

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Deutsche Version – Nr. 2 – 2. Dezember 2020



Hoi zäme!



*Manchmal würden wir gerne an den
Weihnachtsmann glauben...*

Kann uns der "Samichlaus" in den kommenden Tagen in den Eisbahnen (wenn auch mit Gesichtsmaske) besuchen? Kann der "Schmutzli" jedoch mit seinen Strafen im Wald bleiben, um uns nicht unnötig weiteren schlechten Neuigkeiten auszusetzen? Wir haben alle Hygienevorschriften eingehalten und brauchen im Moment nur eine freundliche Antwort auf diese Frage: *"also Samichlaus, können unsere sportlichen Aktivitäten bald wieder normal weitergeführt werden und wenn ja, wird dies vor der Silvesternacht sein oder erst nach dem Heiligen Nimmerleinstag?"*

Falls Ihr vom "Samichlaus" keine konkrete Antwort erhält, könnt Ihr immer noch dem Weihnachtsmann schreiben! Und wenn Ihr nicht mehr an ihn glaubt, dann müsst Ihr halt ein bisschen mehr Geduld haben. Derweilen könnt Ihr auf den 16 Seiten der zweiten Ausgabe unserer dreiteiligen Serie surfen. Neben den Rubriken, die Ihr schon kennt, werden Euch die ersten Berichte der Athleten den Geschmack des Sahnehäubchens auf dem Adventskuchen geben, welcher mit viel Liebe vom ganzen Team von Swiss Ice Skating gebacken wurde!

Ich möchte Euch daran erinnern, dass diese Seiten Euch gehören: schickt mir Eure letzten Berichte vor dem 10. Dezember 2020 (richard.leroy@swissiceskating.ch). Wir würden Euch so gerne ankündigen, dass die nächste Ausgabe tatsächlich die Letzte sein wird und dass die zweite Welle definitiv hinter uns gebrochen ist, dass die Wettkämpfe im Januar wieder durchgeführt werden können und dass unser tägliches Sportlerleben wieder zur Normalität findet... **Manchmal möchten wir gerne noch an den Weihnachtsmann glauben, oder?**

Viel Spass beim Lesen und passt auf Euch auf!

Richard Leroy
Nationaltrainer Nachwuchs



Übersicht



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Dieser spezielle Newsletter wird für alle Athleten im Eiskunstlauf und Eistanz der Nationalen und Regionalen Kader von **Swiss Ice Skating** publiziert.

Für diese Ausgabe haben mitgearbeitet:

Beiträge: Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Laurent Alvarez, Cédric Pernet, Danièle Dubuis, Marinella Riva
Fotos: Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Danièle Dubuis (ARP), Marinella Riva (FTP), Wilma Alberti (Kimmy)
Übersetzungen: Marinella Riva (I), Cornelia Leroy (DE)
Konzept / Layout: Richard Leroy

Die News vom Chef

Laurent Alvarez, Chef Leistungssport von **Swiss Ice Skating**, kommuniziert die aktuellsten News direkt vom Sitz des Verbandes!



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Liebe Athleten,

Das Ende des Jahres 2020 nähert sich, und ich freue mich, Euch die folgenden Neuigkeiten mitteilen zu können.

Zunächst einmal wurde der Kalender der Swiss Cups und Schweizer Meisterschaften neu angepasst, und ich freue mich sehr, bekannt geben zu können, dass im Laufe des Monats Januar neue Wettbewerbe geplant sind. Ihr findet die untenstehenden Informationen auch auf der Website von **Swiss Ice Skating**:

- Der Coupe Neuchâteloise findet vom 14.-17.01.2021 statt (Anmeldeschluss 14.12.2020)
- Der Coupe du Rhône findet vom 22-24.01.2021 statt (Anmeldeschluss 21.12.2020)
- Der Lugano Cup wird schliesslich am 30-31.01.2021 ausgetragen (der Anmeldeschluss wird später mitgeteilt)
- Die Junioren Schweizermeisterschaften werden verschoben und finden am 13. und 14. März 2021 in Bulle statt.

Natürlich müssen wir uns bewusst bleiben, dass die Durchführung dieser Veranstaltungen nur unter Berücksichtigung der aktuellen sanitären Situation und der geltenden Beschlüsse von Bund und Kantonen möglich sein wird. Zusätzlich und mit diesen Änderungen des Wettkampfkalenders und insbesondere der Verschiebung der Junioren Schweizermeisterschaften wird die für den 13. und 14. März 2021 in Neuchâtel geplante PISTE-Testsession (Nachwuchs & Junioren) auf das folgende Wochenende, 20./21. März 2021, verschoben. Athleten, die sich für den 13./14. März angemeldet hatten, werden automatisch auf die gleichen Zeitfenster auf das Wochenende vom 20./21. März verschoben. Immer noch in Neuchâtel. Ihr findet zudem alle Neuigkeiten, die mit dem PISTE Test zusammenhängen auf der Webseite von **Swiss Ice Skating**.

Die Ankündigung dieser neuen Wettbewerbe in der Schweiz gibt uns neue Perspektiven für die kommenden Wochen und Monate. Ich hoffe, dass dies Euch auch in den letzten Trainingstagen vom Jahr 2020 motiviert und Euch neuen Schwung geben wird.

Weitere Informationen findet Ihr demnächst im nächsten Newsletter. Bis dahin, passt auf Euch auf!

Laurent Alvarez
Chef Leistungssport KL+ET



Die Tipps von Cristina

Cristina Baldasarre arbeitet seit über 25 Jahren als Sportpsychologin. Sie ist ehemalige Eiskunstläuferin und kennt den Sport auch als Trainerin, Dozentin sowie Mutter.



So, du hast eine nächste Woche geschafft! Wie geht es dir?
Vielleicht fragst du dich noch immer, wie es die nächste Zeit betreffend Eislaufen aussehen wird....?
Und wahrscheinlich ist es so, dass sich deine Ziele verändert haben wegen Corona und du deine Ziele anpassen musst.

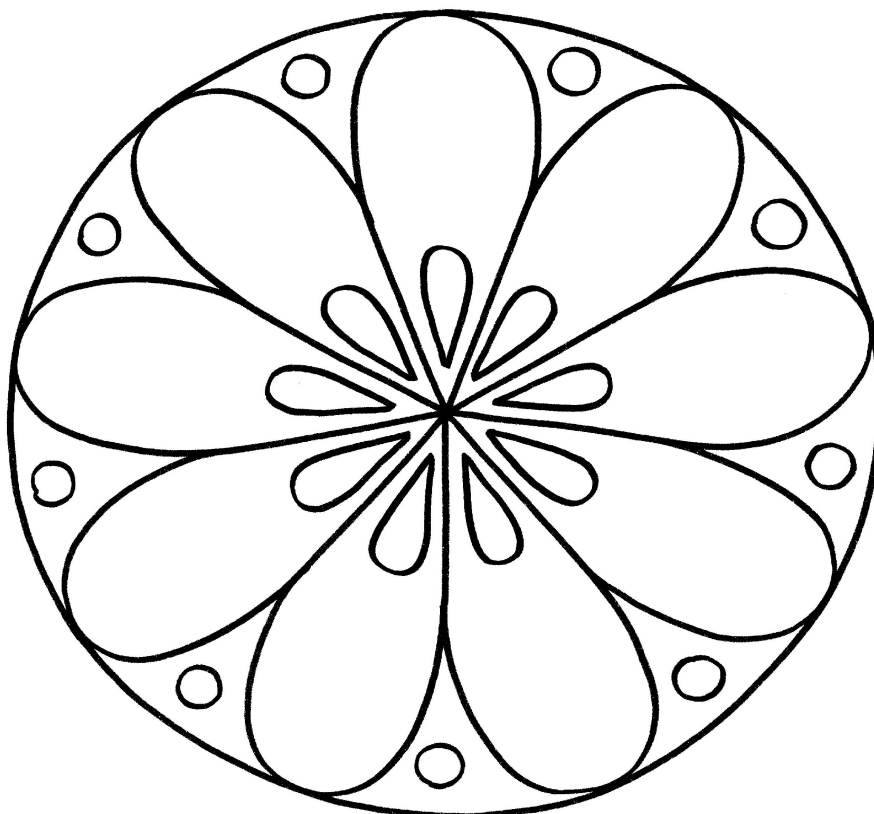


Hier bekommst du etwas Zeit und eine Anleitung, wie du deine Stimmung und Gefühle selber **positiv** verändern kannst deine **Ziele** neu setzen kannst.

1)

Als erstes kannst du dir was Gutes tun und deine Stimmung selber **positiv** beeinflussen:

Überlege, was DU alles gut kannst und was DEINE Stärken sind. Finde **Komplimente** die nicht nur mit Eislaufen zu tun haben, sondern mit dir als Mensch und schreibe in jedes der **9 Blütenblätter** ein Kompliment rein.

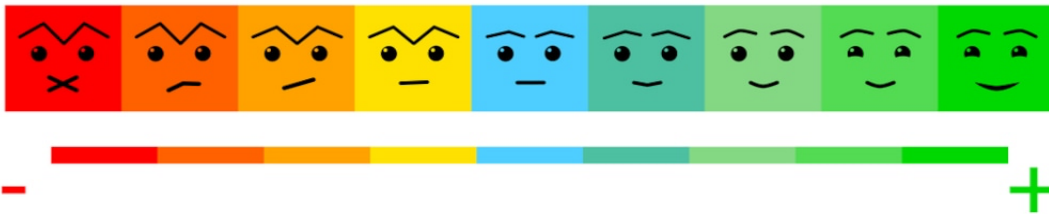


© WWW.FRIEDRICH-FROEBEL-ONLINE.DE

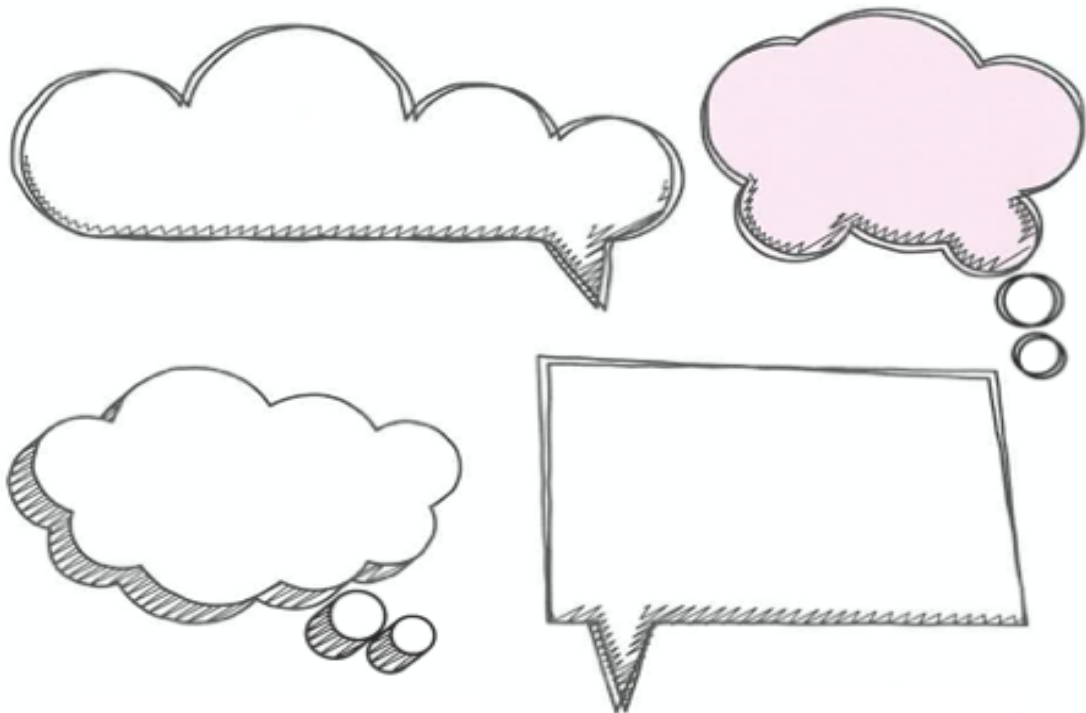
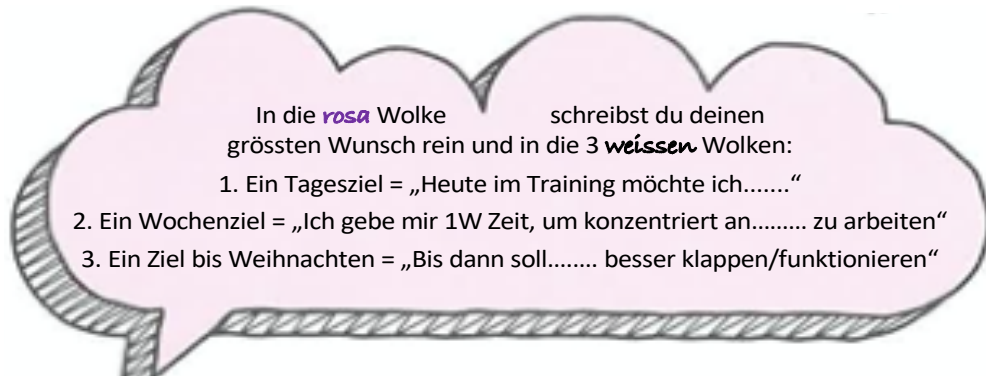




2) Überlege dir nun, wie du dich jetzt fühlst, eher bei **rot** oder eher mehr bei **grün**? Kreuze die passende Stimmung/Farbe.



3) Überleg dir jetzt, wie es deinen sportlichen **Zielen** geht. Bei Zielen ist es so, dass man Trainings-, Tages-, Wochen-, Saisonziele haben kann. Und denk daran: Erreichbare Ziele sind oft kleine Ziele, die alle zusammen dann einen grossen Einfluss haben. Wie machst du das?



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...





Solche Ziele kannst du dir jeden Tag, jede Woche und eigentlich immer setzen. Wichtig ist, dass du danach schaust, wie gut du deine Ziele erreicht hast. Wenn ein Ziel noch nicht ganz erfüllt wurde, dann schreib es dir für den nächsten Tag nochmals auf – bis es dir gut gelingt.

So machst du Fortschritte und kannst diese auch erkennen, indem du das entsprechende Smiley ankreuzt – und das gibt ein gutes Gefühl nach den Trainings.



• Tagesziel ok?	_____
• Wochenziel ok?	_____
• Weihnachtsziel ok?	_____

4) Für die Zukunft

Hast du ein Ziel schon erreicht? Einmal? Dann ist das nächste Ziel, dieses Erreichte konstant wiederholen zu können. Und erst dann gehst du zum nächsten Ziel, so machst du Schritt um Schritt deine Fortschritte und kannst sie verfolgen!



Du hast es geschafft, deinen Fokus im Training auf spezifische Ziele zu richten und das Training so positiv verändert, das hast du super gemacht!



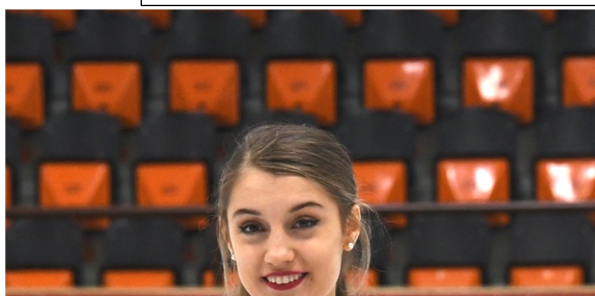
Die Seite der Athleten

Diese Seite ist offen zum Ausdruck aller Kaderathleten von **Swiss Ice Skating**, von der Nationalmannschaft bis zum Lokalen Talent. Diese Seite gehört Euch! Also, drückt Euch aus...

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Alexia Paganini

Schweizermeisterin Elite 2020



Im Grossen und Ganzen beeinflusst der Corona Virus nicht allzu sehr mein tägliches Leben von heute, auch wenn die Pandemie eine grosse Rolle in meinem Umzug in die Schweiz vergangenen Sommer gespielt hat.

Ich bin sehr dankbar, dass ich zurzeit weiter trainieren kann. Ich trage in der Öffentlichkeit eine Gesichtsmaske, um mich und die anderen Menschen zu schützen. Eine grosse Veränderung für mich war, dass ich Anfang Saison nicht die Möglichkeit hatte, viele Wettkämpfe zu laufen; daher ist es für mich manchmal schwierig, inspiriert zu bleiben...

Wenn ich also einen Rat an alle jungen Athleten geben darf, die diese Zeilen lesen, dann nützt diese zusätzliche Zeit, um auf dem Eis kreativ zu sein und übt alle möglichen Dinge, für die wir normalerweise keine Zeit haben...

Instagram @alexia.paganini

Die virtuelle Challenge, welche der Nationaltrainer Nachwuchs, Richard Leroy, in der ersten Ausgabe gestartet hat, wurde gewonnen von:

Olivia Basca

(Team Novice)

Instagram @bacsa.olivia

für die perfekte Ausführung vom 2A am Boden und auf dem Eis nur einige Stunden nach Versand der 1. Ausgabe. Bravo Olivia und viel Erfolg für den Rest der Saison!

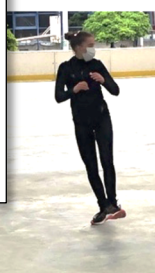
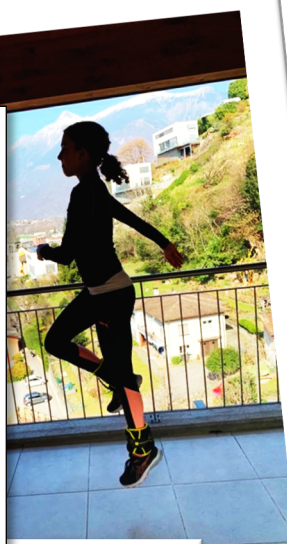


Isabella Albertoni

(Junioren Kader)

In kurzer Zeit haben sich unsere Leben auf eine Art verändert, die wir uns nie hätten vorstellen können. Alle unsere Gewohnheiten wurden revolutioniert. Plötzlich konnten wir nicht mehr raus gehen, was auch zur Konsequenz hatte, dass wir nicht mehr eislaufen konnten. Die Zeit schien endlos, und die Situation extrem schwierig. Wir hatten zwei Möglichkeiten: uns durch das Gewicht der Situation erdrücken und demoralisieren zu lassen, oder die Zeit für Dinge zu nützen, für die wir vorher nie Zeit gefunden haben. Freude an kleinen Dingen zu haben, und noch mehr zu schätzen, was wir haben. Die Freiheit, die wir jeden Tag unbewusst genießen können. Die Rückkehr aufs Eis war wie ein Wunder! Nach einer so langen Pause, die längste Pause, die ich je in meiner Karriere hatte, war es fast befreiend. Die Rückkehr aufs Eis war angesichts des Widerstandes der vorangehenden Monate viel bewusster. Die Situation bleibt schwierig, vor allem wegen der Ungewissheit der Dauer und des weiteren Verlaufes. Daher ist es wichtig, dass wir die positiven Seiten der Ereignisse sehen und die Lehren daraus ziehen.

Instagram @isa_albertoni_skating



Chiara M. Pazienza

(Team Novice)



Viele Freunde und Menschen haben mich gefragt, wie es mir geht, seit ich in Mailand lebe. Nun, hier ist eine Bildsequenz, die es irgendwie zusammenfasst. Ich wohne nicht in der Stadt, aber meine Schule ist es, also klingelt der Wecker jeden Morgen um 5.30 Uhr und ich hätte nichts dagegen, noch etwas länger zu schlafen. Eine Stunde später verlassen wir das Haus und fahren zur nächsten U-Bahn Station, 'Inganni'. Um diese Zeit ist es noch dunkel. Ich muss zwei verschiedene U-Bahnen nehmen, zuerst die rote und dann die grüne. Als wir etwa 20-25 Minuten später in Moscova, einer Station im Zentrum von Mailand, ankommen, ist es bereits Tag. Es dauert gut 10 Minuten zu Fuss, bis ich an meiner Schule ankomme. Aufgrund der aktuellen Covid-19-Bestimmungen müssen wir uns anstellen, um hineinzugehen, unsere Hände desinfizieren und unsere Temperatur messen lassen. In der Schule lerne ich sowohl schweizerische als auch italienische Fächer, Geschichte, Geographie, Biologie usw. Es ist manchmal wirklich hart, aber meine Mitschüler und Lehrer sind wirklich nett zu mir. Nach der Schule nehme ich wieder die beiden U-Bahnen und gehe zur 'Eisbahn Agora'. Ich trainiere wie alle meine Team Novice Kollegen 2-3 Stunden am Tag und dann eile ich nach Hause, um zu Abend zu essen und meine Hausaufgaben zu machen. Spätestens um 21.00 Uhr gehe ich ziemlich müde ins Bett. Der nächste Tag steht vor der Tür und alles geht von vorne los.

Instagram @chiara_michaela_p

Lukas Britschgi

Schweizermeister Elite 2020



Mein Leben geht mehr oder weniger normal weiter, ich kann weiterhin in Oberstdorf trainieren und nebenbei absolviere ich mein Wirtschaftspsychologie Studium. Im Alltag macht sich Covid bestimmt durch all die Schutzkonzepte bemerkbar, sprich Maskenpflicht, Distanz halten und weitere Hygiene Regeln. Zum Glück können wir aber weiterhin 2-3x täglich auf dem Eis trainieren.

Doch leider hat sich die Saisonplanung bezüglich Wettkämpfe komplett auf den Kopf gestellt. Die meisten internationalen Wettkämpfe wurden abgesagt oder aufgrund der geltenden Quarantäne-Regeln kam die Teilnahme für mich nicht in Frage. Es herrscht eine gewisse Unsicherheit, wie es auch weiterhin aussehen wird, welche Wettkämpfe durchgeführt werden, was wird verschoben oder abgesagt. Hoffentlich wird sich dies bald ändern, sodass wir alle wieder an den Wettkämpfen teilnehmen können.

Bleibt gesund, haltet Abstand, trägt die Masken und lasst uns positiv in die Zukunft schauen.

Instagram @schluukas

Gina Zehnder & Beda Leon Sieber

Schweizermeister Junioren 2020 im Eistanz



Die aktuelle Situation ist für jeden von uns sehr ungewohnt. Wir sind jedoch sehr froh, dass wir zu Beginn vom Jahr 2020 an so vielen tollen Events wie den Youth Olympic Games und den Junioren-WM teilnehmen durften.

Nach einer langen Corona bedingten Trainingspause, sind wir froh wieder zurück auf dem Eis zu sein.

Leider konnten wir dieses Jahr noch keine internationalen Wettkämpfe laufen, trainieren aber motiviert weiter, um grosse Fortschritte zu machen und in den kommenden Saisons an diversen grossen Anlässen zu starten.

Instagram @gina.and.beda_icedance

Welche Athleten werden in der 3. Ausgabe etwas sagen?

Das Tagebuch von Kimmy

Kimmy Vivienne Repond, Schweizermeisterin Junioren 2020, ist die erste Sportlerin, die diese neue Athleten-Rubrik, eröffnet. Diese Seite ist eine Möglichkeit für alle, die es wollen, ihre Erfahrungen in dieser restriktiven Periode mit uns zu teilen. Zurück aus Dortmund, wo Kimmy auf brillante Art und Weise ihren ersten Internationalen Sieg in der Kategorie Junioren nach Hause holte, hat sie sich entschieden, ihre Gefühle mit uns zu teilen...



Wie für viele Sportlerinnen und Sportler war auch für mich persönlich dieses Jahr ein spezielles und aus sportlicher Sicht schwieriges Jahr.

Im März wollte ich in Egna das letzte Mal in der Kategorie Advanced Novices starten, was aber wegen der Corona Pandemie nicht mehr möglich war. Nie hätte ich gedacht, dass sich diese Pandemie so lange hält und auch die neue Saison voll in Beschlag nimmt. Als in der Schweiz der Lockdown beschlossen wurde und ich 3 Monate nicht mehr trainieren durfte, war ich total erschrocken, ich konnte mir eine solch lange Pause ohne Eis schlicht nicht vorstellen. Wir wissen ja alle, dass in unserem Sport so lange Pausen nicht gut sind, bei mir kam sicher dazu, dass mir das Training unwahrscheinlich fehlte.



Der Neustart Ende Mai war schon sehr speziell. Ich habe noch nie so spät eine Kurzkür und Kür einstudiert, Trotzdem war ich guten Mutes, im September das erste Mal international bei den Junioren starten zu dürfen. Eine gute Platzierung bei einem Junioren GP war mein Ziel mit der Hoffnung für einen zweiten qualifiziert zu werden und dann im März in China die Schweiz an der Junioren- WM vertreten zu dürfen.

Letzte Saison 2019/2020 musste ich auf die internationalen Junioren Meisterschaften, unter anderem Olympische Jugend-Winterspiele Youth Olympics in Lausanne 2020, verzichten, weil ich zu jung war, diese Saison 2020/2021 wurde ein Wettkampf um den anderen abgesagt. Meine Enttäuschung war und ist schon mega gross. Corona hat uns immer noch im Griff, aber den Kopf hängen lassen ist nicht meine Art, ich versuche wieder vorwärts zu schauen und weiter zu kämpfen, gerade unser Sport verlangt ja einen grossen kämpferischen und harten Einsatz.

Umsomehr habe ich mich gefreut, dass die Deutsche Eislauf-Union die NRW Trophy in Dortmund durchführt. Die Leute haben verstanden, wie wichtig es für uns Sportler ist, das im Training erlernte an einem Wettkampf zu zeigen. Wir wissen alle, Training ist nicht gleich Wettkampf, internationale Wettkämpfe nicht gleich Swiss Cup.

Der Wettkampf in Dortmund selber hat für mich aber sehr viele Neuigkeiten und erste, unbekannte Erfahrungen gebracht. Vor dem Wettkampf musste ich genauso wie mein Trainer Xavier Dias einen Corona Test machen der natürlich negativ war. Ich achte ja sehr genau darauf, dass ich mich an alle vorgegebenen Regeln halte, damit ich ja nicht in Quarantäne muss oder andere Menschen anstecke.

Neu war für mich auch, dass weder meine Mutter noch mein Vater mich zu dem Wettkampf begleiten durften. Bis jetzt war das immer so und für mich war es immer wichtig, dass ich von einem Elternteil begleitet werde. Es gibt mir einfach den notwendigen Halt und Ablenkung. Aber nun bin ich den Umständen geschuldet «nur» mit meinem Trainer Xavier im Auto nach Dortmund gefahren und ich möchte Xavier Danke sagen, er hat sich immer super um mich gekümmert.

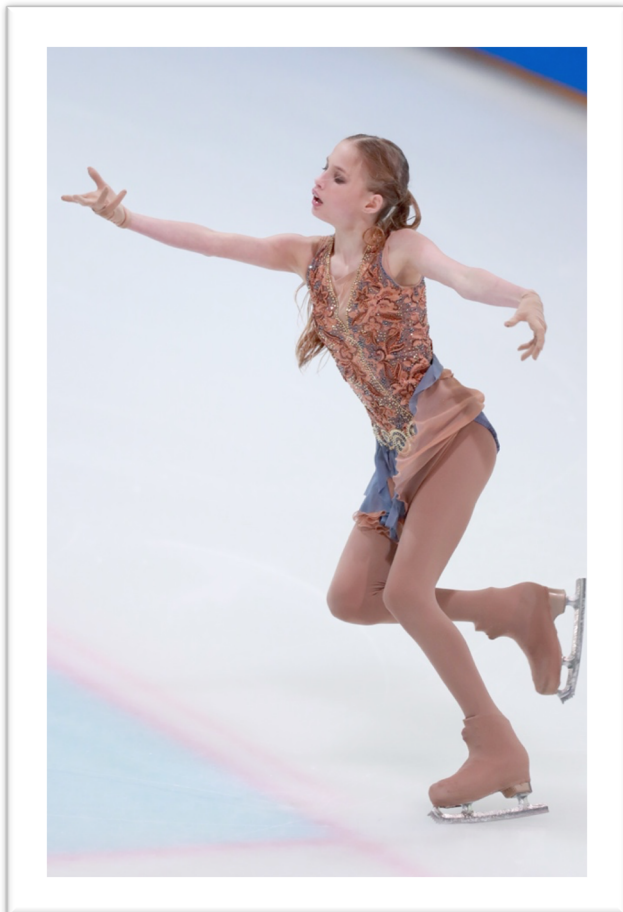
Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Auch im Hotel war alles ein bisschen anders. Die Eiskunstläufer wurden völlig abgesondert: wir waren getrennt von anderen Hotelgästen. Als wir im Hotel ankamen, wurden wir mittels einer Glasscheibe von anderen Hotelgästen abgeschirmt und an einen extra Empfang für Athleten geführt. Das Essen wurde in einem Raum für Athleten serviert, ich hatte manchmal das Gefühl das Hotel gehört mir ganz alleine! Das war zwar manchmal ganz cool, aber irgendwie auch komisch und ein bisschen fremd. Aber das Essen war sehr gut und auf die Bedürfnisse der Sportler ausgerichtet.

Auch am Wettkampf selber war alles anders. Man durfte nicht in die Halle, wann man wollte, alles war klar geregelt. Ankunftszeit, Zeit für das warm-up, Umziehen im Hotel empfohlen, Sicherheitsvorkehrungen bez. Corona. Also sich in Dortmund mit dem Virus anzustecken war definitiv nicht möglich.

Im weiteren hatte es auch keine Zuschauer, nur die Preisrichter, Trainer und Offiziellen. Ich habe mich da einen Moment lang an meinen Auftritt an Art on Ice erinnert wo tausende Zuschauer anwesend waren, aber auch an Swiss Cup und Schweizermeisterschaften höre ich ein «GOGO» oder Klatschen. In Dortmund wurde man aufgerufen, und es war einfach fast still. Aber um ehrlich zu sein, auf dem Eis selber habe ich dann keinen Unterschied mehr gemerkt, Eis ist Eis!

Mein erster internationaler Wettkampf in der Kategorie Junioren lief meiner Meinung nach sehr gut, knapp 170 Punkte ist ein guter Wert für meinen Einstieg auf der internationalen Bühne. Ich weiss vom Training her was ich kann, das im ersten Wettkampf zu zeigen ist halt nochmals was anderes. Für mich war deswegen noch ein zusätzlicher Druck da, weil ich, stand heute, nur ein einziger Wettkampf dieses Jahr habe um im ISU meine Punkte zu zeigen.



Ich bin vor allem im KP mit grosser Nervosität gestartet, aber das ging eigentlich wie bei allen Wettkämpfen sehr schnell weg. Und nach dem 3 Fach Lutz habe ich mich sicher gefühlt. Im Freeprogram bin ich immer weniger nervös, aber dass ich in diesem Program dann doch alles gestanden habe, hat mich wirklich glücklich gemacht. Ich bin mir schon bewusst, dass die 3fach/Fach Kombi oder der 2A/3T/2T am Ende des Programms recht schwierig ist, erfahrungsgemäss ist der Eiskunstläufer nach ein paar Sprüngen müde oder zumindest nicht mehr ganz so fit wie am Anfang des Programmes. Aber für mich war bereits Anfang Saison klar, die Dreifachkombination am Ende des Programmes ist Voraussetzung, wenn man ganz an die Spitze kommen möchte. Dass dann ganz am Ende der 3 Fach Flip nicht immer rotated ist akzeptiere ich im Moment und arbeite daran. Ich bin zuversichtlich, dass ich den noch rotated hinbekomme in dieser Saison. Mein grosses Ziel ist, bald mal einen Vierfachsprung in mein Program einzubauen, wobei dieser Vierfache jeden Tag zu trainieren ist schon sehr hart. Manchmal frage ich mich wirklich, wie das die Russen so machen.

Die Siegerehrung war übrigens auch speziell, es war niemand da, der einem den Pokal oder Blumen überreicht oder persönlich gratuliert. Den Pokal musste man selber holen und die Läuferinnen konnten sich nicht umarmen. Die Schweizer Nationalhymne hat so

getönt wie ich sie kenne und ich war stolz, dass die wegen mir für mein Land abgespielt wurde. Meine Oma und beiden Grosstanten schrieben mir, sie hätten geweint vor Freude, als sie diese Nationalhymne hörten und mich auf dem Podest sahen.

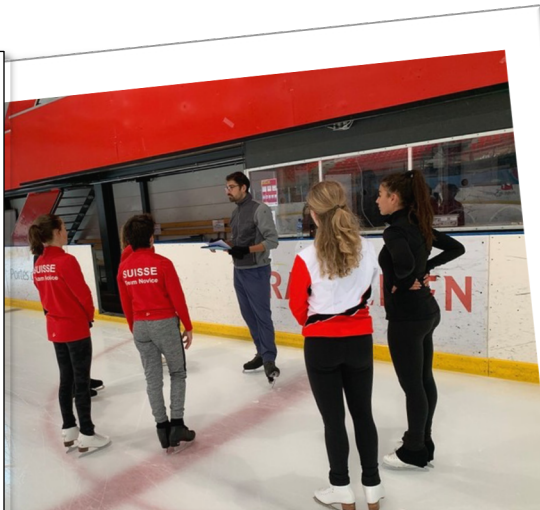
Jetzt freue ich mich sehr auf Flims, wo ich das erste Mal bei der Elite Kategorie starten möchte und freue mich auch möglichst viele von Euch da zu sehen. Ich wünsche jetzt schon allen einen tollen Wettkampf und super Resultate.

Instagram @kimmy_repond

Der Rat vom Coach

Die Nationaltrainer von **Swiss Ice Skating** unterstützen Euch heute mehr denn je!
Cédric Pernet, Nationaltrainer Eistanz, schlägt Euch seine Übungen vor und... einen Challenge!

Liebe Kaderathleten,
es ist mir eine grosse Freude, Euch in dieser Ausgabe einen Challenge zu geben, sowie einige Skating Skills Übungen, um den Monat Dezember gut zu starten. Vergesst in diesen komplizierten Zeiten und vor den Festtagen nicht, auf Euren Körper aufzupassen: wärmt Euch gut auf, Stretching am Abend, ausgewogene Ernährung, genug trinken und am Abend nicht zu lange am Handy vor dem Schlafen...
Bleibt in Form und bis bald!



Meine Übungen:

Ich schlage Euch drei Skating Skills Übungen vor, die Ihr auf meinem Instagram findet:

[@cedric.pernet_swissiceskating](https://www.instagram.com/cedric.pernet_swissiceskating)

①

Super Übung, um Eure Knie/Fussgelenke Beweglichkeit zu verbessern und einen weichen Laufstil zu erhalten.

②

Sehr wichtige Übung, um den Wechsel von rückwärts einwärts auf vorwärts auswärts zu üben. Ein «Must!»

③

Aneinanderreihen von Drehungen, Spitzenschritten und Twizzles: ideal, um an Eurer Beweglichkeit und Flinkheit zu arbeiten, wobei die Dissoziation Becken-Oberkörper gelernt wird (mit Musik üben und Gestik und Oberkörper Bewegungen hinzufügen).



Mein Challenge:

Seneca sagte:

«Im Leben geht es nicht darum, zu warten, bis das Gewitter vorbei zieht, es geht darum, zu lernen, im Regen zu tanzen»...

Auf was wartet Ihr? Seid Ihr eher «Schwanensee», «Street Dance» oder «Grease»?

→ postet Eure Demos auf Eurem Instagram!

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating
@cedric.pernet_swissiceskating



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Wer wird der nächste Nationaltrainer sein, der Euch im Newsletter Nr. 3 einen Challenge gibt?

Die Ecke der Regionen

Die Aktivitäten der **Regionalkader** von **Swiss Ice Skating** gehen weiter... auch wenn einige Kadertreffen auf später verschoben wurden.



Zwei Regionen schlagen Euch heute vor, mit **5 Bildern** – und in **Originalversion** – in die Treffen abzutauchen, die einige Wochen vor der zweiten Welle stattgefunden haben...

Danièle Dubuis, Verantwortliche der Kaderaktivitäten **ARP**:

Les 6 cantons romands sont représentés par 28 patineurs dans le cadre novice régional romand. En provenance de 13 clubs, les patineurs « avalent » des kilomètres pour assister aux différentes rencontres :

Prévue en juin, la 1^{ère} rencontre de la saison a été reportée début septembre sur la glace et au centre sportif de Leysin.

La coupe de Lausanne (2^{ème} rencontre) a permis aux patineurs de présenter un de leurs programmes. Filmés, jugés, puis commentés par juge, TC et TS, chacun est reparti avec des informations permettant de confirmer et d'améliorer leur prestation en vue d'une participation aux CS.

Le premier weekend d'octobre, 3^è rencontre au Palladium de Champéry avec 7 activités au programme : 2 heures de patinage pour chacun des 3 groupes avec Stéphane Lambiel ; devant les ordinateurs dans tous les rôles du panel ; en salle de gym, des circuits variés ainsi que des précisions et des tests pour les éléments de PISTE; de la danse hip-hop; de l'interprétation ainsi qu'une théorie sur les niveaux et la terminologie exacte des pirouettes sous l'angle du TS et du TC.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Marinella Riva, Verantwortliche der Kaderaktivitäten FTP:

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...



La FTP non molla... siamo in pochi ma ci siamo !

Per questa stagione la FTP conta pochi membri ma come si dice da noi "pochi ma buoni!". L'ambiente è sempre positivo e si lavora al massimo. Come si può vedere i ragazzi hanno voglia di imparare e di mettersi in gioco. Abbiamo organizzato due incontri per il momento e ci siamo divertiti sia sul ghiaccio che fuori. Ci siamo trovati sulle piste di Lugano e di Biasca e abbiamo svolto lezioni di yoga, passi, body movements e imparato piroette nuove e un po' diverse.

Forza Ticino !



Instagram @FTP_skating

Welche Regionen zeigen sich in der dritten Ausgabe des Newsletters?

Die Nachricht der Pros der Gesundheit

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Die Sportärzte und -physios vom **Centre SportAdo** vom **CHUV** (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) behandeln viele EisläuferInnen vom Regionalkader der Romandie und sind gerne bereit, mit **Swiss Ice Skating** zusammenzuarbeiten.

Sie haben eine Nachricht für Euch!

Liebe Sportler,

Die Reduzierung der gewohnten körperlichen Aktivitäten wegen der aktuellen Restriktionen, kann bei Jugendlichen zu einer allgemeinen Dekonditionierung führen.

Als nach dem Lock-down im Frühling die sportlichen Aktivitäten wieder aufgenommen wurden, konnten wir eine erhöhte Anzahl von Verletzungen bei jungen Sportlern fest stellen. Die 2. Welle zwingt uns zum Glück nicht, den Sport von unter 16-Jährigen einzustellen. Aber Du bist vielleicht in einer Gruppe, die leider temporär die Aktivitäten unterbrechen musste.

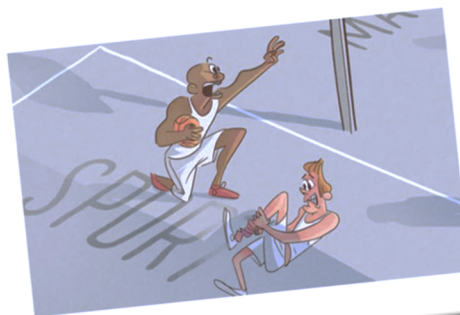
Das Team des Zentrums **SportAdo** vom CHUV stellt Dir gnädigerweise ein Trainingsprogramm zur Verfügung, damit Du in Form bleibst und Verletzungen verhindern kannst, wenn Training oder Wettkampf wieder statt finden können :
3 Schwierigkeitsstufen, um sich jedem anzupassen. Die erste Stufe ist für Jugendliche, die nur wenig körperliche Aktivitäten haben.

Mit sportlichen Grüßen und den besten Wünschen für die Festtage

Das Team SportAdo

CHUV Santé des adolescents

Médecine du sport - SportAdo



So kommt Ihr gratis zu den Übungen (nur französisch):

www.chuv.ch/sportado

dann

SportAdo - COVID-19

dann klicken auf...

das « programme d'exercices » nach Deiner Wahl, indem Du dich mit dem Portal « **Physiotec** » mit den folgenden Passwörtern verbindest:

Nom d'utilisateur: Centre SportAdo

Mot de passe: Restezenforme

Division interdisciplinaire de santé des adolescents

Consultation sport ados 12 à 20 ans

CHUV



Tu pratiques régulièrement du sport en club ou seul ?

Tu t'es blessé ou tu as mal quelque part, tu es fatigué, tu aimerais t'améliorer ou simplement tu as des questions sur le sport : notre équipe est là pour t'aider, quel que soit ton niveau ou ton activité.

021 314 37 60
sportado@chuv.ch

www.chuv.ch/sportado

Division interdisciplinaire de santé des adolescents
CHUV Hôpital Nestlé 04-339, Avenue de la Sallaz 2
1011 Lausanne

CHUV
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois

Erinnerung der Regeln



Lassst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

	Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen		Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen
	Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis		Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen

	Regeln für Sport und Kultur Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.		Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)
	Schliessung von Tanzlokalen und Discos		Regeln für Bars und Restaurants
			Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr
			Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben

Ausgedehnte Maskenpflicht
Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):

	In Schulen ab Sekundarstufe II		Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
	Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)		Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Weiterhin gilt:

	Kontakte reduzieren		Handhygiene beachten
	Wenn möglich Homeoffice		Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Das war es! Bis bald mit der dritten Ausgabe des Newsletters...