



		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY		
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M		
		Entdecken, erwerben und 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 Eiskunstlauftechnik 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. Pattern Dances, Twizzle-Reihen, Pirouetten von Paaren). Engagement im Leistungssport auf nationaler Ebene	Entwicklung spezifischer technischer Fertigkeiten und Integration komplexer Elemente in die Programme bei Wettkämpfen (Pattern Dances, Hebefiguren, Twizzle-Serien, Paar-Pirouetten und Schrittfolgen 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 (Pattern Dances, Hebefiguren mit hohem Schwierigkeitsgrad, Twizzle-Serien, Paar-Pirouetten und Schrittfolgen mit hohem Schwierigkeitsgrad). Selektion für internationale ISU-Wettkämpfe (Advanced Novice/Junioren)	Übergang in den Spitzensport (internationale Elitewettkämpfe). Beherrschen komplexer Programme entsprechend dem internationalen Juniorenniveau (Juniorenen Weltmeisterschaften) Nationale und internationale Erfolge in der höchsten Nachwuchskategorie	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		
	TRAININGSVOLUMEN												
	Total (Stunden/Woche)	Individuell, mit Freude	8	11	12-16	15-19	18-23	21-26	26-29	26-29	26-29		
	Auf dem Eis (Stunden/Woche)	Mindestens 1	6	8	8-10	10-12	11-15	14-18	18-20	18-20	18-20		
	Ausserhalb vom Eis (Stunden/Woche)	Freudvoll, vielseitig	2	3	4-6	5-7	7-8	7-8	8-9	8-9	8-9		
Total (Wochen/Jahr)	Das ganze Jahr hindurch	42-44	43-45	44-46	45-47	46-48	46-48	47-49	47-49	47-49			
TRAININGSSTRUKTUR	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 Internationale Wettkämpfe ISU (Advanced Novice/Junioren) Junioren Grand Prix ISU	Europameisterschaften Juniorenen 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 Swiss Cups	Olympische Spiele Weltmeisterschaften Europameisterschaften Grand Prix Senioren ISU Internationale Wettkämpfe ISU (Senioren) Schweizermeisterschaften Swiss Cups			
	WETTKÄMPFE PRO SAISON		2-4	3-5	4-8	5-8	6-9	6-9	7-10	7-10	6-9		
	TESTS		Inter-bronze, Inter-bronze (Stiltest)	Bronze/Inter-Silber Basic Bronze/Inter-Silber (Stiltest)	Test Pré-niveau, Test Niveau 1	Test Niveau 1, Test Niveau 2	Test Niveau 2, Test Silver Star	Test Silver Star	Test Silver Star, Gold Star	Test Silver Star, Gold Star	Test Silver Star, Gold Star		
TRAINER	AUSBILDUNG TRAINER UND KOMPETENZEN TRAINER	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 Sportartspezifische 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		
	KADER KADERSELEKTION				Nachwuchs Inter-regionalkader (Novice) PISTE	Nachwuchs Nationalkader (Novice und Junioren) Nachwuchs Inter-regionalkader (Novice) PISTE	Nachwuchs Nationalmannschaft (Junioren) Nachwuchs Nationalkader (Novice und Junioren) PISTE	Nachwuchs Nationalmannschaft (Junioren) (Elite Nationalkader) PISTE	Elite Nationalmannschaft Elite Nationalkader	Elite Nationalmannschaft	Elite Nationalmannschaft		
FÖRDERINSTRUMENTE	KARRIEREPLANUNG		Cheftrainer/Familie/Verein	Cheftrainer/Familie/Verein	Haupttrainer/Verein/Studienberater Verband: Eistanz Nationaltrainer	Cheftrainer/Verein/Athletenbetreuer Verband: Chef Leistungssport, Eistanz Nationaltrainer	Cheftrainer/Verein/Athletenbetreuer Verband: Chef Leistungssport/ Eistanz Nationaltrainer		Chef Leistungssport Cheftrainer / Eistanz Nationaltrainer		Chef Leistungssport Cheftrainer / Eistanz Nationaltrainer		
	SWISS OLYMPIC KARTEN				Swiss Olympic Talent Card Lokal	Swiss Olympic Talent Card Regional	Swiss Olympic Talent Card National	Swiss Olympic Talent Card National Swiss Olympic Card Bronze	Swiss Olympic Card Elite oder Bronze	Swiss Olympic Card Silber	Swiss Olympic Card Gold		
	SCHWEIZER SPORT-HILFE						Patenschaft	Patenschaften (für Athleten mit SOTC N), Förderbeitrag (für Athleten mit SOC Bronze)	Förderbeitrag (für Athleten mit SOC Bronze)	Förderbeitrag			
	NATIONALER VERBAND				Trainingstage, Eistanz Nationaltrainer, Inter-regionale Kaderaktivitäten, Nachwuchsförderung (NWF)	Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Nachwuchsförderung (NWF), Nachwuchs National Kaderaktivitäten, Inter-regionale Kaderaktivitäten, finanzielle Unterstützung für internationale Wettbewerbe, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention	Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Nachwuchsförderung (NWF), Nachwuchs National Kaderaktivitäten und Junioren Nationalmannschaft aktivitäten, Verbandsarzt, sportmedizinische Untersuchung, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention, finanzielle Unterstützung für internationale Wettkämpfe		Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Nationalmannschaft aktivitäten, Verbandsarzt, sportmedizinische Untersuchung, medizinische Unterstützung und Betreuung im Bereich der Prävention, finanzielle Unterstützung für internationale Wettbewerbe		Trainingstage, Trainingslager, Nationaltrainer, Verbandsarzt, sportmedizinische 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/Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe/Hochschulen und Universitäten	Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente/Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe/Hochschulen und Universitäten
	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		Eiskunstlauf, Eisschnelllauf / Shorttrack, Synchronized Skating											
EISLAUFFAMILIE		Eissportfamilie, Trainer, Ausbilder, Funktionäre, Schiedsrichter, Freiwillige, Helfer											