TRAINERMANUAL
SYNCHRONIZED SKATING
SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND

Teil B:
Detaillierte Beschreibung der einzelnen Stufen

Stufe 2:
Learn to Train – Basic Novice

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.	Learn to Compete	Advanced Novice	10-15 Jahre
4.	Train to Compete	Junior	13-18 Jahre
5.	Learn to Win / Live to Win	Senior	15+ Jahre

 Schweizer Eislauf-Verband, Haus des Sports, Bern, T +41 31 359 73 60, info@swissiceskating.ch, ww.swissiceskating.ch

Learn to Train („Lernen leicht gemacht“) – Basic Novice

Ungefähres chronologisches Alter der Athleten in der zweiten Stufe:

- 7-11 Jahre

Wesentliches in der Stufe Learn to Train

- Weiterentwicklung der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten und sportartspezifischen Grundelemente.
- Einführung von komplexeren sportartspezifischen Fähigkeiten.
- Kategorie wo sich Breiten- und Leistungssport trennt. Leistungssport ist aber bis 10 Jahre eher die Ausnahme.

Philosophie der Stufe Learn to Train

- Vermittlung der Fähigkeiten, die es den Athleten ermöglichen, später das aufgrund ihrer persönlichen Voraussetzungen (Talent) und Einsatzes höchstmögliche Ziel zu erreichen.
- Diese Stufe definiert sich hauptsächlich über die technische Entwicklung der Athleten und nicht über das Alter.
- Es wird 70-80 % individuelle Eislaufbasis unterrichtet. Ein einfaches SYS Programm wird einstudiert.

Generelle Ziele / Leitprinzipien der Stufe Learn to Train

- Gesteigerte Trainingszeiten demonstrieren ein erhöhtes „Commitment“ für das Eiskunstlaufen und SYS.
- Entwicklung der Sprache und Regeln des Eiskunstlaufens und des SYS.
- Entwicklung der Fähigkeit auf unterschiedlicher Weise zu trainieren (d.h. Privat-und Gruppenunterricht sowie selbständig).
- Entwicklung und Stärkung der grundlegenden sportartspezifischen Fähigkeiten bei gleichzeitiger Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten und der Bewegungskontrolle.
- Erwerb eines guten Verständnisses der Mechanik von Sprüngen und Pirouetten.
- Weiterentwicklung der Schritte und Moves.
- Entwicklung eines gewissen Verständnisses für die künstlerische Ausbildung, unter dem Dach der technischen Ausbildung. Künstlerische Fähigkeiten sind relativ zu technischen Fähigkeiten und dem Alter der Läufer.
- Erlernen der Grundelemente vom SYS (Linie, Kreis, Block, Rad, Durchkreuzen) und Absolvierung des SYS Tests.
- Erlernen eines einfachen SYS Programms.
- Einführung von Off-Ice Sprüngen (Rotationssprünge) und grundlegender mentalen Fähigkeiten wie Konzentration, Selbst-Motivation, Visualisierung, Entspannung, positive Selbstgespräche und Zielsetzungen.
- Bewusstsein und Begeisterung für die verschiedenen Test- und Wettkampfmöglichkeiten, die sich den Athleten in dieser Stufe bieten.
- Einführung von Einturnen, Auslaufen, Stretching usw..

Sportartspezifische und ergänzende Fähigkeiten - Trainingsinhalte

In Tabelle B5 und B6 sind die Fähigkeiten, die der Athleten abhängig vom Trainingsumfang beim Austritt aus der Stufe Learn to Train idealerweise beherrschen sollte. Bei den meisten Athleten treten in dieser Phase der Entwicklung Wachstumsschübe auf. Wenn dies geschieht, sollten bereits gelernte Fähigkeiten beibehalten werden.

Tabelle B1: Spez. Fähigkeiten - bis Austritt aus Stufe Learn to Train zu trainieren/beherrschen

Motorik	
	Weiterentwicklung der Balance zwischen Beweglichkeit und Koordination nachgewiesen durch: • Wahrnehmung zwischen Geschwindigkeit und Lage • Wahrnehmung des Körperschwerpunktes über dem Schlittschuh • Verständnis für die Bewegung der Gelenke, Kopf, Beine Arme, Rotationsbewegungen und Körperlinien • Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Rhythmus
Technische Fähigkeiten	
Allgemein	• individuelle Fähigkeiten weitentwickelt / Eislaufen alleine (nicht im Team) • Grundelement SYS erlernt
Laufschule (Positionen / Kanten / Drehungen)	• Kantenlaufen mit guter Kontrolle und Lage am Kreis vertieft und gefestigt in Form von vielseitigen Übungen • Ausführen von Schrittfolgen mit einfachen Elementen mit sauberen Kanten • alle Doppeldreier mit gutem Fluss beherrschen • Gegendreier, Choctaws und Twizzles in Abhängigkeit vom Trainingsvolumen eingeführt und im Ansatz beherrscht • Beherrschen des richtigen Knierhythmus von Be- und Entlasten bei den Drehungen sowie der korrekten Hüftstellungen • sehr gute Technik beim Übersetzen mit sauberen Abstössen über die Kante, gutem Rhythmus, schöner Haltung • gute Beschleunigung und Halten einer hohen Geschwindigkeiten • Rhythmus Variationen beim Vorwärts- wie auch beim Rückwärtsübersetzen in jeweils beide Richtungen mit Leichtigkeit
„Field Moves“	• Fähigkeit sowohl "supported" als auch "unsupported" Spiralpositionen auszuführen • Ausführung weiterer "field moves" wie Mond, Ina Bauer, Zirkel usw. • Aufrechterhaltung von Geschwindigkeit und Fluss bei Spiralpositionen • Integration einfacher "field moves" als „Transitions“
Sprünge	• Einfachsprünge mit Tempo und Kontrolle • 1-fachAxel und 2 oder mehr Doppelsprünge • 2-2 Kombinationen in Vorbereitung • Stabile und korrekte Position in der Luft und bei der Landung
Pirouetten	• schöne Ausführung aller Grundpositionen • Beherrschung verschiedener Positionswechsel • Beherrschung von Kombinationspirouetten mit allen 3 Basispositionen
SYS Fähigkeiten	
Elemente	• Grundelemente in einfacher Form beherrschen • verschiedene Hand-Haltungen (holds) kennen und anwenden • SYS Test absolviert • einfaches Wettkampfprogramm einstudiert
Artistische Fähigkeiten	
	• Verständnis von Rhythmus, Tempo, Dynamik • wurde in verschiedenen musikalische Themen eingeführt und zeigt Verständnis für unterschiedliche Interpretationen • Eislaufen zu Musik / Kreativitätsübungen zu Musik • Nutzung des ganzen Körpers bei Bewegungen • Ausführen von Bewegungen auf verschiedenen Niveaus (z.B. tief, mittel, hoch) und mit verschiedenen Akzentuierungen

Tabelle B2: Ergänzende Fähigkeiten - während der Stufe Learn to Train zu entwickeln.

Ergänzende Fähigkeiten (Off-Ice)	
Physische Fähigkeiten	Die Physischen Fähigkeiten sollen wie folgt geschult werden: • Polysportiv (mögl. viele geführte und ungeführte polysportive Aktivitäten • Vertiefung der motorischen Fähigkeiten wie Rhythmisierung, Orientierung, Differenzierung, Reaktion, Gleichgewicht. Schnelligkeit, Beweglichkeit • grundlegendes Krafttraining mit eigenem Körpergewicht • Sprung- und Rotationstraining • Angemessenes Ausdauertraining • Ballett • Akrobatik / Bodenturnen
Psychische Fähigkeiten	• Verständnis für die Wichtigkeit aller ergänzenden Trainings • Mentale Vorbereitung auf das Training, sowie für Test und Wettkampf • Positive Selbstwahrnehmung / Selbstvertrauen und Mut stärken • Teamgeist entwickeln
Soziale Fähigkeiten	• Erhöhte Kenntnisse der Regeln und der Ethik des Sports • Fähigkeit, mit anderen zu kooperieren • Ansätze zeigen, dass er Risiken eingehen und Herausforderungen annehmen kann • Anerkennung der Teamregeln wie z.B. regelmässige Trainingsbesuche

Trainingsumfang

Tabelle B7 zeigt die ideale Menge an Zeit, die auf der Stufe Learn to Train auf und neben dem Eis idealerweise für das Training aufgewendet werden. Es ist zwingend notwendig, dass Läufer, Trainer, Eltern und das Umfeld der Läufer erkennen, dass zukünftige Entwicklungen mit hartem Training verbunden sind.

Tabelle B3: Trainingsumfang auf der Stufe Learn to Train

Learn to Train		**Vorbereitung I** **April - Juli**	**Vorbereitung II** **Juli - Okt**	**Vorbereitung III** **Okt - Dez**	**Wettkampfphase** **Jan – April**
Spezifisches Training **Eistraining**	Dauer / Trainingseinheit	45-75 Min			
	Einheiten / Tag	max.. 1-2			
	Tage / Woche	2-4		3-5	
	Total / Woche	4–6 h			
	Wochen / Jahr	30-40			
	Schwerpunktverteilung IndividuellSYS	95 % 5 %		70-80 % 20-30 %	
	Einturnen	15 Min vor jedem Training			
	Auslaufen	10 Min nach jedem Training			
Ergänzendes Training	Dauer / Trainingseinheit	60–90 Min			
	Einheiten / Tag	max. 1			
	Tage / Woche	1-2			
	Wochen / Jahr	30 - 40			
	Kondition / Koordination / Akrobatik	90 Min		30-60 Min (evtl. auch nach Eistraining; je nach Anzahl Eistrainings)	
	Ballett	60 Min			
	Choreo			30 Min	
	Individuelles Training	verschiedene geführte und ungeführte Aktivitäten			
Ergänzende Methoden	Mental-Training (Teambuilding)	im Training integriert			

 Schweizer Eislauf-Verband, Haus des Sports, Bern, T +41 31 359 73 60, info@swissiceskating.ch, ww.swissiceskating.ch

Wettkämpfe und SYS Test

Bevor das Team in der Kategorie Basic Novice an Wettkämpfen in der Schweiz starten darf, muss 50% der Athleten im Besitz des SYS Tests sein. Der Test soll zu Beginn der Saison mit allen Teammitgliedern absolviert werden und eine Einführung in die SYS Elemente darstellen. Die Bestimmungen zum SYS Test sind in den technischen Reglementen des SEV publiziert und die Elemente sind im Anhang 1 ersichtlich.

In diesem Alter werden bereits einfache SYS Programme einstudiert, die an Interclub Wettkämpfen und Schaulaufen vorgetragen werden. Die Programme brauchen noch nicht komplex choreographiert zu sein. Die Basiselemente des SYS sollen mit einfachen Transitions verknüpft sein und die Athleten sollen die Elemente und das Thema/Idee (Interpretation) des Programmes verstehen. Die Rangierung steht nicht im Vordergrund stehen sondern die Freude am Wettkampf
.
Idealerweise werden individuelle Leistungsziele (SEV Test-Absolvierung) gesteckt, eventuell eine Einzel-Kür einstudiert und ebenfalls an Eiskunstlauf-Wettkämpfen teilgenommen.

 Schweizer Eislauf-Verband, Haus des Sports, Bern, T +41 31 359 73 60, info@swissiceskating.ch, ww.swissiceskating.ch