



# SWISS ICE SKATING

# ATHLETENWEG SYNCHRONIZED SKATING

Bild: jphotos © jphotos.it

		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 Laufschiene). 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 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 Individuell: Lokal oder regional			Team: regional, national, Leistungszentrum 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		Sternests/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 und/oder höhere Kür Tests			
TRAINER*INNEN	AUSBILDUNG	J+S-Leitende Kindersport, Sportlehrpersonen	J+S-Leitende Kindersport/Jugendssport, 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	Sportartenspezifische 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) Athletenselektion: Selektion lokales Talent oder PISTE	Regionalkader Nachwuchs A/B (10-15 J), Regionalkader Junioren A/B (13-19 J) Athletenselektion: Selektion lokales Talent oder PISTE	Regionalkader Nachwuchs A (10-15 J), Regionalkader Junioren A/B (13-19 J), Junioren Nationalmannschaft (13-19 J) Athletenselektion: PISTE	Junioren Nationalmannschaft (13-19 J), Elite A-Kader (15+) Athletenselektion: PISTE oder Elite-Selektion	Elite A-Kader (15+), Elite Nationalmannschaft (15+) Athletenselektion: Elite-Selektion	Elite Nationalmannschaft (15+) 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 SPORHTILFE					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									