TRAINERMANUAL
SYNCHRONIZED SKATING
SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND

Teil B:
Detaillierte Beschreibung der einzelnen Stufen

Stufe 1:
Learn to Skate - Kinderkurs

November 2014

Einleitung

Im Trainermanual sind die fünf verschieden Stufen der Athletenentwicklung detailliert beschrieben. In jeder Stufe werden zuerst die Philosophie und die allgemeinen Ziele beschrieben, gefolgt von Tabellen mit den anzustrebenden Fähigkeiten der Athleten und dem ideale Trainingsumfang. Dieses Manual soll vor allem für Trainer und Clubverantwortliche eine Richtlinie für optimalen Trainings-Inhalte und Umfänge aufzeigen.

Zur Übersicht die Stufen der Athletenentwicklung:

1.	**Learn to Skate**	**Kinderkurs**	**4-8 Jahre**
2.	Leran to Train	Basic Novice	7-11 Jahre
3.	Lear nto Compete	Advanced Novice	10-15 Jahre
4.	Train to Compete	Junior	13-18 Jahre
5.	Lear nto Win / Live to Win	Senior	15+ Jahre

Learn to Skate - Kinderkurs

Die erste Stufe besteht aus zwei Phasen der Entwicklung:

- Aktiver Start 4-5 Jahre
- FUNdamentals 6-8 Jahre

Wesentliches in der Stufe Learn to Skate

Die Stufe Learn to Skate legt den Grundstein für die zukünftige Entwicklung sowohl in unserem Sport als auch in anderen Eissportarten. In einer frühspezialisierenden Sportart wie dem Eislaufen kommen die Teilnehmer normalerweise mit einer nur minimalen oder gar keiner körperlichen Ausbildung. Daher gibt es viele grundlegende Bewegungsfähigkeiten, die in diesem Stadium eingeführt und erworben werden müssen. Den Teilnehmern sollten zudem die Lust an der Bewegung auf dem Eis vermittelt werden.

Idealerweise sind die Athleten bereit, auf die nächste Entwicklungsstufe fortzuschreiten, wenn sie die obere Altersgrenze erreichen. Zu beachten gilt es aber, dass Athleten, die auf der Stufe Learn to Skate die Grundlagen für SYS erlernen, durchaus auch älter sein können!

Philosophie der Stufe Learn to Skate

- Für alle Interessierten sollen Möglichkeiten bestehen, um mit Spass und in sicherer und ansprechender Umgebung das Eislaufen zu erlernen und das Interesse für das lebenslange Eislaufen hervorzurufen. Das „Eislaufvirus“ soll weiterverbreitet werden!
- In dieser Stufe wird zu 100% individuelle Eislaufbasis unterrichtet. SYS wird nur spielerisch integriert.

Allgemeine Ziele / Leitprinzipien der Stufe Learn to Skate

- Erstellen einer angenehmen und aktiven Lernumgebung, die das Interesse der Eisläufer weckt und die sportliche und persönliche Entwicklung entsprechend herausfordert.

- Einführung / Entwicklung grundlegender sportartspezifischer Fähigkeiten.
- Entwicklung grundlegender Bewegungsfähigkeiten auf dem Eis (gehen, stoppen, gleiten, drehen, springen, rotieren).
- Einführung motorischer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Rhythmus, Zeit-/ Raum-Orientierung, Differenzierung, Geschicklichkeit).
- Einführung einfacher Regeln des Eislaufens, des Teamsports (miteinander) und der Ethik des Sports.
- Entwicklung von Selbstvertrauen, Konzentration und einer positiven Grundhaltung.
- Vermittlung einer „Liebe zum Eislaufen".

Sportartspezifische und ergänzende Fähigkeiten – Trainingsinhalte

Tabellen B1 und B2 zeigen die Fähigkeiten, die von den Athleten abhängig vom Trainingsumfang beim Austritt aus der Stufe Learn to Skate idealerweise beherrscht werden. Die Trainingsinhalte sollen davon abgeleitet werden.

Tabelle B1: Spezifische Fähigkeiten - bis Austritt aus Stufe Learn to Skate zu trainieren/beherrschen

Motorik	
	• Körperwahrnehmung • Ganzkörperbewegungen • Geschwindigkeit entwickeln
Technische Fähigkeiten	
Allgemein	• Individuelle Fähigkeiten fördern/ Eislaufen alleine (nicht im Team)
Laufschule (Positionen / Kanten / Drehungen)	• vom ganzen Eisen abstossen • Gewichtsverlagerung (z.B. von rechts nach links) • saubere Oberkörperhaltung • Fahren in einer Position und die Balance halten • sauberes Übersetzen • Fähigkeit, die Kante willentlich zu wechseln und zu kontrollieren (Schlangenbogen) • Richtungswechsel mit minimalem Bewegungsunterbruch und Geschwindigkeitsverlust (Bogen) • grosse und kleine Kreise mit Tempo und Fluss laufen • drei Hüftstellungen wurden eingeführt • Dreier und Mohawk entwickelt
„Field Moves"	• in einer Position gleiten; rechts und links, vorwärts und rückwärts • Spielbeinkontrolle und -variationen • Figuren, die dem Alter angemessene Beweglichkeit zeigen
Sprünge	• Balance und kraftvoller Absprung bei Zweibeinsprüngen • Einbeinlandungen • Rotationsprinzip verstehen • Einfachsprünge (ohne Axel)
Pirouetten	• Standpirouette • Sitzpirouette • Armkontrolle • Rotationsbeschleunigung
SYS Fähigkeiten	
Elemente	• mit einfachen Haltungen in einer Gruppe eislaufen (Paarweise oder in Reihen)
Artistische Fähigkeiten	
	• Rhythmisierung beim Eislaufen • Eislaufen zu Musik • Grundbewegungen Hände und Arme zu Musik

Tabelle B2: Ergänzende Fähigkeiten - während Stufe Learn to Skate zu entwickeln

Ergänzende Fähigkeiten (Off-Ice)	
Physische Fähigkeiten	• **Polysportiv (**mögl. viele geführte und ungeführte polysportive Aktivitäten • Motorischen Fähigkeiten: Rhythmisierung, Orientierung, Differenzierung, Reaktion, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Beweglichkeit • Kondition in spielerischer Form • Ballett • Akrobatik / Bodenturnen
Psychische Fähigkeiten	• Entwickeln von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl durch Beherrschung von gestellten Aufgaben, wobei der Spass und die Freude im Vordergrund stehen • Grundlegendes Verständnis der Sprache und Regeln des Sports • Fähigkeit, Anweisungen zu befolgen
Soziale Fähigkeiten	• Grundlegende Kenntnisse über die Regeln des „Fair Play“ und Teamworks • Bereitschaft zu teilen und von anderen zu lernen

Trainingsumfang

Die folgenden Informationen (Tabellen B3 und B4) beziehen sich auf den im Idealfall auf dieser Stufe aufzuwendenden Trainingsaufwand auf und neben dem Eis. Es ist wichtig, dass ab Stufe Fundamentals bereits ein Off-Ice Aufwärmen von 10 bis 15 Minuten vor dem Eistraining eingeplant wird. Dies kann durch einen Coach oder einen Hilfsleiter geleitet werden.
SYS Übungen werden spielerisch in die Trainingseinheiten integriert, stehen aber nicht im Vordergrund.
Die relative Trainingszeit, die für das Üben der verschiedenen Fertigkeiten und Übungsformen verwendet wird, variiert von Athlet zu Athlet und hängt vom individuellen Bedarf und Entwicklungsstand ab.

Tabelle B3: Trainingsumfang auf der Stufe Active Start (4-5 Jahre)

Active Start		**Vorbereitung I**	**Vorbereitung II**	**Vorbereitung III**	**Wettkampfphase**
		April - Juli	**Juli - Okt**	**Okt – Dez**	**Jan - April**
Spezifisches Training	Dauer / Trainingseinheit			30–45 Min	
Eistraining	Einheiten / Tag			max 1	
	Tage / Woche			1-2	
	Total / Woche			45-120 Min	
	Wochen / Jahr			15-20	
	Schwerpunktverteilung: Individuell / SYS			nur individuelles Eislaufen	
	Einturnen			0	
	Auslaufen			0	
Ergänzendes Training	Dauer / Trainingseinheit	30-45 Min			
	Einheiten / Tag	Max. 1			
	Tage / Woche	frei wählbar			
	Wochen / Jahr	30-40			
	Polysport	frei wählbar			
	Ballett	45-60 Min			
	Individuelles Training	verschiedene geführte und ungeführte Aktivitäten			

Tabelle B4: Trainingsumfang auf der Stufe FUNdamentals (6-8 Jahre)

FUNdamentals		**Vorbereitung I**	**Vorbereitung II**	**Vorbereitung III**	**Wettkampfphase**
		April - Juli	**Juli - Okt**	**Okt – Dez**	**Jan - April**
Spezifisches Training	Dauer / Trainingseinheit		45-60 Min		
Eistraining	Einheiten / Tag		max. 1		
	Tage / Woche		2-4		
	Total / Woche		2–4 h		
	Wochen / Jahr		30–40 (mind 20)		
	Schwerpunktverteilung: Individuell / SYS		nur individuelles Eislaufen		
	Einturnen		10 Min pro Training		
	Auslaufen		0		
Ergänzendes Training	Dauer / Trainingseinheit	45-60 Min			
	Einheiten / Tag	max. 1			
	Tage / Woche	frei wählbar (mind 1)			
	Wochen / Jahr	30-40			
	Polysport	45-60 Min je nach Eistraining			
	Ballett	60 Min			
	Individuelles Training	verschiedene geführte und ungeführte Aktivitäten			

Wettkämpfe

In der Learn to Skate- Stufe liegt der primäre Fokus auf der Entwicklung der geforderten Fähigkeiten.
Für Läufer im Alter von 4 bis 5 Jahren gibt es keine Notwendigkeit für irgendeine Art von Wettbewerb. Die 6 bis 8 Jährigen sollen ihr Können an regionalen Wettkämpfen in Einzelküren oder an Schaulaufen auch in einer Gruppe präsentieren. In diesem Alter sollte die Fähigkeit Präsentation / Performance eingeführt werden.
Die Programme der Läufer dieser Stufe brauchen nicht komplex choreographiert zu sein, sondern sollen auf grundlegenden Bewegungselementen und motorischen Fähigkeiten basieren. Eine Präsentation der gelernten Fähigkeiten macht in diesem Alter also bereits durchaus Sinn. Dabei soll aber der Wettkampfgedanke nicht im Vordergrund und das Ranking noch zweitrangig sein. Idealerweise werden individuelle Leistungsziele gesteckt und das Erreichen dieser Ziele von den Trainern überprüft und ausgezeichnet.