



15 mars, 2026

INBJUDAN

Fortsättningsutbildning för tränare (lägst steg 2B) – Träff 2

Svenska Konståkningsförbundet bjuder in dig som är tränare (lägst steg 2B) till nästa steg i din tränarkarriär! **Fortsättningsutbildning för tränare** ger dig fördjupad kunskap inom konståkningens olika moment och utrustar dig med nya verktyg för att utveckla både dig själv och dina åkare. Utbildningens innehåll motsvarar steg 3 i den gamla utbildningsstrukturen. [Läs mer om utbildningens innehåll och kunskapsmål på sida 3-4.](#)

Fortsättningsutbildning för tränare innehåller **två fysiska träffar, digitala seminarier och självstudier/webbutbildningar**, och fokuserar på att skapa stimulerande lärandemiljöer samt hållbart ledarskap.

Den andra fysiska träffen äger rum i Åkersberga den 17-19 april. Denna inbjudan avser Träff 2 i Fortsättningsutbildning för tränare.

| | |
|---------------------|---|
| Datum/tid: | 17-19 april, 2026 Start fredag 17 april 10:00 Avslut söndag 19 april 17:00 + Digital föreläsning Psykologi 8 april 18:30-20:30. (Tiderna är preliminära och eventuell förändring kommer att meddelas efter anmälningstidens utgång) |
| Plats: | Boende: Best Western Public Hotel Teori och praktik – Österåker sportcentrum |
| Föreläsare: | Ann-Marie Carell, Susanne Olsson m.fl. |
| Målsättning: | Kursdeltagarna ska efter att ha slutfört samtliga delkurser i fortsättningsutbildningen uppleva fördjupad kunskap inom konståkningens olika moment. Få med sig nya verktyg och förfina de redan befintliga för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för stimulerande lärande och gynnsamma utvecklingsmiljöer. Tränarna ska också ha fått kunskap som på långsikt bidrar till ett hållbart ledarskap och välmående åkare. |
| Behörighet: | <ul style="list-style-type: none">• Aktiv konståkningstränare med lägst steg 2B• Auskultation/tränarpraktik: Minst 45 h motsvarande innehållet i fortsättningsutbildningen, dvs. verksamhet för åkare på A- tävlingsnivå. Minst 20 h för lägst steg 3-utbildad tränare (eller Fortsättningsutbildning för tränare). Övriga timmar kan göras för tränare med utländsk tränarutbildning. 20 % av praktiken kan ske på annan aktivitet än isträning |



15 mars, 2026

| | |
|--------------------|--|
| | <p>så som fys, mentalträning, tävling osv. Auskultationen ska påbörjas före kursstart och vara delvis genomförd innan kursen startar, men kan till viss del fortsätta under utbildningen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Deltagit vid träff 1 Fortsättningsutbildning (i mån av plats kan även deltagare som ej varit med vid träff 1 antas. Kontakta utbildning@skatesweden.se för mer info)• Digital föreläsning psykologi (2 h kvällstid som genomförs innan kurstillfället)• Digital föreläsning biomekanik (2 tillfällen à 2 h som genomförs innan kurstillfället)• Webbutbildning "Svensk konståknings ledarskap - Fortsättningskurs"• Webbutbildningen "Rena vinnare"• Webbutbildningen "Ledare som lyssnar"• Webbutbildning "Nutrition och återhämtning"• Webbutbildning "Planering och periodisering" |
| Avgift: | <p>8000 kr. I avgiften ingår träff 2 inkl digital föreläsning psykologi, boende i dubbel/flerbäddsrum samt måltider och fika fredag-söndag. SKF gör rumsfördelning. Meddela eventuell specialkost i samband med anmälan</p> <p>Kursavgiften faktureras föreningen. Bidrag erhålls från Projektstöd IF på 75% av kursavgiften. Bidraget administreras av förbundskansliet och betalas ut inom tre månader förutsatt att fakturan är betald i sin helhet.</p> |
| Ingår ej | <p>Resa till och från Åkersberga. Digital föreläsning biomekanik och webbutbildningar arrangerade av SKF faktureras separat (kostnad 1000 kr). Övriga webbutbildningar bekostas direkt av deltagaren.</p> |
| Anmälan | <p>Anmälan görs via länken nedan senast 1 april.</p> <p>https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2219210</p> <p>Anmälan är bindande. Genom att anmäla dig godkänner du följande villkor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Avbokning mer än 2veckor före utbildningsstart: Kostnadsfri avbokning• Avbokning mindre än 2 veckor före utbildningsstart: Full kursavgift debiteras• Avbokning vid sjukdom: Vid uppvisande av giltigt läkarintyg debiteras 50 % av kursavgiften |
| Information | <p>Utbildning@skatesweden.se</p> |

Svenska Konståkningsförbundet hälsar dig varmt välkommen!

Fortsättningsutbildning för tränare - översikt



15 mars, 2026

Kursinnehåll:

| | Kursinnehåll | Fysiskt/Digitalt |
|--------------------|---|---|
| Ledarskap | Ledarskap – grundkurs Ledarskap – fortsättningskurs Psykologi – introduktion Ledare som lyssnar | Självstudier webbutbildning och fysiskt Självstudier webbutbildning och fysiskt Digitalt/fysiskt Självstudier webbutbildning |
| Ispraktik | Modul 1 – Skating skills Modul 2 – Hopp Modul 3 – Piruetter Modul 4 – Koroeografi Modul 5 – Solodans/Isdans | Fysiskt Fysiskt Fysiskt Fysiskt Fysiskt |
| Träninglära | Biomekanik Nutrition och återhämtning Planering och periodisering Planering och periodisering i praktiken Åldersanpassad träning Grundläggande fysiologi | Digitalt/fysiskt Självstudier webbutbildning Självstudier webbutbildning Digitalt/Fysiskt Fysiskt Fysiskt |
| Övrigt | Ren vinnare (Antidoping) | Självstudier webbutbildning |

Kunskapsmål:

Generella mål för godkänd kurs:

- Deltagarna ska aktivt verka för en lärande miljö under samtliga delmoment
- Delta och slutföra samtliga delmoment inom angiven tidsram
- Agera och uppträda i enlighet med Svenska Konståkningsförbundets värdegrund.
- Hemuppgifter ska vara inlämnade och godkända.
- Aktivt deltagande vid digitala seminarier med kamera påslagen.

Kunskapsmål för respektive område fortsätter på nästa sida.

| | | |
|------------------|---|-------------|
| Ledarskap | Ledarskap grundkurs och fortsättningskurs | Kunskap om: |
|------------------|---|-------------|



15 mars, 2026

| | | |
|--------------------|---|---|
| | <p>Psykologi – introduktion</p> <p>Ledare som lyssnar</p> | <ul style="list-style-type: none"> - innebörden av Self-Determination Theory och transformativt ledarskap. - verktyg för att utveckla sitt ledarskap - främja ett hållbart ledarskap över tid - hur i rollen som tränare verka för åkarnas välmående, lärande och inre motivation - ökad kännedom om utmaningar och riskfaktorer inom idrotten <p>Introduktion till grundläggande beteendekunskap och feedback. Utveckla strategier för validering och normalisering samt samtalsmetodik. Kunskap kring hur man kan modellera i sin roll som tränare.</p> <p>Grundläggande kunskap om psykisk hälsa och hur du kan upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Kunskap kring hur man som ledare kan stärka den psykiska hälsan hos åkare.</p> |
| Ispraktik | <p>Modul 1 - Skating skills</p> <p>Modul 2 – Hopp</p> <p>Modul 3 – Piruetter</p> <p>Modul 4 – Koreografi</p> <p>Modul 5 – Solodans/Isdans</p> | <p>Verktyg för fortsatt utveckling av basåkning. Kunskap kring konståkningens vändningar (basic 3 och 4). Sammansättning av steg och vändningar.</p> <p>Kunskap och övningar för att jobba med 2Lo, 2F, 2Lz, 2A och hoppkombinationer.</p> <p>Hoppiruetter samt övriga piruetter och variationer för åkare på A-tävlingsnivå.</p> <p>Ökad kunskap, förståelse och inspiration inom ämnet för att kunna skapa tävlingsprogram för åkare som utför alla dubbelhopp och tävlar på A-tävlingsnivå.</p> <p>Introduktion till solodans/isdans.</p> |
| Träninglära | <p>Biomekanik</p> <p>Nutrition och återhämtning</p> <p>Planering och periodisering - teori och praktik</p> | <p>Biomekanikens grunder kopplat till konståkning.</p> <p>Förstå sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen.</p> <p>Grundläggande förståelse för träningsperioder.</p> |



15 mars, 2026

| | | |
|---------------|------------------------|--|
| | Åldersanpassad träning | <p>Kunna planera och periodisera träningen på kort så väl som lång sikt genom att variera träningsvariabler, ex. volym, belastning, intensitet och återhämtning.</p> <p>Kunna förstå och genomföra god allsidig uppbyggnadsträning för barn och ungdomar med hänsyn till deras biologiska ålder ur ett långsiktigt perspektiv.</p> |
| Övrigt | Ren vinnare | Grundläggande kännedom om gällande dopingregler. |

Rekommenderade kurser efter slutförd utbildning:

Fortsättningsutbildning för tränare, RF/SISU Idrottsutbildarna. Webbutbildning/regional utbildning via ditt distriktsidrottsförbund. Ni finner planerade tillfällen här: <https://www.sisuidrottsutbildarna.se/sisu-idrottsutbildarna/process--och-kompetensstod/hitta-ratt-utbildning>