

Informationsdossier

NEUES KADERSYSTEM AB SAISON 2023/24

M.RENGGLI, D. FÜRER, P.LIÑAN



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	2
VORSTELLUNG KADER	2
Sternlikader	2
Hobbykader	2
Sportkader I	2
Sportkader II	3
ÜBERSICHT KADERSYSTEM TRAININGSGEMEINSCHAFT	4
Kaderbeiträge	5
Off-Ice	5
PISTE	5
OEV	5
SSC Flims	6
Anmeldung Kadersystem Saison 2023/24	6
ANHANG	6
Kontakt TrainerInnen und Funktionäre Trainingsgemeinschaft	6
An- und Abmeldungen	6
Ausrüstung, Ausstattung und Zubehör Sport Eiskunstlauf	7
Prävention Verletzungen	7
Kalender Trainingsgemeinschaft ab Juni 2023	8

Einleitung

Das Eiskunstlaufen ist eine der facettenreichsten Sportarten. Jeder Läufer und jede Läuferin muss über verschiedenste körperliche und geistige Anforderungen verfügen, wie Kondition, Koordination, Rotationsdynamik, Sprungkraft, Eleganz, Bewegungsdynamik und die geistige Power, sowie das nötige Durchhaltevermögen. Diese Ausbildung zum Eiskunstläufer / zur Eiskunstläuferin beginnt bestenfalls im jüngsten Alter.

Ob Hobby oder im Leistungssport, jeder Eiskunstläufer und jede Eiskunstläuferin in unserer Trainingsgemeinschaft soll die bestmögliche und individuelle Ausbildung erhalten, um sein/ihr persönliches Potential ausschöpfen zu können. Dazu wird ab der kommenden Saison 2023/24 in unserer Trainingsgemeinschaft Wil, Uzwil und St.Gallen ein neues Kadersystem eingeführt.

Dieses Kadersystem verschafft den Trainern, den Läufer/Innen und den Vereinen mehr **Effizienz** und **Kontrolle** über die Trainings – und Wettkampfplanung. Ausserdem verhilft das Kadersystem zu mehr **Orientierung** für Eltern und Sportler. Die Erwartungen und Anforderungen von Test und Wettkampf müssen dem Training angepasst werden. Die strukturelle Gliederung soll transparent sein. Auch müssen Off-Ice Aktivitäten wie Tanz/Ballett, Rotations- und Sprungtraining, sowie Koordinationstraining dringend an mehr Wichtigkeit bei den Sportler/Innen finden.

Vorstellung Kader

Das neue Kadersystem beinhaltet fünf verschiedene Kader, welche sich in Niveau, Engagement, Zielen und Trainingsintensität unterscheiden. Jedes Mitglied der Trainingsgemeinschaft kann sich in einem dieser fünf Kader anmelden. Die Kinderkurse, Jugendkurse und Erwachsenenkurse sind von diesem Kadersystem ausgeschlossen.

Sternlikader

Das Sternlikader ist für alle von 1* – 2*Test (inkl. Förderkurse). Das Training umfasst zwei Eistrainingseinheiten und eine Off-Ice Einheit pro Woche.

Hobbykader

Das Hobbykader richtet sich speziell an Sportler/Innen, die keine externen Wettkämpfe bestreiten möchten und nicht viel am Training teilnehmen wollen oder können. Persönliche Erstrebungen des Sportlers stehen im Fokus. Für die Aufnahme ins Hobbykader muss mind. der 3*-Test bestanden sein. Die Saison beinhaltet Vor,-Haupt,- und die Nachsaison und 2-3x Eistraining pro Woche.

Sportkader I

Das Sportkader richtet sich speziell an Sportler/Innen, die den 3*-Test erfolgreich absolviert haben, 4 - 5x pro Woche das Eistraining besuchen möchten und sich durchaus für Wettkämpfe und Teste interessieren und diese verfolgen. Die Teilnahme an Wettkämpfen, sowie Teste ist fakultativ. Die Saison beinhaltet Vor,-Haupt,- und die Nachsaison und eine ergänzende Off-Ice Einheit pro Woche. Im Sportkader I und II wird ausserdem die Zwischensaison (Frühling und Herbst) in Herisau, sowie mind. eine Woche Sommertraining in Flims vorgeschrieben.

Sportkader II

Das Sportkader richtet sich speziell an Sportler, die den Axel und zwei Doppelsprünge beherrschen, 4 - 5x pro Woche das Eistraining besuchen möchten und sich durchaus für Wettkämpfe und Teste interessieren und diese verfolgen. Die Teilnahme an Wettkämpfen, sowie Teste sind fakultativ. Die Saison beinhaltet Vor-Haupt und die Nachsaison und eine ergänzende Off-Ice Einheit pro Woche. Im Sportkader I und II wird ausserdem die Zwischensaison (Frühling und Herbst) in Herisau, sowie mind. eine Woche Sommertraining in Flims vorgeschrieben.

Wettkampfkader

Das Wettkampfkader II richtet sich speziell an Sportler/Innen, die mind. den 3* Test erfolgreich absolviert haben und ehrgeizig Wettkämpfe und Teste verfolgen. Der wöchentliche Umfang umfasst mind. 6x Eistrainingseinheiten und zwei Off-Ice Einheiten. Alle Wettkämpfe nach Vorgabe vom Trainerteam sind Pflicht, wie auch Privatlektionen und mind. zwei Wochen im Sommertrainingslager in Flims, sowie die Zwischensaison (Frühling und Herbst) in Herisau. Für alle Wettkampfkaderathleten erfolgt eine individuelle Saisonplanung für Wettkampf und Test durch das Trainerteam in Absprache mit Eltern und Athlet/Innen.

Übersicht Kadersystem Trainingsgemeinschaft

	Sternlikader	Hobbykader	Sportkader I	Sportkader II	Wettkampfkader
Aufnahmenbedingungen:	1*-2*-Test, inkl. Förderkurs	mind. 3*-Test erfolgreich bestanden	mind. 3*-Test erfolgreich bestanden	mind. Axel und zwei Doppelsprünge beherrschen	mind. 3*-Test erfolgreich bestanden in Absprache mit Trainerteam
Pflichten:	Eistraining: 2x/Woche und Empfehlung für Privatlektionen Ergänzendes Off-Ice nach Vorgabe von Trainerteam, aber mind. 1x/Woche	Eistraining: 2-3x/Woche (Off-Ice möglich)	Eistraining: 4-5x/Woche und Empfehlung für Privatlektionen Ergänzendes Off-Ice nach Vorgabe von Trainerteam, aber mind. 1x/Woche	Eistraining: 4-5x/Woche und Empfehlung für Privatlektionen Ergänzendes Off-Ice nach Vorgabe von Trainerteam, aber mind. 1x/Woche	Eistraining: 6x/Woche und Privatlektionen Ergänzendes Off-Ice nach Vorgabe von Trainerteam, aber mind. 2x/Woche
Saison:	Vor,- Haupt,- und Nachsaison	Vor,- Haupt,- und Nachsaison	Vor,- Haupt,- und Nachsaison, sowie Zwischensaison in Herisau nach Vorgabe von Trainerteam	Vor,- Haupt,- und Nachsaison, sowie Zwischensaison in Herisau nach Vorgabe von Trainerteam	Vor,- Haupt,- und Nachsaison, sowie Zwischensaison in Herisau nach Vorgabe von Trainerteam
SSC Flims Sommertraining:			mind. 1 Woche	mind. 1 Woche	mind. 2 Wochen und Teilnahme an Eisgala
Wettkämpfe:		Möglichkeit zur Teilnahme an allen Wettkämpfen, welche durch das Trainerteam betreut werden (siehe Anhang «Kalender») und die Kategorie im jeweiligen Wettkampf ausgeschrieben wird. Voraussetzung für Wettkämpfe und Teste sind Privatlektionen.	Möglichkeit zur Teilnahme an allen Wettkämpfen, welche durch das Trainerteam betreut werden (siehe Anhang «Kalender») und die Kategorie im jeweiligen Wettkampf ausgeschrieben wird. Voraussetzung für Wettkämpfe und Teste sind Privatlektionen.	Möglichkeit zur Teilnahme an allen Wettkämpfen, welche durch das Trainerteam betreut werden (siehe Anhang «Kalender») und die Kategorie im jeweiligen Wettkampf ausgeschrieben wird. Voraussetzung für Wettkämpfe und Teste sind Privatlektionen.	Individuelle Wettkampfsplanung durch das Trainerteam
Rechte:	2x Eistraining/Woche 1x Off-Ice/ Woche	2-3x Eistraining/ Woche	4-5x Eistraining/ Woche 1x Off-Ice/ Woche	4-5x Eistraining/ Woche 1x Off-Ice/ Woche	6x Eistraining/ Woche 2x Off-Ice/ Woche
OEV:			Möglichkeit Mitgliedschaft im OEV und Teilnahme an Kadertreffen	Möglichkeit Mitgliedschaft im OEV und Teilnahme an Kadertreffen	Möglichkeit Mitgliedschaft im OEV und Teilnahme an Kadertreffen
PISTE:					Bei Möglichkeit und mit Rückmeldung des Trainerteams, PISTE Selektionsprogramm und erlangen einer TalentCard

Kaderbeiträge

Die Kaderbeiträge wurden von den Vereinen EC St.Gallen, EC Uzwil und ELC Wil an den Hauptversammlungen vorgestellt und mit einer Abstimmung angenommen. Die Kosten für die Zwischensaison in Herisau, sowie für das Sommerlager in Flims sind nicht in den Kadereiträgen enthalten.

Off-Ice

Das Off-Ice Training für Breiten – und Leistungssportler/Innen ist nicht nur ein wichtiger, sondern ein notwendiger Bestandteil zur gezielten Förderung der Fähigkeiten auf dem Eis und als Verletzungsprävention. Rotation, allgemeine Athletik, sowie Beweglichkeit und Koordination können und sollten effizient neben dem Eistraining erlernt werden. Alle, welche das Off-Ice nach den Vorgaben des Trainerteams besuchen, müssen in jeder Stunde folgende Materialien mitbringen:

Springseil und ein Spinner (Drehplatte).

PISTE

Das **P.I.S.T.E.-System** (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) ist ein unumgänglicher Schritt auf dem Weg zum **Leistungssport** und ermöglicht den Sportverbänden ein optimales Programm zur Identifikation von Talenten. So sind die Verbände durch dieses Instrument und die Vergabe der Swiss Olympic Talent Cards (SOTC) in der Lage, ihre Nachwuchskader mit einem einheitlichen, lesbaren und transparenten Standard für alle Sportarten zusammenzustellen, wobei sie vorrangig die spezifischen und auf die jeweilige Sportart zugeschnittenen Parameter berücksichtigen.

In völliger Übereinstimmung mit dem von Swiss Olympic empfohlenen FTEM-System ist das Prinzip der Talenterkennung mit PISTE 2023 für den Eiskunstlauf als eines der Screening-Instrumente zu verstehen, die dem Verband zur Verfügung stehen, um die Mitglieder seiner Nachwuchskader zu selektieren. Der Kerngedanke ist nicht, «nur die Besten zu belohnen», sondern vielmehr «die Geeignetsten» zu identifizieren, die kurz- oder mittelfristig eine Chance auf Erfolg im Leistungssport hätten.

Weitere Informationen können gefunden werden unter:

<https://www.swissiceskating.ch/de/eiskunstlauf-und-eistanz/leistungssport/piste>

OEV

Der OEV (Ostschweizer Eisläufer-Verband) ist einer der acht Regional bzw. Kantonalverbände, welche dem Schweizer Eisläuferverband angeschlossen sind. Für die Vergabe von lokalen, regionalen oder nationalen Swiss Olympic Talent Cards (siehe PISTE) ist die Mitgliedschaft in einer regionalen bzw. kantonalen Verbandstruktur (OEV) eine Notwendigkeit.

Das OEV-Kader bietet allen Mitgliedern verschiedene Kadertreffen, sowie die Teilnahme an der OEV-Meisterschaft im Februar. Ausserdem besteht die Möglichkeit zur Qualifikation für den Arge Alp, welcher im März 2024 im Trentino ausgetragen wird.

SSC Flims

Das internationale Super Summer Camp in Flims bietet inländischen und ausländischen Eiskunstläufern und Eiskunstläuferinnen aller Altersgruppen und Kategorien jedes Jahr sechs Wochen im Sommer ein einzigartiges Trainingslager auf und neben dem Eis. Das seit über 30 Jahren bestehende Camp unter der Leitung von Daniel Fürer gibt den Sportlern und Sportlerinnen die Gelegenheit, in der wunderschön idyllischen Umgebung von Flims eine Eiskunstlaufausbildung der Spitzenklasse, unter anderem mit Elena Romanova (UKR/AUT, OEV), zu absolvieren.



Weitere Informationen finden sich unter: www.figureskatingcamp.com

Anmeldung Kadersystem Saison 2023/24

Die Anmeldung zum neuen Kadersystem wird separat mit diesem Informationsdossier per E-Mail am Mittwoch 28. Juni 2023 an alle Mitglieder der Trainingsgemeinschaft versendet. Das Anmeldeformular muss elektronisch ausgefüllt und bis spätestens am **Sonntag 09. Juli 2023** an trainingsgemeinschaft@yahoo.com retourniert werden.

Nach Ablauf der Anmeldefrist und Auswertungen der Anmeldungen für das Kadersystem werden die genauen Trainingspläne erstellt. Daher können Anmeldungen nach der Anmeldefrist nicht mehr beachtet werden.

Anhang

Kontakt TrainerInnen und Funktionäre Trainingsgemeinschaft

Herr Daniel Fürer	Chef - Trainer	079 600 49 50	fuererschweiz@bluewin.ch
Herr Phillip Liñan	Trainer / Präsident EC Uzwil	077 480 97 04	philliplinan@yahoo.com
Frau Mélanie Renggli	Trainerin	078 742 21 09	melanie_renggli@yahoo.de
Frau Pascale Frischknecht	Anmeldungen Wettkämpfe und Teste Uzwil und SG		pascalefrischknecht@outlook.com
Frau Sandra Schittli	Anmeldungen Wettkämpfe und Teste Wil		praesident@elc-wil.ch

An- und Abmeldungen

Wir bitten alle Mitglieder, sich immer rechtzeitig (mind. 24h im Voraus, ausser im Krankheits-/Verletzungsfall) bei einem Trainer oder Trainerin abzumelden. Privatlektionen werden unangemeldet (ausser Krankheit oder Verletzung) in Rechnung gestellt. Abmeldungen in jedem Fall an den Cheftrainer (Herr Daniel Fürer) und an den leitenden oder betreuenden Trainer bzw. Trainerin. Alle Anmeldungen, welche nach Anmeldefrist eingehen, werden nicht mehr beachtet.

Ausrüstung, Ausstattung und Zubehör Sport Eiskunstlauf

Jeder Eiskunstläufer und jede Eiskunstläuferin muss über eine geeignete Grundausstattung für jedes Training verfügen. Dazu gehören;

- ✓ **...passende Schlittschuhe!** Dass die Schlittschuhe eine Nummer grösser gekauft werden müssen, als die normale Schuhgrösse ist ein Irrtum. Die Eiskunstlaufschlittschuhe müssen für ein optimales Laufen und Gefühl auf dem Eis genau an den Fuss angepasst werden. Bitte informieren Sie sich bei den Trainer/Innen oder in Fachgeschäften für Eiskunstlaufschlittschuhe.
- ✓ **... Turnschuhe!** Ein optimales und geeignetes Schuhwerk für das Training neben dem Eis ist ein absolutes Muss, um akute Verletzungen und langfristige Schäden an Gelenken und Muskeln vorzubeugen. Die Turnschuhe müssen über einen optimalen Halt der Füsse und über eine dämpfende Wirkung der Sohle verfügen, um der stetigen Belastung auf hartem Untergrund entgegen zu wirken.
- ✓ **... Off-Ice Materialien.** Alle, welche im Off-Ice Training teilnehmen, müssen ein eigenes Springseil und einen eigenen Spinner mitbringen. Ein Spinner kann online ab 30.- erworben werden.

Prävention Verletzungen

Die physische und psychische Gesundheit jedes Eiskunstläufers und jeder Eiskunstläuferin ist der Grundbaustein für Breiten – und Leistungssport. Präventive Massnahmen für Verletzungen und Muskelpflege sind Pflicht. Daher fordern wir TrainerInnen ALLE dazu auf, vor bzw. nach jedem Eistraining ein gezieltes Warm-up bzw. Cool-Down durchzuführen.

Folgende Übungen und Dauer muss jedes Warm-up enthalten (20min);

- Mind. 5min Joggen; vorwärts, seitwärts, rückwärts, mit Hüpfen etc.
- Mind. 5min Seilspringen; einfach, doppelt, abwechseln etc.
- Mind. 5min Stretching; um Muskelschwäche zu verhindern, darf jede Streckposition nicht länger als 8sec gehalten werden
- Mind. 5min spezifische Vorbereitung; Sprünge, Programme etc.

Nach jedem Eistraining gehört ein gezieltes Cool-Down von mind. 10min dazu. Das Cool-Down beinhaltet individuelle Streckübungen, wovon jede ca. eine Minute gehalten werden kann.

Kalender Trainingsgemeinschaft ab Juni 2023

Mittwoch	28. Juni 23		Versand Informationsschreiben Kadersystem mit Anmeldung an alle Mitglieder
Sonntag	09. Juli 23		Anmeldefrist Kader Trainingsgemeinschaft
	26. Juni - 8. Juli		SSC Flims (www.figureskatingcamp.com)
	09. - 16. Juli		OL WM Flims (kein SSC)
	17. Juli - 05. August		SSC Flims (www.figureskatingcamp.com)
	01. September 23		Start Vorsaison Wil
	03. September 23		Start Vorsaison St. Gallen
	07. September 23		Start Vorsaison Uzwil
	10. September 23		OEV Kadertreffen in Uzwil
Do - So	22. - 24. September 23	x	Dreitannencup Olten
	Oktober		Start Hauptsaison Wil
	02. Oktober 23		Start Hauptsaison Uzwil
Fr - So	06. - 08. Oktober 23	x	Ticino Cup Bellinzona
	14. Oktober 23		Start Hauptsaison St.Gallen
Fr - So	27. - 29. Oktober 23	x	Montalin Cup Chur
Sa/So	28./29. Oktober		SIS Teste 4.-1. Klasse Aarau
Fr - So	10. - 12. November 23	x	Eulach Cup Winterthur
Fr - So	16. - 19. November 23	x	Züri Leu Cup ZH-Oerlikon
Fr - So	24. - 26. November 23	x	EVBN Cup Grindelwald
Sa/So	25. - 26. November 23		Lugano Cup
Sonntag	3. Dezmeber.		SIS Teste 4. - 1. Klasse Olten
Fr - So	01. - 03. Dezember 23	x	Flimser Trophy
Fr - So	08. - 10. Dezember 23	x	Pilatus Cup Luzern
	16. Dezember 23	x	Klotener Adventscup
	26. Dezember 23	x	OEV Kadertreffen in Uzwil
	Januar	x	3- Königslauf Weinfeldern
		x	Heuried Cup, Pilatus Cup
Sonntag	21. Januar 23		Rigi Trophy
	26. - 28. Januar 24	x	Trophée Romand La Chaux-de-Fonds (mit Final Mixed Age)
		x	Glärnisch Cup
Samstag	03. Februar 24	(x)	Zubi Cup Widnau
Sa/So	03./04. Februar 24	x	Tenini Graf Cup Wetzikon
		x	OEV Meisterschaft
	März		Start Nachsaison SG
			Start Nachsaison Uzwil
			Start Nachsaison Wil
			Spielfest und Schaulaufen SG
			Spielfest und Schaulaufen Uzwil
		x	1* - 3* Test SG
		x	Pizokel Cup und Bündnermeisterschaft Chur
		x	4* Test SG, Start Nachsaison
		x	Sternlitest Uzwil
		x	1* - 3* Wil
		x	Arge Alp Trentino
		x	4* Test, SIS-Tests IB/B/Stil Wil
			Saisonende Uzwil
			Schaulaufen Wil on Ice

Freitag	22. März 24		Saisonende Wil
			Wil on Ice
Sa/So	30.- 31. März 24	x	Säntis Cup Herisau

x **wird von dem Trainerteam betreut**

(Änderungen vorbehalten)