

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Deutsche Version – Nr. 1 – 20. November 2020



Hoi zäme!

Es ist nicht immer cool, im 2020 jünger als 16 Jahre zu sein...

Seit vergangenem Frühling haben die mit dem Coronavirus verbundenen Massnahmen und Einschränkungen Euren Alltag als junge Kader Athleten auf unseren Schweizer Eisbahnen verändert.

Die jüngsten Ankündigungen der Regierung stören heute unsere Wettkampfsaison. Und doch müssen wir warten, bis die Bedrohungen durch diesen Virus vorbei sind, bevor wir auf eine Rückkehr ins normale Leben hoffen können.

Aber wie lange noch?

Leider ist es unmöglich, diese Frage zu beantworten. Wir können es "nur" akzeptieren, unsere Schutzmassnahmen weiterführen und niemals den Abstand und die Hygienemassnahmen vergessen. Weiter trainieren und mega motiviert bleiben, während wir auf unsere geliebten Wettkämpfe im In- und Ausland warten!

Um den Kontakt und die Geduld nicht zu verlieren, habe ich die Nationaltrainer und die Regionalverantwortlichen, sowie eine ganze Reihe an Spezialisten gebeten, Euch in diesem Newsletter einige Ratschläge zu geben, damit wir besser auf der zweiten Welle gleiten. Alle haben ohne Zögern akzeptiert, und ich danke allen für ihre wertvollen Beiträge.

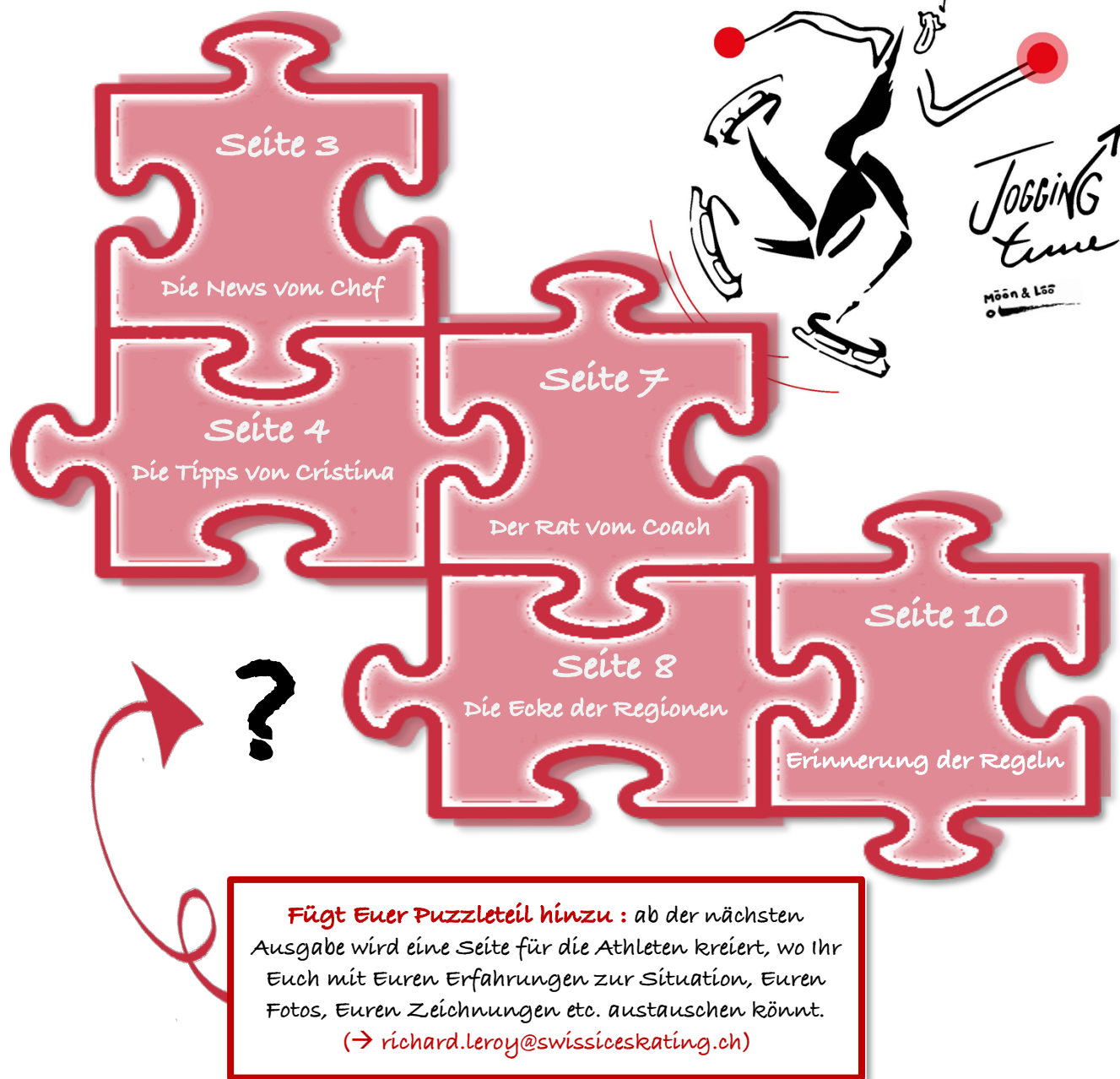
Passt auf Euch auf!

Richard Leroy

Nationaltrainer Nachwuchs



Übersicht



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Dieser spezielle Newsletter wird für alle Athleten im Eiskunstlauf und Eistanz der Nationalen und Regionalen Kader von **Swiss Ice Skating** publiziert.

Für diese Ausgabe haben mitgearbeitet:

Beiträge: Richard Leroy, Cristina Baldasarre, Mikaël Rédin, Martina Pfirter, Laurent Alvarez
Fotos: Giuliano Maurel, Mikaël Rédin (EVBN+VZE), Martina Pfirter (KZEV)
Übersetzungen: Marinella Riva (I), Cornelia Leroy (DE)
Originalzeichnungen: Moon & Loo
Konzept / Layout: Richard Leroy

Die News vom Chef

Laurent Alvarez, Chef Leistungssport von **Swiss Ice Skating**, kommuniziert die aktuellsten News direkt vom Sitz des Verbandes!



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Liebe Athleten,

Für diese erste Ausgabe des Newsletters für die Kader freut Ihr Euch sicherlich auf Informationen über den weiteren Verlauf der Saison sowie über die nächsten Wettbewerbe, an denen Ihr teilnehmen könnt. Es wird etwas mehr Geduld erfordern, bis wir mehr Details über die Organisation der kommenden Wochen und Monate wissen, aber wir hoffen, dass bald wieder neue Wettbewerbe stattfinden können und dass diese natürlich für alle offen sind.

Leider mussten mehrere Wettbewerbe aufgrund der Gesundheitskrise, mit der wir konfrontiert sind, zum Jahresende abgesagt oder verschoben werden.

Die wichtigsten vorgenommenen Anpassungen betreffen vorerst insbesondere die Verschiebung der Schweizermeisterschaften Elite (neuer Termin ist der 19. und 20. Februar 2021 in Luzern), die Hinzufügung von Kür-Tests im Dezember und, wie bereits vor einigen Wochen angekündigt, die Änderung eines Datums für den PISTE-Test (Verschiebung der Session vom 27./28. Februar auf den 27./28. März 2021 in Luzern). Der nächste Swiss Cup (Coupe du Rhône) findet im Moment wie geplant vom 22. bis 24. Januar 2021 statt.

Ich lade Euch ein, regelmässig die Website von **Swiss Ice Skating** zu konsultieren, wo Ihr alle Informationen über die Saison finden könnt. Selbstverständlich werdet Ihr von unserem Team über alle Änderungen informiert.

Dies ist eine schwierige Situation, der wir uns stellen müssen, und ich möchte Euch meine Ermutigung für eine gute Fortsetzung Eurer Saison aussprechen. Auch wenn in den kommenden Wochen nur wenige Wettkämpfe stattfinden werden, behaltet Eure Ziele im Auge und vor allem Eure Motivation hoch!

Ich wünsche Euch allen eine erfolgreiche Fortsetzung der Saison mit viel Fortschritten. Lasst uns gemeinsam weiter auf der zweiten Welle gleiten...

Laurent Alvarez
Chef Leistungssport KL+ET



Die Tipps von Cristina

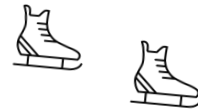
Lassst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Cristina Baldassarre arbeitet seit über 25 Jahren als Sportpsychologin. Sie ist ehemalige Eiskunstläuferin und kennt den Sport auch als Trainerin, Dozentin sowie Mutter. Ihr liegt stets die mentale Stärke am Herzen, die nur dann nachhaltig ist, wenn eine gute Befindlichkeit gewährleistet werden kann.



Viele von uns haben langsam genug vom Coronavirus und vor allem von den gefühlt nicht endend wollenden Massnahmen. Und nun sind auch noch Trainingsmöglichkeiten teilweise eingeschränkt oder erschwert und die Wettkämpfe für viele abgesagt....

- Aber wie sieht nun meine konkrete Saisonplanung aus?
- Wofür lohnt sich mein ganzer Aufwand denn?
- Und überhaupt, wie lange soll das noch so weitergehen?



Fragen über **Fragen**.... du wirst dir bestimmt auch schon solche gestellt haben.

Und wie geht es dir dabei? Dass du vielleicht Unsicherheit empfindest, wütend bist oder auch mal grad nicht mehr weisst wie weiter, DAS ist ganz normal und auch ok, für einen Moment wenigstens!

Überlege dir nun: Was kannst du selber machen, damit es dir in schwierigen Momenten auch wieder besser geht, und du auf andere Gedanken kommst? Was kannst du selber tun, damit du dich besser fühlst?

Hier lernst du



die dir durch solche schwierigen Zeiten helfen.

1) Wie geht es mir heute? Such dir 3 Smilies aus, die zum heutigen Tag passen:



1. Smily für _____
2. Smily für _____
3. Smily für _____

So.....hast du schon ein oder zwei lachende Smilies ankreuzen können?

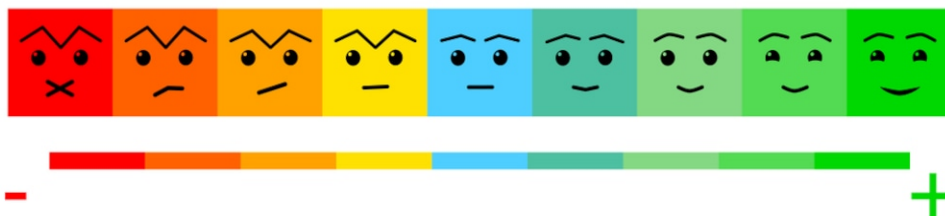
Oder ist deine Stimmung heute noch nicht so toll?





2) Überlege dir, wie du dich heute einschätzt, eher bei **rot** oder eher bei **grün**?

Kreuze die passende Stimmung/Farbe.



3) Wann immer du deine Stimmung mehr Richtung grün verändern möchtest, kannst du das so tun:

Nimm dir 5 Minuten Zeit dafür, an einem Ort wo es ruhig ist und du alleine sein kannst.

Hier kommt der



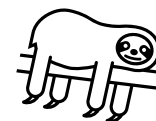
Baue dir in deiner Fantasie deinen ganz eigenen schönen Ort.

Schliesse deine Augen und stell dir einen schönen Ort vor. Dort fühlst du dich sicher, wohl und geborgen. Es könnte ein Fantasieort sein oder ein Ort, wo du auch schon mal warst.

Schau dich da um und stell dir alles genau vor: Wo bist du? Was hat es dort? Farben? Welche Gegenstände, Menschen/Tiere möchtest du bei dir haben, damit es dir an deinem Ort super gut gefällt? Vielleicht spürst du auch etwas, zB die warme Sonne auf der Haut oder den Wind in den Haaren? Und vielleicht riechst du auch einen speziellen Geruch? All diese Wahrnehmungen machen deinen schönen Ort noch gemütlicher und noch einzigartiger für dich!

Wenn du nun so an deinem schönen Ort bist, was machst du da? Alles ist so, wie es für dich am allerbesten passt: du fühlst dich toll, so ruhig und gleichzeitig stark. Deine Welt ist gerade richtig in Ordnung, du kannst ausspannen und den schönen Ort so richtig genießen - alles was rundherum ist, ist gerade weit weg und vergessen. Bleibe so lange an deinem schönen Ort wie du möchtest. Immer wenn du diesen guten Gefühle wieder erleben möchtest, dann stell dir deinen schönen Ort einfach wieder in allen Details vor.

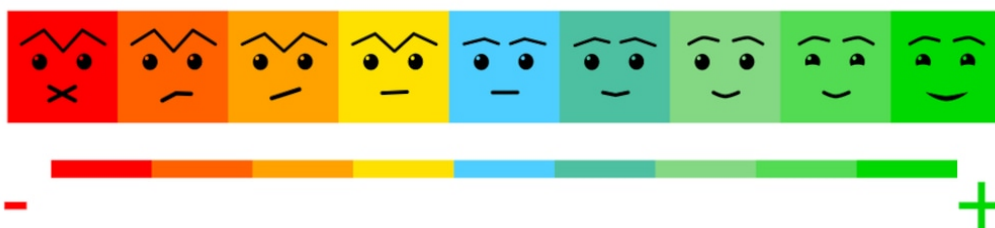




4) Und? Konntest du deinen eigenen, schönen Ort finden?

Wie fühlst du dich jetzt?

Du bist wahrscheinlich in Richtung grün gewandert, mach dein Kreuz nun dort, wo es neu hingehört.



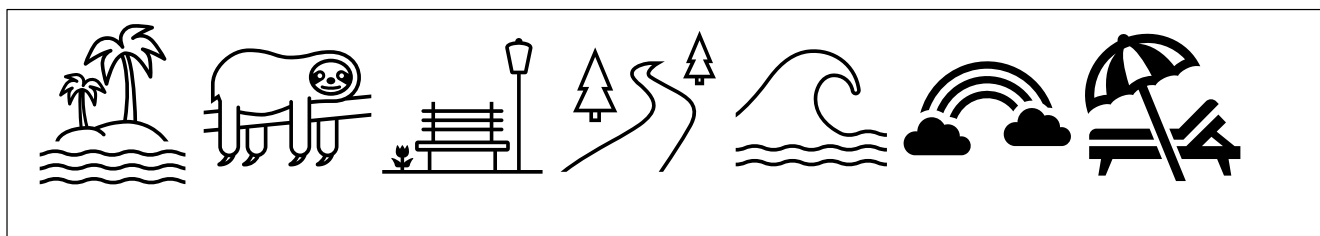
Hast du gerade gemerkt, was dir gelungen ist?



Du hast selber deine Gefühle positiv verändert, das hast du super gemacht!

5) Für die Zukunft:

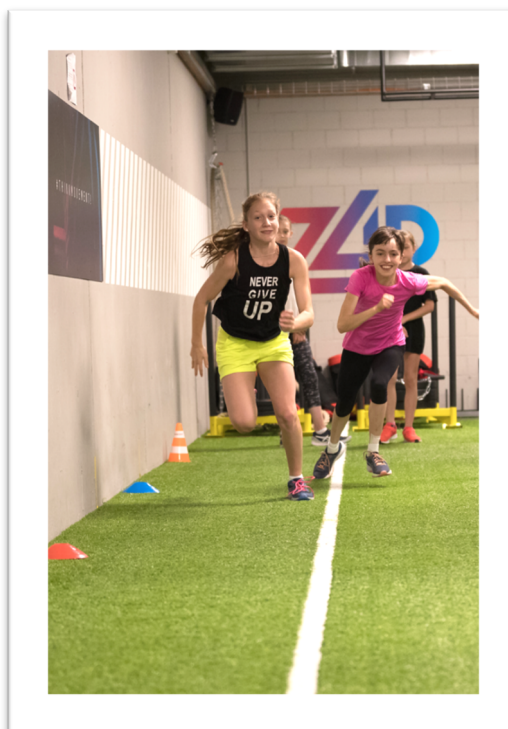
Immer, wenn du dich besser, ruhiger, stärker und geborgener fühlen möchtest, kannst du dir zukünftig vor deinem inneren Auge deinen schönen Ort vorstellen und innerlich dorthin gehen.



Der Rat vom Coach

Die Nationaltrainer von **Swiss Ice Skating** unterstützen Euch heute mehr denn je!
Richard Leroy, Nationaltrainer Nachwuchs, schlägt Euch seine Übungen vor und... einen Challenge!

Liebe Kader Athleten,
Vielleicht nicht sehr kreativ, aber ich möchte Euch an unsere verschiedenen Übungen erinnern, die Euer Niveau beim den physischen Leistungstests anlässlich der PISTE 2021 Tests entscheiden werden...
Ihr findet alle Erklärungen und Videos online auf der Webseite von **Swiss Ice Skating**
→ Rubrik --- KADER UND ATHLETEN ---
dann --- PISTE 2021 ---
Falls Ihr Fragen habt, wisst Ihr alle, wie Ihr mich erreichen könnt!
Ich wünsche Euch ein gutes Training und freue mich jetzt schon, Euch bei einem unserer verschiedenen Leistungstests, welche im März organisiert werden, zu sehen.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...



Mein Rat:

Für den «Pendellauf» hilft es, wenn Ihr jeweils Eure Schritte zwischen den Linien/Stufen zählt... und macht Euren Richtungswechsel mit einer halben Drehung der Hüften.



Mein Challenge:

Ein kleines Video von Euch bei der Übung zur Kontrolle der Rotationen vom 2A am Boden mit Anlauf
+
Version auf dem Eis
→ postet dies auf Eurem Instagram!

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating
@richard_leroy_swissiceskating

Wer wird der nächste Nationaltrainer sein, der Euch im Newsletter Nr. 2 einen Challenge gibt?

Die Ecke der Regionen

Die Aktivitäten der **Regionalkader** von **Swiss Ice Skating** gehen weiter... auch wenn einige Kadertreffen auf später verschoben wurden.



Zwei Regionen schlagen Euch heute vor, mit **5 Bildern** – und in **Originalversion** – in die Treffen abzutauchen, die einige Wochen vor der zweiten Welle stattgefunden haben...

Mikaël Rédin, Verantwortlicher der Kaderaktivitäten **EVBN+VZE**:

Die regionalen Nachwuchskader EVBN+VZE trafen sich vom 8. bis 9. August 2020 in Luzern. Die Athleten hatten die Möglichkeit, von den Ratschlägen der Olympiasieger 2018, Bruno Massot und Aljona Savchenko, zu profitieren. Das Treffen wurde über 2 Tage mit Trainingseinheiten «on ice» und «off-ice» organisiert. Die Athleten erhielten technische Übungen zu Sprüngen, Schritten und Pirouetten. Sie konnten eines ihrer Programme zeigen und erhielten Rückmeldungen sowohl zum Niveau der Elemente als auch zu ihrer Choreographie. Das Treffen endete mit einer Stunde Interpretation. Dann erhielten sie alle Autogramme von Bruno und Aljona.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Enikő Vasas und Martina Pfrter, Verantwortliche der Kaderaktivitäten KZEV:

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...



Aufgrund der Coronapandemie mussten wir unser Take Off Wochenende im Mai 2020 leider absagen und unser erstes Treffen fand deshalb dieses Jahr am 28. Juni 2020 in Bäretswil statt. Auf und neben dem Eis stand dabei neben dem Kennenlernen das Thema Choreografie/Tanz im Fokus. Vielen Dank an Giulia Isceri und Stefanie Olbort für die tolle Unterstützung an diesem Treffen!



Das zweite Treffen war am 5. Juli 2020 in Winterthur statt. Das Thema Doping und cool and clean war an diesem Tag im Zentrum. Am Vortrag von "antidoping" Schweiz lernten sie, was sie bei der Einnahme von Medikamenten beachten müssen und wie eine Dopingkontrolle genau abläuft. Daneben standen auch noch Office Trainings auf dem Programm. Den Abend liessen wir beim gemeinsamen Bowlen ausklingen.



Das dritte Treffen war am Wochenende vom 22. August und 23. August 2020 in Winterthur. Freude hatten die Läuferinnen und Läufer an der Überraschung am Samstag: Im Escape Room mussten sie sich durch Teamarbeit aus dem Raum befreien... :-)

Am Programmvorlaufen konnten die Läuferinnen und Läufer ihr Programm Technical Specialist Sandor Galambos und Preisrichterin Brigitte Meier zeigen und erhielten dabei wertvolles Feedback vor dem Start in die Wettkampfsaison.



Welche Regionen zeigen sich in der zweiten Ausgabe des Newsletters?

Erinnerung der Regeln



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

<p>Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen</p> <p>Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis</p>	<p>Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen</p> <p>Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)</p>
<p>Regeln für Sport und Kultur</p> <p>Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.</p>	<p>Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)</p>
<p>Schliessung von Tanzlokalen und Discos</p>	<p>Regeln für Bars und Restaurants</p> <p>Höchstens 4 Personen pro Tisch</p> <p>Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr</p> <p>Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben</p>
<p>Ausgedehnte Maskenpflicht</p> <p>Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):</p> <ul style="list-style-type: none"> In Schulen ab Sekundarstufe II Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird) 	<p>Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Weiterhin gilt:

- Kontakte reduzieren
- Wenn möglich Homeoffice
- Handhygiene beachten
- Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Das war es! Bis bald mit der zweiten Ausgabe des Newsletters...