



Deltagarna Ida Sandelius, Alvina Nilsson, Vilhelm Olsson och Ruber Bavington.

Bilder: Maria Loewen

# Elitåkare inspirerar unga konståkare att testa nya grepp inom sporten

**Under helgen har ett 40-tal elever från konståkningsklubben Trollhättan-Vänersborg varit på läger lett av konståkaren och elittränaren Alexander Majorov.**

**– Det är häftigt att få träffa Alexander eftersom han är Sveriges bästa konståkare, säger Alvina Nilsson som lärt sig många nya saker på lägret.**

Ute på isen åker en grupp barn och ungdomar hack i häl på elittränaren Alexander Majorov. Dagens is-pass är igång och gruppen rör sig

fram och tillbaka till medryckande musik.

Alexander Majorov, som har representerat Sverige under ett OS, åtta EM och sju VM, är ute på lägret.

– Oavsett vart jag är så lär jag ut liknande saker och anpassar mig efter barnens nivå, säger Alexander Majorov.

**Genom is-, teori- och fyspass vill Alexander stärka konståknningen.**

– Många konståkningsklubbar kör på samma koncept, men jag lär ut nya saker och vill ge eleverna en aha-upplevelse. I denna individua-

listiska sport lägger jag också fokus på gemenskap och gruppkänsla och kör flera parövningar.

**Alvina Nilsson tycker att det är väldigt kul att vara få vara med på lägret.**

– Det är häftigt att få träffa Alexander eftersom han är Sveriges bästa konståkare.

Kompisen Ida Sandelius instämmer.

– Han har andra övningar än vad de vanliga tränarna har, och då lär vi oss mycket nytt.

Vilhelm Olsson, 7 år, visar en så kallad leverans som han har lärt sig,

en teknik för att åka runt i en cirkel, och Ruben Bavington, 10 år, visar en ny ingång till ett hopp som de har lärt sig.

Utanför hallen har Alexander påbörjat nästa pass, ett fyspass där deltagarna ska hoppa hopprep i en stafett. I den kyliga luften hoppar de iväg på Alexanders uppmaning, fokuserat och glatt.

**Lägeraktiviteterna är inte bara fysiska, teori ingår också.** Under gårdagen höll Alexander, som är utbildad fysioterapeut, en teori- och skador.

– Dom tyckte att det var intressant, även de små satt som fågelholkar, säger han.

**Alexander Majorov har lagt tävlingskarriären bakom sig.** Numera arbetar han som massör, fysioterapeut och personlig tränare.

– Det är som med casino, man måste sluta när man fått vinst. Turnén går bra, men när den trappas av kommer jag arbeta heltid som fysioterapeut.

**Maria Loewen**  
maria.loewen@ttela.se  
0520-42 26 00



Konståkning är lika mycket takt som hopp, något som är en utmaning att lära ut, berättar Alexander.



Alexander Majorov började åka skridskor som 6-åring i Luleå.



Fyspass med stafett, med och utan hopprep.