



SWISS ICE SKATING

ATHLETENWEG EISKUNSTLAUF

		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY	
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
		Entdecken, erwerben, festigen der Bewegungsgrundformen	Entdecken und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart	
TRAINING	MERKMALE DER TRAININGSPHASEN	Altersgemässe polysportive Ausbildung, Fähigkeiten ausbilden wie gleiten, tanzen, springen, balancieren, klettern, rutschen, rollen, drehen, eislaufen. Spass an Sport und Spiel	Regelmässige sportliche Betätigung. Erlernen der Grundprinzipien des Eislaufens (Vorwärts-, Rückwärts- und Kantenbewegung, Schritte, einfache Sprünge, Pirouetten)	Engagement und Spezialisierung im Eiskunstlauf. Individuelle Eislauftechnik durch regelmässige Trainings weiterentwickeln. Vorbereitung auf und Teilnahme an Wettbewerben auf regionaler Ebene	Intensivierung des Trainings (technisch, physisch, mental), Entwicklung spezifischer technischer Fertigkeiten (z.B. Doppelsprünge). Engagement im Leistungssport auf nationaler Ebene	Entwicklung spezifischer technischer Fertigkeiten und Integration komplexer Elemente in die Programme bei Wettkämpfen (z.B. Doppelaxel/Dreifachsprung(e), Pirouetten und Schritte mit hohem Schwierigkeitsgrad). Erste Selektionen und internationale Erfahrungen (Advanced Novice/Junioren)	Bestätigung der Leistungen auf nationaler Ebene in den Nachwuchskategorien. Beherrschen von Programmen mit komplexen technischen Fähigkeiten (Dreifachsprünge, Pirouetten und Schritte mit einem hohen Schwierigkeitsgrad). Selektion für internationale ISU-Wettbewerbe (Advanced Novice/Junioren)	Übergang in den Spitzensport (internationale Elitewettkämpfe). Beherrschen komplexer Programme entsprechend dem internationalen Juniorenniveau (Junioren Weltmeisterschaften), Nationale und internationale Erfolge in der höchsten Nachwuchs Kategorie	Vorbereitung auf Auswahl und Teilnahme an ISU-Meisterschaften (Europa-/Weltmeisterschaften) und Olympischen Spielen	Internationale Erfolge bei Weltmeisterschaften (Top 8) und Europameisterschaften (Top 6)	Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften über mehrere Jahre hinweg	
	VOLUMEN	Individuell, mit Freude										
	Total (Stunden/Woche)		8	11	15-18	17-20	20-23	23-26	26-29	26-29	26-29	
	On-Ice (Stunden/Woche)	Mindestens 1	6	8	11-13	12-14	14-16	16-18	18-20	18-20	18-20	
	Off-Ice (Stunden/Woche)	Freudvoll, vielseitig	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	8-9	8-9	
Trainingswochen/Jahr	Das ganze Jahr hindurch	42-44	43-45	44-46	45-47	46-48	46-48	47-49	47-49	47-49		
STRUKTUR	Keine, frei, spontan oder organisiert in der Familie, mit Freunden, drinnen und draussen	Club										
WETTKÄMPFE UND TESTS	NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE		Wettkämpfe lokal, Wettkämpfe regional	Wettkämpfe lokal, Wettkämpfe regional	Swiss Cups, Schweizermeisterschaften	Swiss Cups, Schweizermeisterschaften, Internationale Wettkämpfe ISU (Advanced Novice/Junioren)	Schweizermeisterschaften, Swiss Cups, European Youth Olympic Festival (EYOF), Internationale Wettkämpfe ISU (Advanced Novice/Junioren), Junioren Grand Prix ISU	Europameisterschaften, Junioren Weltmeisterschaften, Youth Olympic Games, Internationale Wettkämpfe ISU (Junioren/Senioren), Junioren Grand Prix ISU, Schweizermeisterschaften, Swiss Cups	Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Internationale Wettkämpfe ISU (Senioren), Schweizermeisterschaften	Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Grand Prix Senioren ISU, Internationale Wettkämpfe ISU (Senioren), Schweizermeisterschaften		
	TESTS		Inter-bronze, Inter-bronze (Stiltest)	Bronze/Inter-Silber Basic, Bronze/Inter-Silber (Stiltest)	Inter-Silber Advanced / Silber	Inter-Gold Advanced / Gold						
	ANZAHL PRO SAISON		2-4	3-5	6-9	6-9	6-9	6-9	6-9	6-9	5-8	
TRAINER	AUSBILDUNG UND KOMPETENZEN	J+S-Leitende Kindersport Sportlehrpersonen Polysportive Grundlagen vielseitig, motivierend und kindgerecht vermitteln, persönliche Leidenschaft für Bewegung weitergeben	J+S-Leitende Jugendsport, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis Fähigkeitsorientierten Basisunterricht erteilen, Grundlagen des Eislaufens vielseitig anwendbar vermitteln	J+S-Leitende Jugendsport, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis Sportartenspezifische Elemente fachlich korrekt vermitteln, Unterricht planen, Offenheit gegenüber Athletentransfer	B-Trainerlizenz Swiss Ice Skating, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis Jahresplanung (Training, Wettkämpfe, Regeneration) erstellen, Leistungsanalyse durchführen, Zielvereinbarungen festhalten/überprüfen, Training dokumentieren, Wettkämpfe vorbereiten	A-Trainerlizenz/Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis Karriereplanung, Trainingsmonitoring, Führung/Beratung Staff/Umfeld, Umgang mit Zielwettkämpfen	Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis Coaching/Vorbereitung internationale Wettkämpfe, Kommunikation, Medienarbeit, Wissenstransfer leben	Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis Vertieftes Wissen in allen Kernkompetenzen auf Stufe Leistungssport national/international	Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Spitzensport Swiss Olympic Langjährige Erfahrung im internationalen Leistungssport, Coaching/Vorbereitung intern. Meisterschaften	Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Spitzensport Swiss Olympic Langjährige Erfahrung im internationalen Spitzensport, Leistungsausweis	Berufstrainer-Lizenz Swiss Ice Skating, Trainer Spitzensport Swiss Olympic Langjährige Erfahrung im internationalen Spitzensport, Leistungsausweis	
	KADERSELEKTION				Regionalkader Nachwuchs Junge Talente/Lokale Talente	Regionalkader Nachwuchs (Nationalkader Nachwuchs)	Nationalmannschaft U13/U15 Nationalkader Nachwuchs	Nationalmannschaft U17/U19 (Nationalkader Elite)	Elite Nationalmannschaft (+19) Nationalkader Elite	Elite Nationalmannschaft (+19)	Elite Nationalmannschaft (+19)	
FÖRDERINSTRUMENTE	KARRIEREPLANUNG				PISTE Cheftrainer, Verein, Athletenbetreuer	PISTE Cheftrainer, Verein, Athletenbetreuer, Verband: Nationaltrainer Nachwuchs	PISTE Cheftrainer, Verein, Athletenbetreuer, Verband: Chef Leistungssport, Nationaltrainer Nachwuchs	PISTE Cheftrainer, Verein, Athletenbetreuer, Verband: Chef Leistungssport, Nationaltrainer Nachwuchs	Chef Leistungssport, Cheftrainer			
	SWISS OLYMPIC CARDS				Swiss Olympic Talent Card Lokal	Swiss Olympic Talent Card Regional	Swiss Olympic Talent Card National	Swiss Olympic Talent Card National oder Swiss Olympic Bronze Card	Swiss Olympic Card Elite oder Bronze	Swiss Olympic Card Silber	Swiss Olympic Card Gold	
	SCHWEIZER SPORHILFE						Patenschaft	Patenschaften (für Athleten mit SOTC N), Förderbeitrag (für Athleten mit SOC Bronze)	Förderbeitrag (für Athleten mit SOC Bronze)	Förderbeitrag		
	NATIONALER VERBAND				Trainingstage, Regionale Kaderaktivitäten, Nachwuchsförderung (NWF)	Trainingstage, Nationaltrainer, Nachwuchsförderung (NWF), finanzielle Unterstützung für internationale Wettbewerbe, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention	Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Nachwuchsförderung (NWF), Verbandsarzt, sportmedizinische Untersuchung, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention, finanzielle Unterstützung für internationale Wettkämpfe	Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Verbandsarzt, sportmedizinische Untersuchung, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention, finanzielle Unterstützung für internationale Wettbewerbe				
	SCHWEIZER ARMEE								Spitzensport Rekrutenschule	Spitzensport Rekrutenschule, Spitzensport Wiederholungskurs, Zeitmilitär Spitzensportler	Spitzensport Wiederholungskurs, Zeitmilitär Spitzensportler	
	SCHULE/AUSBILDUNG/BERUF	Kindergarten, Primarschule	Primarschule	Primarschule, Sekundarschule	Primarschule/Sekundarschule Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente			Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente, Leistungssport-freundliche Lehrbetriebe, Hochschulen und Universitäten			Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente, Leistungssport-freundliche Lehrbetriebe, Hochschulen und Universitäten, Professioneller Sportler	
	ANDERE INSTITUTIONEN	Unterstützung durch die Familie	J+S/Unterstützung durch die Familie		J+S/Unterstützung durch die Familie/Privatsponsoren			Unterstützung durch die Familie/Privatsponsoren				
ATHLETENTRANSFER		Eisschnelllaufen, Short track, Synchronized Skating, Eistanzen, Paarlaufen										
EISLAUFFAMILIE		Eissportfamilie, Trainer, Ausbilder, Funktionäre, Schiedsrichter, Freiwillige, Helfer										