



# Norges Skøyteforbund

## TRENERSEMINAR

I forbindelse med landslags og rekrutteringssamling i Skien helgen 28-30/10 ønsker forbundet å arrangere et parallelt trenerseminar.

Ansvarlig for seminaret vil være svenske Ela Magnusson i samarbeid med vår landslagstrener Marek Chrolenko. Ela er trener for Lina Johansson som har vært Sveriges beste kunstløper siste årene og som har hevdet seg meget bra internasjonalt.

Samlingen og trenerseminaret vil altså finne sted i nye Skien ishall. Vi organiserer overnatting på Skien Vandrerhjem og vil også organisere alle måltider. Totalpris for kurset blir ca. kr. 1000 pr. trener. I tillegg kommer reiseutgifter. Forbundet vil komme tilbake med forslag til hvordan og hvor klubbene kan søke for å få dette dekket.

Alle trenere er velkomne til å delta, men vi understreker at kurset er rettet mot junior/senior nivå.

PÅMELDING TIL Vibecke Sørensen, [vibsoere@online.no](mailto:vibsoere@online.no) INNEN 15.10.



**Ela Magnusson**, har vært hovedtrener i Malmø kunstløpklubb siden 1992. I sommer invitert som trener under Ice-dome leiren i Oberstorf. Opprinnelig fra Polen og konkurrert på internasjonalt nivå. Trener flere utøvere på høyt svensk nivå og har vært trener for Lina siden 1994,



**Lina Johansson**, f. 26.09.88. Trener med Ela i Malmö kunstløpklubb. Hun vant det svenske mesterskapet i år. Hun har vunnet to junior Grand Prix stevner, i Bratislava og Sofia, og ble nummer to i Junior Grand Prix finalen i Malmø, og nummer 7 i Junior VM i den Haag 2004. Forrige sesong ble hun nummer 17 i sitt første EM og nummer 19 i sitt første VM i Moskva. Hun er kvalifisert for OL i Torino.

Håper flest mulig har anledning til å delta på dette seminaret.  
Velkommen til det første kunstløp arrangement i Skien!

MVH

Vibecke Sørensen  
Visepresident NSF

Espen Riktor  
Breideidrettsansvarlig NSF

# PROGRAM TRENERSEMINAR

NB! Forbehold om program endringer

## **Fredag 28/10**

Kl. 12.00 – 13.15	Istrening – landslag Vanning	<b>Tema : trinn/øvelser til Axel og Flip</b>
13.25 - 14.40	Istrening - rekrutter.lag	
14.40 - 15.00	Felles piruetter	<b>Tema : hoppe piruetter</b>
15.30 - 16.30	<i>Middag</i>	
18.00 - 19.00	Istrening – landslag	<b>Tema : trinn/ øvelser til Salchow og Lutz</b>
19.00 - 20.00	Istrening – rekrutter.lag	

## **Lørdag 29/10**

Kl. 09.00 - 10.15	Istrening – rekrutter.lag Vanning	<b>Tema : trinn/øvelser til Toeloop og Slynge</b>
10.25 –11.40	Istrening – landslag	
11.40 - 12.00	Felles - piruetter	<b>Tema : Piruett med fotombytte</b>
12.15 –12.45	<i>Lunch</i>	
12.45 - 13.45	Teori <i>Trenere :</i> <b>Linas veg til den internasjonale toppen, ved Ela.</b> <i>Utøvere :</i> <b>Deltakelse i int. mesterskap, Michael og Lina</b>	
14.00 - 15.00	Barmarkstrening	<b>Tema : Spenst</b>
16.00 -17.00	Istrening rekrutter.lag	<b>Tema : hopp kombinasjoner</b>
17.00 -18.00	Istrening landslag	
18.30	<i>Middag</i>	
19.30 – 20.30	Møte, for trenere med utøvere på landslag og rekrutteringslag <b>Tema; Videre organisering, ved Finn Aamodt</b>	
20.30 – 21.30	Teori, alle trenere <b>Tema; Treningsfilosofi ved Finn Aamodt</b>	

## **Søndag 30/10**

Kl. 09.00 – 09.50	Felles trinn Vanning	<b>Tema : Økning av skøyteferdigheter</b>
10.00 - 10.55	Landslag Vanning	<b>Tema : Intervall trening på isen</b>
11.05 – 12.00	Rekrutter.lag	
12.00 - 12.45	<i>Lunch</i>	
13.00 – 13.50	Barmarkstrening	<b>Tema : Hurtighet</b>
14.00	Avslutning /oppsummering	
15.00	Avreise	