



# Synchronized Skating

ΣΥΝΧΡΟΝΙΣΤΕΑ ΣΚΑΤΙΝΑ

## Was ist Synchronized Skating?

- Synchronized Skating (SYS) ist ein Eislaufsport, bei dem ein Team aus 12 - 16 Läufer/innen verschiedene Schrittfolgen und Figuren in wechselnden Formationen zu ausgewählter Musik vorführt. Die Synchronität sowie die Präzision der Schritte und Bewegungen, der technische Schwierigkeitsgrad, der künstlerische Ausdruck und die Harmonie des Teams sind die wesentlichen Qualitätsmerkmale dieser modernen Sportart. Sprünge, Pirouetten und kreative Elemente sind auch Teil eines Kürprogramms.

## Synchronized Skating beim Schlittschuhclub Bern

Das Nachwuchs Advanced - Team startete letzte Saison erstmals an der Schweizermeisterschaft und belegte den erfreulichen 3. Rang.

Das Mixed Age Team konnte sich in der Saison 19/20 jeweils bei den besten Schweizer Mixed Age Team etablieren.

Im Frühling 2020 konnte der SC Bern ein weiteres SYS-Team formieren. Dieses Team wird in der kommenden Saison bei den Juvenile laufen.

Aufgrund der Corona-Pandemie finden in der Saison 2020/21 keine Wettkämpfe statt.

### Wir brauchen Verstärkung!

Um 2022/23\* wieder an der Nachwuchs-Schweizermeisterschaft teilnehmen zu können, brauchen wir schon jetzt neue Läuferinnen und Läufer.

Möchtest du ein Teil von uns sein? Dann melde dich für die unverbindlichen Schnuppertrainings an. Wir freuen uns auf dich!

\* In der Saison 2021/22 startet der SC Bern mit 2 Teams in der Mixed Age Kategorie.



### Juvenile Team

- 1 - 2 wöchentliche Teamtrainings inkl. Off Ice Training
- Regelmässiger Besuch von Privat- oder Gruppenlektionen
- Mind. 2. Sterntest bestanden
- 1 wöchentliches Off Ice Training in der Turnhalle (Frühling/Sommer)
- Wettkämpfe & Schaulaufen
- Alter: ab 8 Jahren, bis vor dem 1. Juli 2021 nicht 13 Jahre alt

### Mixed Age Team I

- 1 wöchentliches Teamtraining inkl. Off Ice Training
- 1 wöchentliche Laufschiule/Stiltesttraining (**fakultativ**)
- Inter Bronze – Niveau
- Wettkämpfe & Schaulaufen
- 1 - 2 wöchentliche Off Ice Trainings in der Turnhalle (Frühling/Sommer)
- Alter: ab 12 Jahren

### Mixed Age Team II

- 2 wöchentliche Teamtrainings inkl. Off Ice Training
- 1 wöchentliche Laufschiule/Stiltesttraining
- Bronze Stil- oder Kürtest oder die Bereitschaft diesen in der Saison 21/22 zu erlangen
- Wettkämpfe in der Schweiz und Ausland
- Schaulaufen
- 2 wöchentliche Off Ice Trainings in der Turnhalle (Frühling/Sommer)
- Alter: ab 12 Jahren

### Novice Advanced Team (Saison 22/23)

- 2 wöchentliche Teamtrainings inkl. Off Ice Training
- 1 wöchentliche Laufschiule/Stiltesttraining
- Mind. Inter Bronze Kür- oder Stiltest bestanden (*Privatlektionen weiter empfehlenswert*)
- Nachwuchs - Schweizermeisterschaft
- Wettkämpfe in der Schweiz und Ausland
- Schaulaufen
- 2 wöchentliche Off Ice Trainings in der Turnhalle (Frühling/Sommer)
- Alter: ab 10 Jahren, bis vor dem 1. Juli 2022 nicht 15 Jahre alt



## Unsere Teams (SYS) beim SC Bern

(aufgrund der Corona-Pandemie > keine Bilder von der aktuellen Saison)



### Unsere Aktivitäten:

In den untenstehenden Links hast du einen kleinen Einblick in unsere Aktivitäten.

<https://youtu.be/4gmMy-iqKcM>

[https://youtu.be/XA0flp7b\\_tk](https://youtu.be/XA0flp7b_tk)

[https://youtu.be/llFXnT\\_dKE](https://youtu.be/llFXnT_dKE)

### Synchronized Skating weltweit:

Nimm einen Augenschein in die faszinierende Welt des Synchronized Skating

[https://youtu.be/ORIEjcaL\\_gI](https://youtu.be/ORIEjcaL_gI)

<https://youtu.be/c2Xx3Hs3xjM>

**Die Daten für die unverbindlichen Schnuppertrainings  
erhältst du in Kürze.**

### Auskunft:

Herr Dominique Zeller gibt dir gerne Auskunft über die anfallenden Kosten  
Bei Fragen rund um den Trainingsbetrieb kannst du Caroline Kohler oder Regina  
Eggenberger kontaktieren.

Caroline Kohler >

[carolinekohler67@gmail.com](mailto:carolinekohler67@gmail.com)

079 620 79 39

Regina Eggenberger >

[eggenberger.regina@gmail.com](mailto:eggenberger.regina@gmail.com)

076 585 56 66

Dominique Zeller >

[dominique@dzeller.ch](mailto:dominique@dzeller.ch)

079 768 13 54