



Kunstløp

NYE HØSTKURS STARTER I UKE 34

Løpende påmelding

SKØYTESKOLE

HØST 2019



NYE KUNSTLØPKURS

BARN, UNGDOM, VOKSEN

Nybegynner – Øvet - Høyt nivå

❖ Start uke 34. Løpende opptak

❖ Parkering ved ishallen



INFO/ PÅMELDING:

jarkunstlop.no

jarkunstlop@gmail.com

 Jar Kunstløp

Jar Isforum, Storengveien 28



- **BARN OG UNGDOM 5-17 ÅR**
- **VOKSENGRUPPE**
- **NYBEGYNNERE, VIDEREGÅENDE - ALLE NIVÅER**

Minstekrav for nybegynnere: Kunne selv stå oppreist på isen uten støtte

TRENINGSTIDER

Skøyteskolen (5-17 år):

Nybegynner, litt øvet og aspiranter

- TORSDAG 16:00-16:50
- Tilleggstrening BARMARK kl. 17:00
- LØRDAG 11:00-11:50
- Tilleggstrening BARMARK kl. 12:00

Påmelding til Skøyteskolens kurs finner du her:

INFO OG PÅMELDING

ANDRE GRUPPER

Videregående og høyere nivå: (Tatt test 3 og opp til junior konkurranseløpere)

- MANDAG - LØRDAG

For nærmere informasjon om de ulike kursene, priser eller spørsmål kontakt:
jarkunstlop@gmail.com eller telefon 99507758 / 93042716

Voksengruppe: ONSDAG 20:00-20:45 Barmark
21:00-21:50 Kunstløp

Informasjon om voksegrupper, kontakt Susanne: susannelt1@gmail.com.

Påmelding til voksenkurs høst 2019: Påmelding voksengruppe

PRAKTISK INFORMASJON:

Forsikring og medlemskap: Alle elever som deltar på semester blir automatisk medlem i Jar IL. Pris 450 pr. år.

Barn blir automatisk forsikret i NIF lisensregister under kurset – etter regler om norsk barneidrett. Barn under 12 gratis. Barn over 12 år ca. 400 pr. år

Viktig å vite:

Det er ikke lov å gå med sko på isen. Foreldre oppfordres til å trekke seg tilbake på tribunen for å at barna skal ha full konsentrasjon under treningen.

Bekledning:

Hjelm er påbudt for alle. Sykkel-, skøyte- eller skihjelm er fint å bruke. Polstret pannebånd med beskyttelse, godkjent for kunstløp, er tillatt for løpere som har bestått Test 3 og godkjent av trener.

Det viktig å ha på seg gode, varme klær som det er lett å bevege seg i.

Det er viktig for trenerne å kunne se hvordan de beveger seg, derfor anbefales f.eks. ull innerst, en fleeebukse, tights eller treningsbukse over.

Til barmarkstrening er det viktig med joggesko. Myke gymsko/ sokker til dansetime.

Skøyter:

Førstegangsskøyter skal gi god støtte til anklene. Det er viktig å ha skarpe skøytejern. Spør gjerne trenere og leder for skøyteskolen om råd og hjelp. Vi har kunstløpsskøyter for utleie til nye elever og salg av tilbehør i hallen. (Se mer info under fanen om kunstløpsskøyter)

Sliping:

Vi anbefaler ikke at skøyter slipes i sportsbutikkene. De har ikke kompetanse og utstyr og feilsliping og skader på jern sees ofte. Jar Isforum har kompetanse og moderne slipemaskiner. Ta kontakt med kontoret ved inngangen til hallen eller ring for avtale om sliping.