

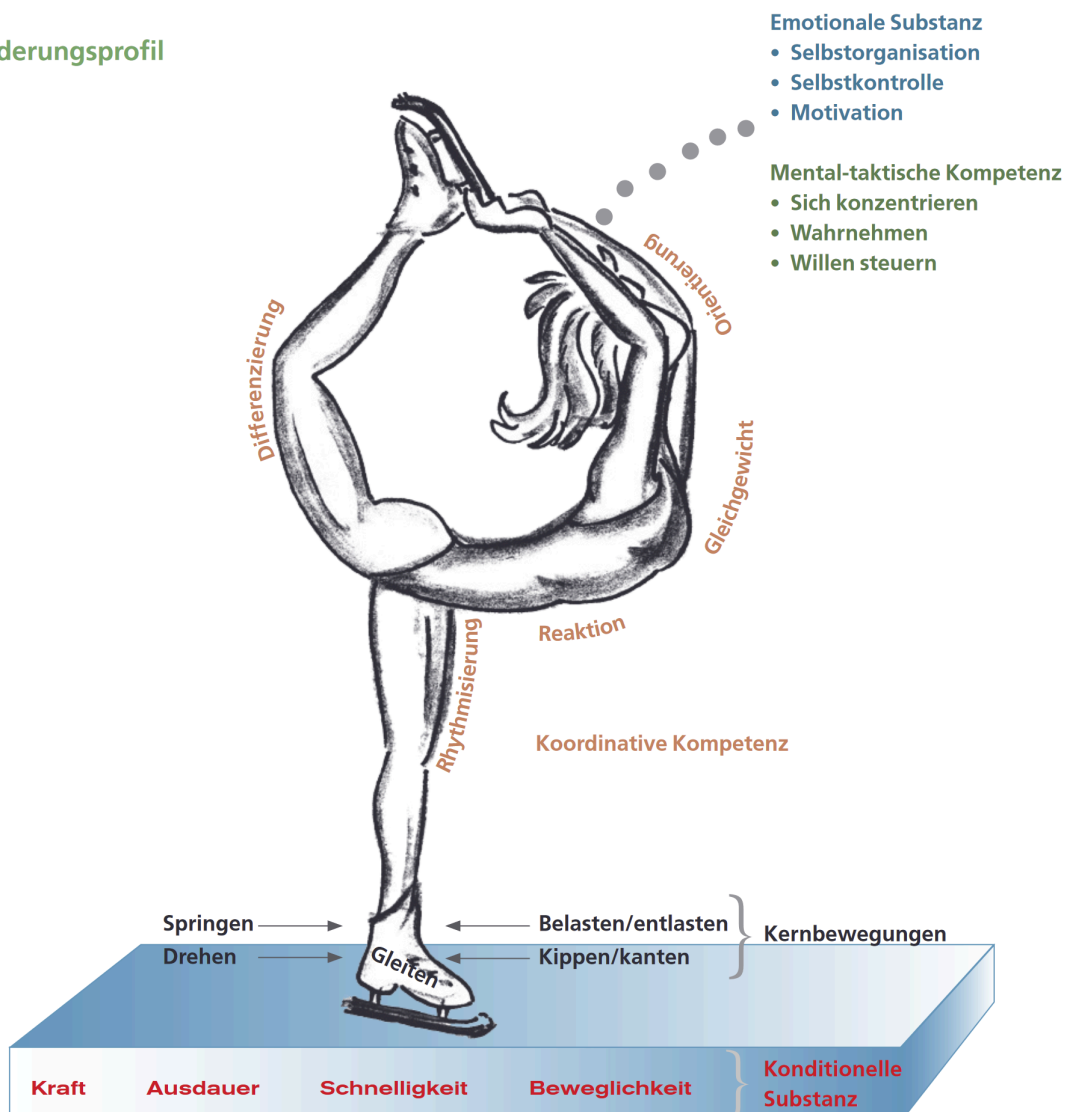
## Der Weg zum Leistungssport im Eiskunstlauf

Im Rahmen einer vielseitigen und wichtigen Basisausbildung in den Bewegungsgrundformen ist Eislaufen Pflicht und Kür zugleich. Durch Eislaufen werden Kernkompetenzen der Bewegungserziehung gefördert und entwickelt.

Eislaufen bietet eine ideale Gelegenheit, um das dynamische Gleichgewicht zu fordern und zu fördern.

Somit können auf dem Eis die wichtigen Kernkompetenzen der allgemeinen motorischen Basisausbildung wie rutschen und gleiten bestens entwickelt und gefördert werden. Je jünger die Kinder sind, desto allgemeiner sollen die Bewegungsgrundformen vermittelt werden. Je älter die Kinder werden, desto häufiger wollen sie ihre Sportart spezifisch kennen lernen und ausüben.

### Anforderungsprofil



Auszug von [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) 9/2017 (Eislaufen) vom Bundesamt für Sport (BASPO)

## Langjährige Planung sportlicher Aktivitäten

### 1. Sportartübergreifende, ganzheitliche Grundlagenausbildung

Vorschul- und frühes Schulkindalter (5 – 7 Jahre)

#### Zielsetzungen:

- Erwerben und Festigen möglichst vielfältiger, elementarer, sportmotorischer Kompetenzen (Einzelbewegungen und Bewegungskombinationen)

### 2. Sportartspezifisches, aber vielseitiges Grundlagentraining

Schulkindalter (7 – 11 Jahre)

#### Zielsetzungen:

- Entwickeln koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen
- Erlernen einer vielseitigen Technik
- Anwenden und Variieren vielfältiger Bewegungsmuster
- Sammeln erster Wettkampf Erfahrungen

### 3. Aufbautraining

Erste puberale Phase (Mädchen 11/12 bis 13/14, Jungs 12/13 bis 14/15 Jahre)

#### Zielsetzungen:

- Aufbauen der konditionellen Leistungskomponenten
- Ausprägen der individuellen Technik
- Verbessern taktisch-kognitiver Komponenten
- Optimieren psychischer Leistungsanteile (z.B. Selbstvertrauen, Gedankenkontrolle)

### 4. Leistungssport

Zweite puberale Phase (Mädchen 13/14 bis 17/18, Jungs 14/15 bis 18/19 Jahre)

bis frühes Erwachsenenalter (Mädchen ab 17/18, Jungs ab 18/19 Jahre)

#### Zielsetzungen:

- Weiterentwickeln aller Leistungskomponenten in ihrer Wechselwirkung
- Anstreben des persönlichen Leistungsoptimums
- Trainieren physischer, psychischer und kognitiver Leistungsanteile

*Auszug von Jugend & Sport Kernlehrmittel Okt.2000 vom Bundesamt für Sport (BASPO)*



## Ausbildung & Unterricht beim SC Bern

### Tests

Nach den vier Club-(Stern) Tests folgen weitere Prüfungen. Der Inter Bronze Kürtest ist der erste der sechs Tests von Swiss Ice Skating. s. Grafik

Beim 4. Sternetest werden neben den 5 Elementen (2 Sprünge, 2 Pirouetten und Schritt) eine 2 Minuten – Kür gezeigt. Alle Club-(Stern) Tests im untenstehenden Link im Überblick.

[https://www.swissiceskating.ch/9\\_downloads/8\\_kunstlauf/teste-und-wettkmpfe/notenblatt-stern.docx](https://www.swissiceskating.ch/9_downloads/8_kunstlauf/teste-und-wettkmpfe/notenblatt-stern.docx)

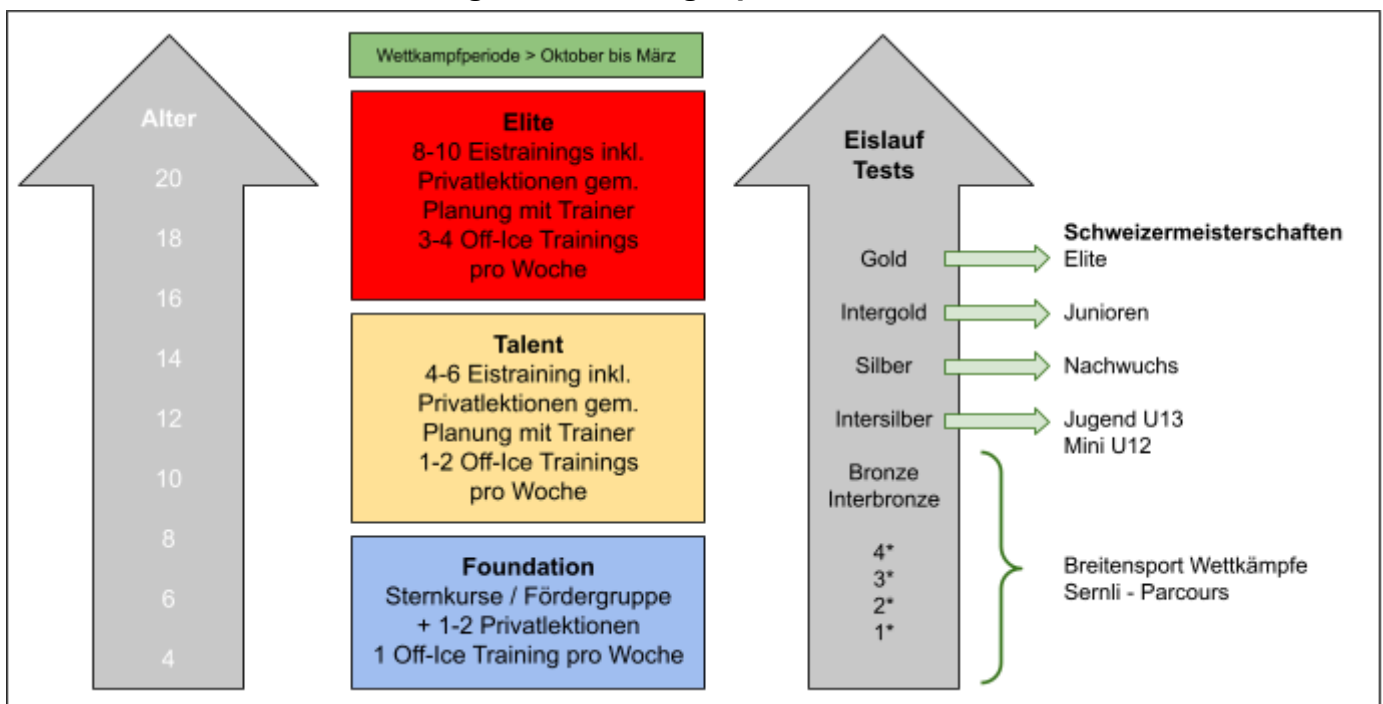
### Sternli - Parcours

Hier laufen die Kinder vorgeschriebene Elemente in einer vorgegebenen Reihenfolge.

### Kür - Wettkämpfe (ab 3. /4.\*)

Eine Kür ist ein Programm mit Musik, bei welchem die Kinder alles Erlernte an Wettkämpfen zeigen und sich mit Gleichgesinnten messen können. Ein Kürprogramm beinhaltet Sprünge, Pirouetten, Schritte und eine schöne Gestaltung zu frei gewählter Musik.

## Der Weg zum Leistungssport im Eiskunstlauf



## Die einzelnen Perioden im Trainingszyklus einer Saison

