SWISS
# ICE SKATING

# ATHLETENWEG SYNCHRONIZED SKATING

| | | 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 | **WETTKAMPF-KATEGORIE (TEAM)** | | | Juvenile, Novice Basic, Advanced Novice (Mixed-Age. Junior & Senior Non-ISU, Adult) | Juvenile, Advanced Novice | Advanced Novice, Junior ISU | | Junior ISU, Senior ISU | Senior ISU (= Elite) | | |
| | **MERKMALE DER TRAININGSPHASEN** | Altersgemässe **polysportive** Ausbildung. Fähigkeiten ausbilden wie gleiten, tanzen, springen, balancieren, klettern, rutschen, rollen, drehen, eislaufen. **Spass an Sport und Spiel** | Erlernen der **Grundtechniken** des Eislaufens (Eiskunstlauf und Laufschule). **Spass an Bewegung auf dem Eis. Strukturierte Angebote** | **Individuelle Eislauftechnik** durch **regelmässige Trainings** weiterentwickeln. Aufnahme und Intensivierung von **Teamtrainings.** SYS-Elemente und (einfaches) **SYS-Programm** erlernen, Vorbereitung/Teilnahme an nat. Wettbewerben | **Intensivierung des Trainings** (indiv., Team, Physis, Mental), Individuelle Fähigkeiten weiterentwickeln, damit **Programm auf int. Level (Basis)** umgesetzt werden kann. Teamtraining hat grossen Anteil am Trainingspensum. Erfolge an nat. Wettbewerben und **erste int. Erfahrungen** (Interclub) | **Individuelle Fähigkeiten weiterentwickeln,** damit **komplexes Programm** umgesetzt werden kann. Teilnahme an int. ISU-Wettbewerben (Mittelfeld) **Advanced Novice** oder erste Erfahrungen an int. Wettbewerben (interclub oder ISU) **Junior** | **Komplexere(s) Programm(e) auf int. Level** beherrschen. Erfolge an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) **Advanced Novice** oder Durchbruch an int. ISU-Wettbewerben Kat. **Junior** und JWM (Mittelfeld) | **Komplexere Programme auf int. höherem Level** beherrschen. Erfolge an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) Kat. **Junior** und JWM (Top 10) oder erste int. Erfahrungen Kat. **Senior** | **Komplexe Elite Programme auf int. Level** beherrschen. Teilnahme an int. ISU-Wettbewerben und WM (Mittelfeld) Kat. **Senior** | **Komplexe Elite Programme auf int. hohem Level** beherrschen. Durchbruch an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) und an WM (Top 10) Kat. **Senior** | **Komplexe Elite Programme auf int. höchstem Level** beherrschen. Medaillen an **int. ISU-Wettbewerben** und an WM (Top 3 Worldranking über mehrere Jahre) Kat. **Senior** |
| | **VOLUMEN** | | | | | | | | | | |
| | Total (Stunden/Woche) | Individuell, mit Freude | 7 | 10 | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 |
| | On-Ice (Stunden/Woche) | Mindestens 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| | Off-Ice (Stunden/Woche) | Freudvoll, vielseitig | 4 polysportiv | 5 spezifisch, polysportiv | 5 spezifisch, ergänzend | 5 spezifisch, ergänzend | 6 spezifisch, ergänzend | 8 spezifisch, ergänzend | 8 spezifisch | 9 spezifisch | 9 spezifisch |
| | Trainingswochen/Jahr | Das ganze Jahr hindurch | 40–43 | Team: 41–44 | Team: 42–45 | Team: 43–46 | Team: mind. 44 | Team: mind. 44 | Team: mind. 45 | Team: mind. 45 | Team: mind. 45 |
| | **STRUKTUR** | Keine, frei, spontan oder organisiert in der Familie, mit Freunden, drinnen und draussen | Verein | | Verein lokal und/oder regional | | | Team: regional, Leistungszentrum<br>Individuell: Lokal oder regional | | | Team: regional, national, Leistungszentrum<br>Individuell: Lokal oder regional |
| WETTKÄMPFE UND TESTS | **NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE** | | Keine SYS, ev. lokale und regionale Wettkämpfe im Kunstlauf/Stil | Regional, interclub | Regional, interclub, SM (Advanced Novice), international interclub | Regional, interclub, SM, international interclub, international ISU | SM, ISU-Wettkämpfe, Challenger-Series (Junior), WJSSC (Junioren WM) | SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Junior, Elite), WJSSC (Junioren WM) | SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Elite), WSSC (Elite WM) | | |
| | **ANZAHL PRO SAISON** | | 0–(1) | 3 | 3–5 | 4–5 | 4–6 | 4–6 | 5–7 | 5–7 | 5–7 |
| | **TESTS** | | Sterntests/lokale Tests, Inter-Bronze Test Kür/Stil | Inter-Bronze/Bronze Kür, Inter-Bronze/Bronze Stil | Bronze Kür, Bronze Stil | Bronze/Inter-Silber Kür, Inter-Silber/Silber Stil | Silber/Inter-Gold Stil, und/oder höhere Kür Tests | Inter-Gold Stil/Gold Stil, und/oder höhere Kür Tests | Gold Stil<br>und/oder höhere Kür Tests | | |
| TRAINER*INNEN | **AUSBILDUNG** | J+S-Leitende Kindersport, Sportlehrpersonen | J+S-Leitende Kindersport/ Jugendsport, Eislauflehrer*in mit eidg. Fachausweis | J+S-Leitende Jugendsport, Eislauflehrer*in mit eidg. Fachausweis | B-Trainerlizenz Swiss Ice Skating (SIS), Eislauflehrer *in mit eidg. Fachausweis | A-Trainerlizenz SIS, Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Leistungssport mit eidg. Fachausweis | Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Leistungssport mit eidg. Fachausweis | | Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Spitzensport Swiss Olympic | | |
| | **KOMPETENZEN** | Polysportive Grundlagen vielseitig, motivierend und kindgerecht vermitteln, persönliche Leidenschaft für Bewegung weitergeben | Fähigkeitsorientierten Basisunterricht erteilen, Grundlagen des Eislaufens vielseitig anwendbar vermitteln | Sportartspezifische Elemente fachlich korrekt vermitteln, Unterricht planen, Offenheit gegenüber Athlet*innentransfer | Jahresplanung (Training, Wettkämpfe, Regeneration) erstellen, Leistungsanalyse durchführen, Zielvereinbarungen festhalten/ überprüfen, Training dokumentieren, Wettkämpfe professionell vorbereiten | Karriereplanung, Trainingsmonitoring, Führung/Beratung Staff/Umfeld, Umgang mit Zielwettkämpfen | Coaching/Vorbereitung internationale Wettkämpfe, Kommunikation, Medienarbeit, Wissenstransfer leben | Vertieftes Wissen in allen Kernkompetenzen auf Stufe Leistungssport national/ international | Langjährige Erfahrung im internationalen Leistungssport, Coaching/Vorbereitung internationale Meisterschaften | Langjährige Erfahrung im internationalen Spitzensport, Leistungsausweis | |
| FÖRDERINSTRUMENTE | **KADER/ KADERSELEKTION** | | | | Regionalkader Nachwuchs B (10–15 J)<br>Athletenselektion: Selektion lokales Talent oder PISTE | Regionalkader Nachwuchs A/B (10–15 J), Regionalkader Junioren A/B (13–19 J)<br>Athletenselektion: Selektion lokales Talent oder PISTE | Regionalkader Nachwuchs A (10–15 J), Regionalkader Junioren A/B (13–19 J), Junioren Nationalmannschaft (13–19 J)<br>Athletenselektion: PISTE | Junioren Nationalmannschaft (13–19 J), Elite A-Kader (15+)<br>Athletenselektion: PISTE oder Elite-Selektion | Elite A-Kader (15+),<br>Elite Nationalmannschaft (15+)<br>Athletenselektion: Elite-Selektion | Elite Nationalmannschaft (15+)<br>Athletenselektion: Elite-Selektion | |
| | **KARRIEREPLANUNG** | | Leitende, Vereinsverantwortliche, Familie | Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie | Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in | Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband | | | Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Athlet*in Unterstützung durch Verband | | |
| | **SWISS OLYMPIC CARDS** | | | | SOTC Lokal oder Regional | | SOTC Regional oder National | SOTC National, SOC Elite | SOC Elite | | |
| | **SCHWEIZER SPORTHILFE** | | | | | | Patenschaft | | | | |
| | **NATIONALER VERBAND** | | Unterstützung von Vereinen, Teams und Trainern | | Kaderaktivitäten, Unterstützung von Vereinen, Teams, Trainer, NWF-Gelder | | | | Kaderaktivitäten, Unterstützung von Vereinen, Teams, Trainer, sportmedizinische Untersuchung | | |
| | **SCHULE/AUSBILDUNG/ BERUF** | | Kindergarten, Primarschule | Primarschule | Sportfreundliche Schule | | Leistungssportfreundliche Schule oder Lehrbetrieb, Sportschule | Leistungssportfreundliche Schule, Lehrbetrieb oder Arbeitgeber, Sportschule, Universität | | | |
| | **ANDERE INSTITUTIONEN** | Familie | Familie, Verein, Jugend & Sport | | | | | | Familie, Umfeld, Verein, Jugend & Sport | | Familie, Umfeld, Verein |
| **ATHLET*INNENTRANSFER** | | | Eiskunstlauf, Eistanz, Short Track, Eisschnelllauf | | | | | | | | |
| **EISLAUFFAMILIE** | | Teamläufer/Eisläufer im Breitensport, Erwachsenentrainingsgruppen, Freier Eislauf, Trainer, J&S Leitende, Monitor, Funktionär, freiwillige Helfer, Eissportfamilie | | | | | | | | | |

Bild: jphotos © jphotos.it