningar, boka resor, mm. Utöver detta kommer föräldrar också behöva hjälpa till vid andra aktiviteter där teamet deltar, t ex shower eller tävlingar i klubbens regi.

ISVAKT

Vid varje träningstillfälle på is, ska det finnas en isvakt på plats vid isen. Detta för åkarnas säkerhet. Tillfällena fördelas mellan åkarnas föräldrar och ett schema laddas upp på hemsidan i god tid innan. Om

någon förälder får förhinder och inte kan vara isvakt på tilldelat datum/tid, ska föräldern själv byta med en annan förälder. Om man inte lyckas kan man i sista utväg kontakta lagledarna.

Som isvakt kan man även komma att filma när tränarna behöver hjälp med det.

ALLERGIER

Tänk på att vi har åkare och tränare med nötallergi. Avstå därför helt och hållet från produkter som innehåller nötter.

FÖRENINGSPOLICY

Vår verksamhet bygger på att det ska vara roligt att åka skridskor och att alla får vara med, mobbning och utfrysning accepteras inte. Alkohol, droger och energidrycker är helt förbjudna. Ta del av vår föreningspolicy på www.nackatk.se.

VID FRÅGOR

Tränarna vill ha en öppen relation med er föräldrar och ni kan gärna fråga saker i ishallen innan eller efter träning. Gäller det däremot frågor om hur vi i klubben gör saker, ber vi er vänligen att istället vända er till lagledare eller styrelsen. Vi undanber samtal eller mail i affekt. Vid exempelvis frågor om laguttagning kommer vi inte diskutera andra åkare och deras insats utan bara just ditt barn.

Tänk på att ditt barn kan behöva ventileras hemma, men det är viktigt att tänka på hur du själv reagerar, och att ditt barn kommer att påverkas mycket av det. Det viktigaste för er föräldrar, är att lita på att vi tränare och ledare bryr oss om varenda barn väldigt mycket.

Självklart håller vi en trevlig ton gentemot varandra.