

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Deutsche Version – Nr. 3 – 15. Dezember 2020



Das Wort der Präsidentin

Solidarisch im 2020 und wieder vereint im 2021

Liebe Athleten

Ihr hält in Euren Händen die dritte und wahrscheinlich letzte Ausgabe unseres Newsletters für Nationale und Regionale Kader, welcher mitten in der Pandemie durch unseren Nationaltrainer Nachwuchs, Richard Leroy, kreierte wurde, gefolgt vom Chef Leistungssport Laurent Alvarez und unterstützt durch weitere externe Autoren, Nationaltrainer und Verantwortliche der Regionen, bei denen ich mich herzlich bedanke und denen ich gratuliere. Allen lag es am Herzen, Euch während dieser Pandemie bestmöglichst zu unterstützen und mit Euch weiter Kontakt zu haben. Diese Einheit und diese Solidarität zeigen den Teamgeist der Eislauffamilie. Auch wenn wir Momente voller Frustration und Herzschmerz erleben mussten, konnten wir auch zuschauen, wie tolle Aktionen und kreative Initiativen entstanden sind, die den Kampfgeist unserer Sportwelt aufzeigen.

Ich möchte allen Athleten für Eure Entschlossenheit in der Ausübung Eures geliebten Sportes und des off-ice Trainings gratulieren; ich danke Euren Trainern, dass sie akzeptable Trainingslösungen gefunden haben, Euren Eltern, Euren Clubs und Eurem sportlichen Umfeld, welches Euch unterstützt. Ich möchte Euch auch bestätigen, dass **Swiss Ice Skating** unermüdlich gekämpft und ohne Unterbruch mit den verschiedenen Instanzen kommuniziert hat, von denen wir abhängen, damit unser Sport mit Schutzmassnahmen weiter betrieben werden kann. Unser Veranstaltungskalender wurde mehrere Male über den Haufen geworfen, aber wir suchen weiterhin Lösungen, dass Ihr weiter Wettkämpfe bestreiten und Tests absolvieren könnt. Auch nicht zu vergessen sind die Clubs, die Anlässe organisieren wollten und die nun weniger Einnahmen in der Clubkasse haben.

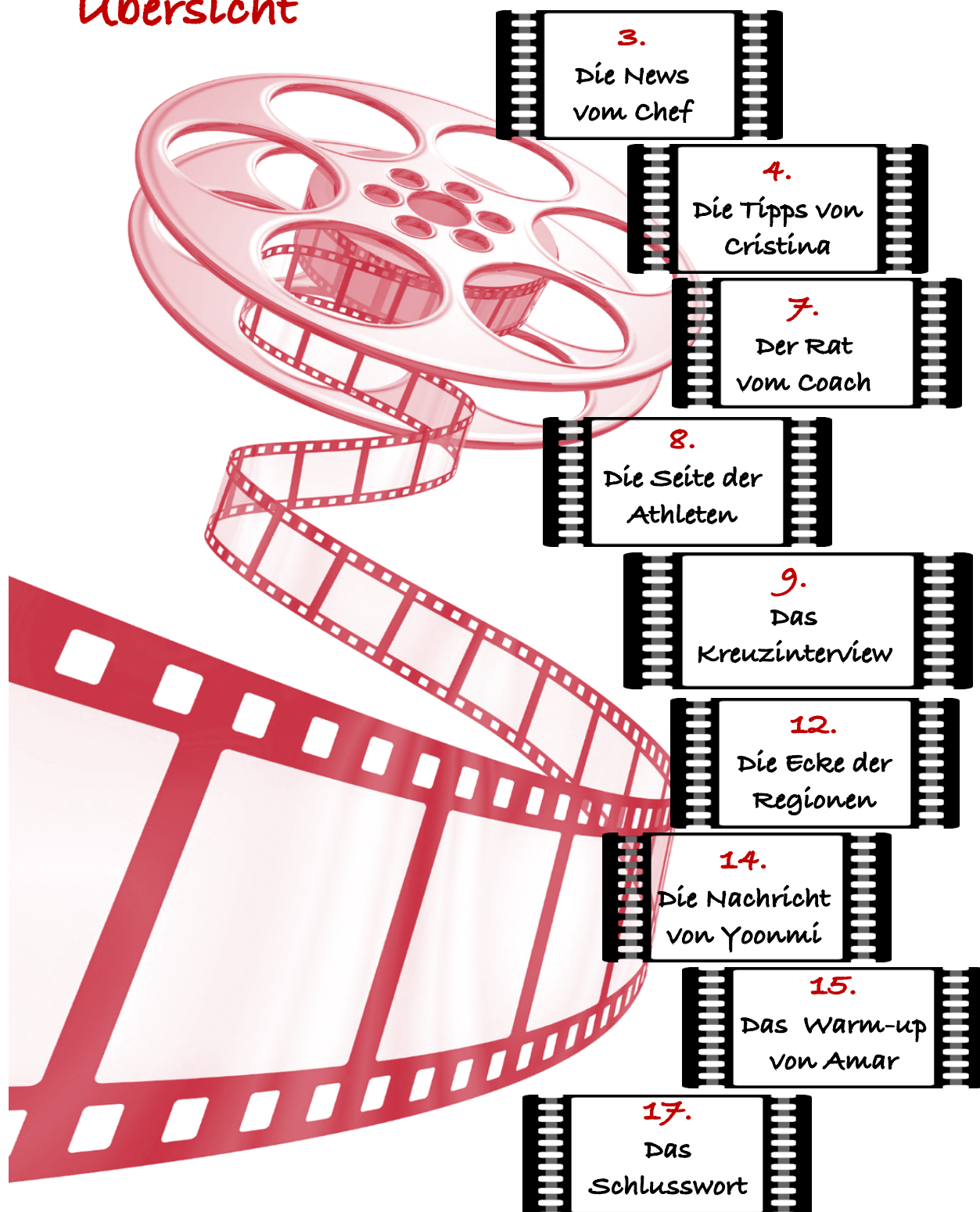
Gemeinsam können wir diese destabilisierende Zeit überwinden und gemeinsam werden wir uns wieder freuen, wenn wir den Weg zurück zu den Eisbahnen ohne Einschränkungen wieder finden und die Emotionen und die Magie des Eislaufens wieder miteinander teilen können.

Wir wünschen Euch und Eurer Familie friedliche Festtage und ein vielversprechendes und gesundes Neues Jahr.

Diana Barbacci
Präsidentin von Swiss Ice Skating



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: Diana Barbacci, Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Laurent Alvarez, Denise Biellmann, Sarah van Berkel, Stéphane Lambiel, Yoonmi Lehmann, Sandra Kiebler, Anna-Barbara Caflich, Amar Arhab
Fotos: Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Sandra Kiebler (OEV), Anna-Barbara Caflich (BEV)
Übersetzungen: Marinella Riva (I), Cornelia Leroy (DE)
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,

Wenige Tage vor den Feiertagen und dem Jahresende 2020 möchte ich die Gelegenheit nutzen, um Euch an die neuesten Informationen von **Swiss Ice Skating** zu erinnern.

Wir haben natürlich viele Hoffnungen und Erwartungen für das Jahr 2021, vor allem was die Durchführung der verschiedenen Wettbewerbe und Meisterschaften betrifft. Wie Ihr wisst, sind für die kommenden Monate mehrere Wettbewerbe geplant und wir hoffen natürlich, dass diese ohne Sorgen stattfinden können. Ich möchte Euch daran erinnern, dass **Swiss Ice Skating** am 15. Januar 2021 entscheiden wird, ob die Schweizer Meisterschaften der Kategorien Elite, Nachwuchs, Mini und Jugend beibehalten werden oder nicht. Die Bekanntgabe der Durchführung oder Absage der Schweizer Meisterschaften Junioren/Mixed Age erfolgt am 15. Februar 2021.

Sobald diese Entscheidungen bekannt gegeben werden, können wir Euch auch weitere Details zur Kaderselektion 2021/22 und PISTE 2021 zur Verfügung stellen, die seit ihrer Veröffentlichung im letzten Sommer nicht mehr geändert wurden. Vorerst bleiben die verschiedenen Konzepte, die auf der Website von **Swiss Ice Skating** einsehbar sind, gültig, aber es würden Anpassungen vorgenommen, falls die Meisterschaften 2021 ausfallen und die Selektionierung nicht wie geplant nach dem Handbuch PISTE 2021 erfolgen kann. Ihr werdet schnell über alle Neuigkeiten zu diesem Thema informiert.

Abschliessend möchte ich Euch allen eine schöne Weihnachtszeit wünschen. Nutzt diese Zeit, um Euch gut zu erholen, bevor das neue Jahr beginnt, das Euch hoffentlich viel Befriedigung bei Euren sportlichen und persönlichen Projekten bringen wird.

In der Hoffnung, Euch bald bei einer **Swiss Ice Skating** Veranstaltung wiederzusehen, sende ich Euch meine besten Wünsche für ein erfolgreiches und gutes Jahr 2021.

Passt auf Euch auf!

Laurent Alvarez
Chef Leistungssport KL+ET



Die Tipps von Cristina

Cristina Baldassarre arbeitet seit über 25 Jahren als Sportpsychologin. Sie ist ehemalige Eiskunstläuferin und kennt den Sport auch als Trainerin, Dozentin sowie Mutter.



Bald ist Weihnachten und es kommt die Zeit, um etwas Abzuschalten und hoffentlich auch mal ein paar Tage das Training auf dem Eis zu reduzieren, um für den restliche Saison Energie zu tanken. Ich weiss von vielen Läuferinnen, die ein schlechtes Gewissen bekommen und sich darum fast keine Pausen zugestehen.



Heute zeige ich dir, wie du zu Hause während deiner Trainingspause etwas zur Stabilisierung deiner Programme machen kannst.



Du lernst eine Übung, um dich besser **fokussieren** (=konzentrieren) zu können. Dann ist das **Visualisieren** von Kp und Kür viel effizienter.

1)

Dein Gehirn besteht aus zwei Hälften:

Die **linke Seite** ist zuständig für logische Prozesse wie Mathematik, Vernunft, Grammatik, etc. Also für das Denken überhaupt.

Die **rechte Seite** ist zuständig für Gefühle, Intuition, Koordination, etc. Also das die Kreativität überhaupt.



<https://pianollamuse.com/2020/05/21/>

Die beiden Gehirnhälften sind zwar mit einer „Brücke“ miteinander verbunden. Jedoch schwankt die Intensität dieser Verbindung stark und somit auch deine geistige Leistungsbereitschaft.

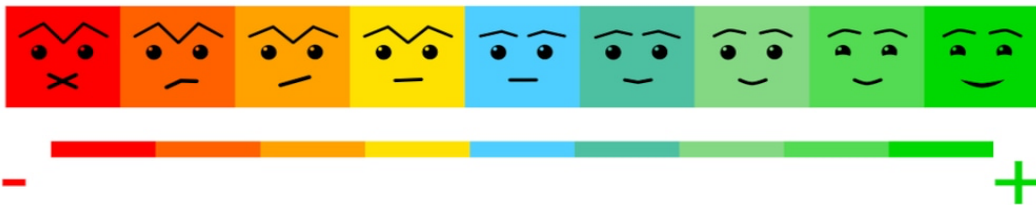
Um dein volles Potenzial auszuschöpfen, zeige ich dir hier eine Übung, die die beiden Gehirnhälften dazu bringt, über die Brücke hinweg besser zusammen zu arbeiten.

Du wirst merken, dass du dich dann besser konzentrieren kannst.





Überlege dir nun, wie gut du dich im Alltag Konzentrieren kannst, ist es eher bei **rot** oder eher mehr bei **grün**? Kreuze die passende Stimmung/Farbe an.



2) Die Konzentrationsübung

- Überkreuze deine Arme
- Mit dem rechten Daumen hältst du dein linkes Ohr
- Mit dem linken Daumen hältst du dein rechtes Ohr
- Mit Daumen und Zeigefingern nun beide Ohren von oben nach unten gleichzeitig an der Aussenseite des Ohrs massieren
- Wiederhole das mindestens dreimal

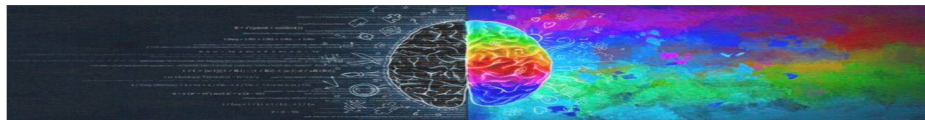


Wenn du dabei auch noch daran denkst, das Ausatmen zu verlängern und tief in den Bauch auszuatmen, dann hat die Übung noch mehr Wirkung!



Schulbilder.org

Du hast nun **linke** und **rechte** Seite deines Gehirn dazu gebracht, viel enger zusammen zu arbeiten – und jetzt los. Du bist nun richtig aufgewärmt!



3) Das Visualisieren



Die Konzentrationsübung hat dich mental gut vorbereitet, um nun zu Visualisieren. So nennt man es, wenn du NUR im Kopf deine Programme durchdenkst. Wahrscheinlich machst du das schon, ummer vor dem Fahren am Wettkampf, oder?

Hier zeige ich dir Varianten dazu. Zudem ist es wichtig, Visualisieren als Technik in deinen Trainingsalltag einzubauen: zB im Trockentraining, zu Hause vor dem Einschlafen oder einfach wenn du mal ein paar Minuten an der Bushaltestelle Zeit hast.

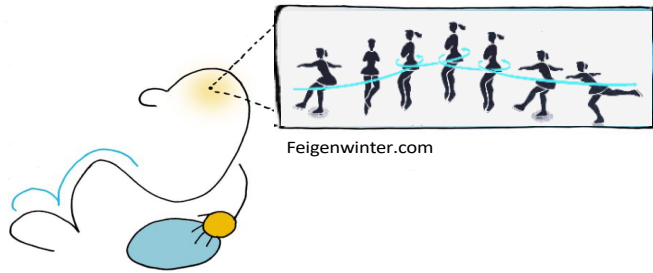




Man kann auf viele verschiedene Arten Visualisieren. So kannst du immer wieder selber üben.

Bei jedem Üben beachte Folgendes:

1. Wie machst du es? Du siehst dich entweder von aussen, wie auf einem Video oder du siehst dich, wie wenn du fahren würdest
2. Sei ganz genau, zB bei Pirouetten-Umdrehungen: Zählst du wirklich mit? Oder beim Schritt: Weisst du wirklich genau, wann du welche Kante fahren musst ? Denkst du auch immer daran?
3. Wenn ein Sprung misslungen ist, mental weiterfahren (das musst du auf dem Eis ja auch!)
4. All deine Bewegungen musst du vor allem stark FÜHLEN, wenn du sie mental durchläufst



Visualisiere

- die Elemente, die dir am meisten Schwierigkeiten machen
- einzelne Sequenzen der Programme, zB beim KP den Start bis nach dem 1. Sprung
- deine technischen Herausforderungen auch mal slow motion und super genau
- manchmal mit der Musik, so wie es dann sein wird auf dem Eis
- mal mit an einem ruhigen Ort und mal an einem Ort mit Menschen und Ablenkung



- KP visualisiert? _____
- Kür visualisiert? _____
- Elemente visualisiert? _____

4) Für die Zukunft

Die Konzentrationsübung kannst du für alle Situationen im Leben brauchen, darum solltest du sie 1x am Tag üben, zB vor der Schule oder den Hausaufgaben oder Training.

Auch das Visualisieren sollte ab jetzt in deiner Trainingswoche einen festen Platz haben. Such dir 2-3 Momente in deinem Tagesablauf aus: Welcher Tag und welche Zeit sind dafür am besten geeignet?



Du hast es geschafft, dich mental aufzuwärmen und das Visualisieren von KP und Kür in deinen Wochenablauf einzubauen. So stabilisierst du diese Schritt um Schritt immer mehr, super so!



Der Rat vom Coach

Die Nationaltrainer von **Swiss Ice Skating** unterstützen Euch heute mehr denn je!
Stéphane Lambiel, Nationaltrainer Elite, schlägt Euch seine Übungen vor und... einen Challenge!

Liebe LäuferInnen,

Wir kommen endlich zum Ende dieses Jahres 2020.

Wie Albert Einstein sagte: « **Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.** »

Ich möchte daher ein paar Ideen für Dein Training mit Dir teilen.

Nimm Dir Zeit, wenn Du aufs Eis kommst, um die Kanten und Deinen Körper zu spüren, indem Du Einlaufschritte machst. Hier ein Schritt, der auf jedem Bein und jeder Kante ausgeführt werden kann. Zuerst vorwärts, dann rückwärts. Kombiniere auf der Länge der Fläche einen Dreier, eine Wende, einen Gegendreier und eine Gegenwende auf dem gleichen Fuss. Mach es mit einem regelmässigen Rhythmus für jede Drehung.

Du hast zwei Beine, zwei Kanten und zwei Richtungen; es gibt daher acht mögliche Varianten für diese Drehungskombination.

Ihr findet ein Beispiel auf meinem Account Instagram @slambiel !

Vor Deinem nächsten Wettkampf hier ein Challenge: arbeite die Sprünge auf die andere Seite für Orientierung und Koordination.
Poste Deine besten Versuche auf Social Media!

Bleibt kreativ und neugierig, und entdeckt neue Aktivitäten wie HipHop, Pilates und Kampfsportarten. Dies wird Eure Arbeit auf dem Eis komplettieren, und Ihr werdet mehr über Euch lernen.

Viel Spass bei den Übungen!

Ich wünsche Dir schöne Fesstage und nur das Beste fürs Neue Jahr. Bis bald!

Stéphane



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Die Seite der Athleten

Um die vielen Nachrichten der vorherigen Ausgabe zu komplettieren, haben **zwei Athleten** noch etwas geschrieben, um ihre Gedanken mit Euch zu teilen...

Rebecca Dermody

(Team Novice)



Leider mussten wir uns alle auf dieses seltsame Jahr 2020 einstellen. COVID hat uns Regeln auferlegt, die wir unbedingt befolgen müssen. Ich lebe diese Situation sehr friedlich. Ich fühle mich glücklich, weil ich auf meiner Eisbahn noch normal trainieren und weiter an Wettkämpfen teilnehmen kann. Ich hoffe wirklich, dass sich die Situation verbessert und wir alle wieder wie zuvor zusammen kommen können. Für mich ist es wichtig, immer Ziele zu haben und mich jeden Tag zu verbessern. In der Zwischenzeit wünsche ich Euch allen viel Gesundheit! Stay safe!

Instagram @reby.on.the.ice



Leandra Tzimpoukakis

(Team Novice)

Das Corona Virus schritt plötzlich und unerwartet in unser Leben ein und wurde ein, zwar ungewollter, aber dennoch grosser Teil meines Alltages. Auch wenn das Virus viele Nachteile mit sich brachte, konnte ich während dem Lockdown viel Zeit mit meiner Familie verbringen, neue Sachen ausprobieren und den Sport auf eine ganz neue Art & Weise erleben. Daraus habe ich viele Erfahrungen gesammelt, die für mich auch heute noch sehr wichtig und wertvoll sind. Ich bin sehr froh und schätze es sehr, dass ich wieder auf dem Eis trainieren darf. Leider sind jedoch die Wettkämpfe zum Teil abgesagt oder verschoben worden, was mich sehr traurig gemacht hat, insbesondere die Flämser Trophy, auf die ich mich besonders gefreut habe. Trotzdem bleibe ich optimistisch und vertraue darauf, dass der eine oder andere Wettkampf stattfinden wird. Mein grosser Wunsch dabei ist, dass die Schweizermeisterschaften durchgeführt werden und wir alle dabei sein können. Bleibt alle gesund, glücklich und motiviert!

Instagram @leandra.on.ice



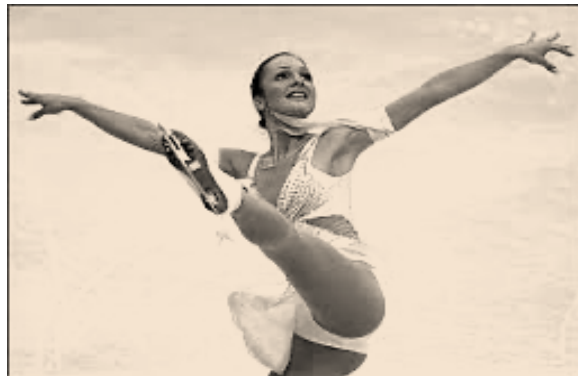
Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Das Kreuzinterview

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Denise Biellmann und **Sarah Meier** sind ohne Zweifel die zwei weiblichen Persönlichkeiten des Schweizer Eislaufens, die in der weltweiten Eislaufszene am meisten gegläntzt haben.

Sie haben **drei essenzielle Fragen** im Zusammenhang mit der Aktualität beantwortet.



Was hat das Coronavirus in Eurem Lebensalltag verändert?

Denise: Ich mache meine beruflichen Engagements wie auf dem Eis und neben dem Eis weiterhin normal. Ich halte mich aber sehr strikt an die Vorgaben vom BAG, bin immer mit Maske und Desinfektionsgels unterwegs. Privat habe ich mich ziemlich eingeschränkt, gehe nicht mehr aus, bleibe vor allem zu Hause. Ich bin froh, dass wir in Zürich noch wie gewohnt trainieren können. Von daher hat sich nur mein Privatleben verändert.

Sarah: Natürlich alle Dinge, die fast jeden auf der ganzen Welt getroffen haben: ich arbeite jetzt zu Hause und wir treffen nicht viele Personen, gehen nur selten in Restaurants, shoppen oder ins Kino, Theater etc. Meine Einstellung hat sich sehr verändert. Ich bin noch dankbarer für das Leben, das ich hier lebe: Wir haben eine liebende Familie, jeder ist mehr oder weniger gesund, wir leben in einem Haus – was kann ich mir noch mehr wünschen? Ich fühle mit jedem mit, der seinen Job in dieser Pandemie verloren hat und ums Überleben kämpft. Und versuche, so viel es geht zu helfen, die Aufmerksamkeit für diese Themen zu erhöhen und unterstütze Wohltätigkeitsorganisationen.



Instagram @denisebiellmann

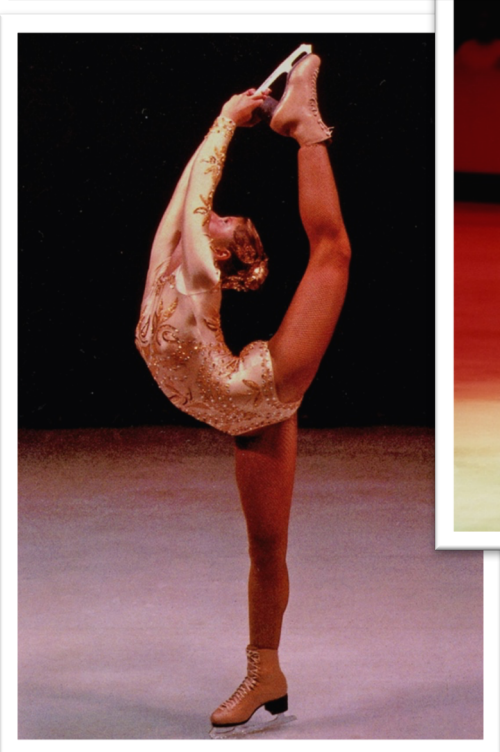


Instagram @sarahmeierskate

**Welchen Rat könnt Ihr den Kaderathleten von Swiss Ice Skating
in dieser aktuellen Situation geben?**

Denise: Die Leidenschaft und Freude am Eislaufen ist ein wichtiger Punkt. Das tägliche Training auf dem Eis tut den Läuferinnen gut und so kann man Corona besser verarbeiten. Wenn ich mal ein Problem hatte, konnte ich es immer gut im Training weg trainieren. Die Zeit während dem Training stand für mich still, da ich voll auf das Training fokussiert war. Ich war wie in einer anderen Welt und alles herum stand für mich still. Das gab mir während dem Training und danach immer Glücksgefühle. Das ist heutzutage noch so, wenn ich für mich trainiere. Sicher ist es in der Corona Zeit schwieriger, da viele Wettkämpfe wegfallen. Die Freude am Eislaufen aber bleibt, fokussiert Euch auf die Ziele, z.B. bis Ende Monat möchte ich den Doppelaxel schaffen und nächsten Monat einen Dreifachen. Ziele sind ganz wichtig für die jungen Eisläuferinnen. Für diejenigen, die nicht auf dem Eis trainieren können, wegen geschlossenen Eishallen. Macht noch intensivere Konditionstrainings als sonst und dazu intensiv Sprünge auf dem Boden üben. So könnt Ihr Eure Fitness und Muskulatur sogar noch verbessern und Ihr seid top durchtrainiert und ready, wenn die Eisbahnen wieder aufgehen.

Sarah: Seid geduldig und die Zeit wird kommen! Das ist etwas, über das ich bereits vor der Pandemie nachgedacht habe: Wenn man jung ist, will man alles so schnell wie möglich. Die Schule beenden, an internationalen Wettkämpfen teilnehmen, Medaillen gewinnen, dieses und jenes Element beherrschen. Und natürlich ist es auch eine wichtige Fähigkeit eines Athleten, motiviert und zielorientiert zu sein. Aber, ich denke, dass wir immer meinen, dass Zufriedenheit kommt, wenn man ein Ziel erreicht. Aber eigentlich sollte uns der Weg zum Ziel Zufriedenheit und Befriedigung bringen. Die Pandemie kann Dich zwar als Athlet beim Erreichen Deines Zieles verlangsamen, aber am Ende wirst Du auf dem Weg mehr lernen und dadurch stärker werden.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

... und was sind Eure letzten Wünsche vor den Festtagen?

Denise: Ich wünsche Euch eine weiterhin gute Saison, mit viel positiven Gedanken und das wichtigste "Eislaufen ist Leidenschaft". Bitte behaltet die Freude, haltet durch, Corona wird vorbeigehen. Freut Euch jetzt schon auf die Zeit nach Corona. Positiv bleiben und zielgerichtet weiter trainieren.

Sarah: Ich wünsche jedem von Euch das Wichtigste für Weihnachten: Gesundheit. Seid dankbar für alles, was Ihr habt und fokussiert Euch auf die positiven Seiten und auf das, was Ihr verändern könnt.

Frohe Festtage!



Denise Biellmann

Weltmeisterin 1981
Europameisterin 1981
11x Profi-Weltmeisterin
Siegerin der Kür an den Olympischen Spielen 1980,
wo sie auf dem 4. Schlussrang endete

Denise Biellmann hat als erste Frau 1978 den dreifachen Lutz gestanden. Sie gab ihren Namen der berühmten « Biellmann »-Pirouette im Jahr 1981. Danach war sie die erfolgreichste Profi-Eisläuferin der Welt und ihre Langlebigkeit in der Welt der Eisshows war unglaublich. Sie wurde 1979 und 1981 zur Sportlerin des Jahres gewählt. 1995 wurde sie zur Sportlerin des Jahrhunderts gewählt und ist seither zudem in die prestigeträchtige « Hall of Fame » vom Eislaufen aufgenommen. Bei den aktuellen **Swiss Sports Awards** wurde sie als eine der sechs besten Sportlerinnen der letzten 70 Jahre gewählt. Und sie ist glückliche Trainerin beim EC Zürich.

Sarah Meier

Europameisterin 2011
Vize-Europameisterin 2007 und 2008

Sarah Meier, heute **Sarah van Berkel**, hat im 2011 in Bern den Europameistertitel geholt, obwohl sie kurz vorher noch nicht sicher war, ob eine Teilnahme aufgrund einer ernsthaften Verletzungsserie überhaupt möglich war. 2011 wurde sie bei den **Swiss Sports Awards** zur Sportlerin des Jahres gewählt. Heute ist Sarah eine glückliche Mutter. Sie lebt im Kanton Zürich und bringt Familie und Sport-Journalisten Beruf bei der *Schweizer Illustrierte* unter einen Hut. Sie engagiert sich für verschiedene gemeinnützige Projekte und ist Botschafterin des **Schweizerischen Roten Kreuzes** mit welchem sie im 2014 für humanitäre Aktionen in Bangladesh und im 2016 in Malawi war.



FAST | HER
SMART | HER
STRONG | HER

Mit dem Start der Kampagne **fastHER, smarthER, strongHER**, im vergangenen Frühling will **Swiss Olympic** die Sportwelt vermehrt für Themen, die im Zusammenhang mit der Leistung der Frauen stehen, sensibilisieren und dies dauerhaft bei der Förderung des Schweizer Spitzensports verankern. Spezifische Frauen-Themen werden in der Welt des Sports im Allgemeinen noch viel zu wenig untersucht oder gar angesprochen. Kenntnisse in diesen Bereichen sind jedoch unerlässlich, um das Training und die Leistungsfähigkeit einer Athletin zu optimieren.

Mehr Informationen auf www.swissolympic.ch

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

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...

Sandra Kiebler, Verantwortliche der Kaderaktivitäten **OEV**:



Im OEV Kader trainieren Talente aus den Kantonen St. Gallen, Glarus und Appenzell.

Für die verschiedenen on- und off Ice Aktivitäten trifft sich das Kader jeweils in Uzwil oder Herisau. Viele Mitglieder freuen sich jedes Jahr auf die Kaderwoche im Super Sommer Camp in Flims.

Schon seit vielen Jahren trainiert das OEV-Kader unter der Leitung von Elena Romanova. Sabrina Messmer erteilt immer noch mit viel Freude und positiver Energie die Tanzlektionen. Teilweise wird das OEV Kader von Frau Mannhart im mentalen Bereich begleitet.

Im September fand das erste Kadertreffen der Saison in Uzwil statt. Frau Hort führte die Levelkontrollen zu den Schritten und Pirouetten durch und gab den Läuferinnen ein wichtiges Feedback. Elena Romanova konnte wertvolle Techniktipp vermitteln und bei Sabrina Messmer in den Tanzlektionen an Koordination und Ausdruck gearbeitet werden. Es war ein gelungener Kadertag.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Anna-Barbara Cafilisch, Verantwortliche der Kaderaktivitäten BEV:

Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...



Hier in Graubünden hat der Winter Einzug gehalten und auch wenn wir im Moment nicht alle in unseren Hallen trainieren können, gibt es doch genügend Eisflächen, auf die wir ausweichen können. Im Notfall sind sogar die ersten Seen gefroren. Leider konnten auch wir aufgrund der aktuellen Situation nicht an vielen Kadertreffen teilnehmen. Super war das Vorlaufen Anfangs September mit Sandor Galambos. Er hat unsere Programme angeschaut und uns viele Tipps gegeben, an was wir noch arbeiten können.

Zum Glück konnten wir auch am Swiss Cup in Chur starten. Einer unserer Lieblings-Wettkämpfe, da er sozusagen zu Hause stattfindet.

Wir sind sehr motiviert und arbeiten fleissig zu Hause mit unseren Trainern. Schön ist, dass wir im Moment Zeit haben, an Sachen zu arbeiten, die sonst zu kurz kommen, wie zum Beispiel Interpretationen zur Musik und ausgefallene Pirouetten.

Wir wünschen allen unseren Kolleginnen und Kollegen eine schöne Weihnachtszeit und viel Spass auf und neben dem Eis.

Wir sehen uns bestimmt alle bald wieder.



Die Nachricht von Yoonmi

Yoonmi Lehmann ist eine sehr junge « Rentnerin » der Eisbahnen. Nachdem sie zweimal Nationale Meisterin der Nachwuchskategorien war, dann Mitglied der Elite Nationalmannschaft und Vize-Schweizermeisterin 2017 und 2018, studiert sie heute in einer renommierten amerikanischen Universität.

Auf unsere Einladung erklärte sich Yoonmi bereit, den jungen Mitgliedern der Kader von **Swiss Ice Skating** eine Nachricht zu senden. Wir sind immer glücklich, Kontakt mit unseren Athleten von gestern und heute zu haben!



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Liebe Läuferinnen und Läufer

Ich war drei oder vier Jahre alt, als ich mit dem Eislaufen begann. Sofort habe ich geträumt, alles wie die Grossen zu machen: Arabesken, Sprünge, Figuren und Pirouetten. Und dann, eines Tages, hat eine Trainerin mir den besten Rat gegeben, den man einem Anfänger geben kann: Lernen, Eis zu laufen, lernen den Körper und die vielen Möglichkeiten, die die Kufen offerieren, auf dem Eis zu gebrauchen.

Als ich acht oder neun Jahre alt war, war ich in einem Trainingscamp der Russischen Akademie von Alexei Mishin und ich sah, wie zwei Weltmeister, Evgeni Plushenko und Elisaveta Tuktamysheva, am Anfang des Trainings mehrere Minuten nur Eis liefen. Und da verstand ich das berühmte « Lernen, Eis zu laufen ». Während die Musiker die Tonleiter hoch- und runterspielen, machen die Eisläufer die ihre. Denn wenn man die Etappen zu schnell macht, dann führt dies ganz sicher zur zukünftigen Niederlage. Auf dem Eis gleiten, ist nicht Eis laufen. Haltung der Arme, Haltung des Kopfes, der Blick, die Geschwindigkeit, Kantenwechsel muss man lernen und benötigen stundenlange Anstrengung und Opfer.

Mein zweiter Rat ist der Folgende: habt Freude an der Arbeit und am Fortschritte machen. Wendet nicht nur Dinge an, die Ihr schon kennt. Den Horizont erweitern? Macht Ballett, Gymnastik, läuft! Ihr könnt den Axel? Strebt nach dem Doppelten! Ihr seid müde nach Eurem Programm? Arbeitet an der Ausdauer! Ihr mögt die Musik nicht, die für Euch ausgewählt wurde? Sagt es dem Choreografen, dem Trainer, Eurem Eltern. Sagt ihnen, wer Ihr wirklich seid! Das Eislaufen hat die Einzigartigkeit, Sport und Kunst in einem zu sein. Wenn man ausgezeichnet sein will, ist der Arbeitsaufwand immer entscheidend.

Mein dritter Rat ist, die Eltern, Trainer, Preisrichter und das Publikum zu respektieren. Die Art und Weise, wie Ihr an einem Wettkampf aufs Eis tritt, wird für immer Eure Persönlichkeit prägen. Lächelt, seid entschieden und improvisiert nicht, wie Ihr Euch präsentiert. Diese Minute ist grundlegend. Sie alleine fasst Eure Arbeit, Eure Vorbereitung und Eure Persönlichkeit zusammen. Glaubt mir! Sie wird Dir diese zusätzliche Seele geben, wenn die Musik ertönt.

Mein letzter Rat ist wahrscheinlich keiner, denn Ihr wisst schon, was Stürze und Niederlagen bedeuten. Der wirkliche Challenge ist, diese zu überwinden und aus dem Erlebten zu lernen.

Ich wünsche Euch so viel Arbeit und Freude, wie ich es in all diesen Jahren gehabt habe.

Yoonmi

Das Warm-up von Amar

Amar Arhab arbeitet seit mehr als 15 Jahren als Konditionstrainer in verschiedenen Sportarten. Seit 10 Jahren konzentriert er sich auf die Betreuung in Sachen Kondition und Körper von Athleten im Eiskunstlauf. Er war schon Konditionstrainer an Trainingscamps, die von **Swiss Ice Skating** organisiert wurden.

Er möchte die Kaderathleten auf die Wichtigkeit des Warm-ups am Boden vor dem Eistraining sensibilisieren: ein gutes Warm-up ermöglicht es nicht nur, auf dem Eis effizienter zu trainieren, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle in der Verletzungsprävention.

In Zusammenarbeit mit dem Chef Leistungssport und den Athleten der Nationalmannschaft 2020/21 schlägt Euch Amar folgendes Warm-up Konzept vor mit den folgenden vier Hauptteilen:



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...



1. Entspannen

Ziel dieses Teils ist es, zu entspannen und die muskulären Spannungen vor dem Training zu reduzieren. Dafür stehen Euch mehrere Werkzeuge zur Verfügung, u.a. eine Schaumstoffrolle oder die Benützung eines (harten) Massageballes.

2. Zurücksetzen

Dieser Teil zielt darauf ab, Eure Gelenkbeweglichkeit sowie Euer Haltungsgleichgewicht wiederherzustellen und zu verbessern. Durch die verschiedenen angebotenen Übungen versuchen wir, die Körperbeweglichkeit zu erhöhen und an Gelenkamplitude zu gewinnen, um die Qualität der Bewegungen zu optimieren.

3. Aktivieren

Während dieser Phase werdet Ihr versuchen, Euer Herz-Kreislauf-System, sowie Eure Hauptmuskelgruppen zu aktivieren, die während der Anstrengung auf dem Eis verwendet werden. Beginnt mit kontinuierlichem Springseilen oder mit einem Jogging mit mässiger Intensität. Die folgenden Übungen zielen darauf ab, Eure Muskeln spezifischer zu aktivieren!

4. Stimulieren

Der letzte Teil enthält verschiedene Rotationsübungen speziell fürs Eiskunstlaufen. Das Ziel ist es, Euren Körper für die spezifischen Bewegungen auf dem Eis zu stimulieren. Es ist daher sehr wichtig, dass diese Bewegungen und Übungen mit maximaler Intensität ausgeführt werden.

Diese vier Teile geben Eurem Warm-up eine Struktur und dauern nicht länger als ca. 10 Minuten! Natürlich könnt Ihr dieses Programm anpassen und mit Euren Lieblingsübungen ergänzen.

Lässt uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

1. ENTSPANNEN

Ziel:
Muskelspannung lösen
und reduzieren

Intensität:
Sehr tief

Dauer:
± 2 min



30-60 Sek./Fuss

30-60 Sek./Bein

30-60 Sek.

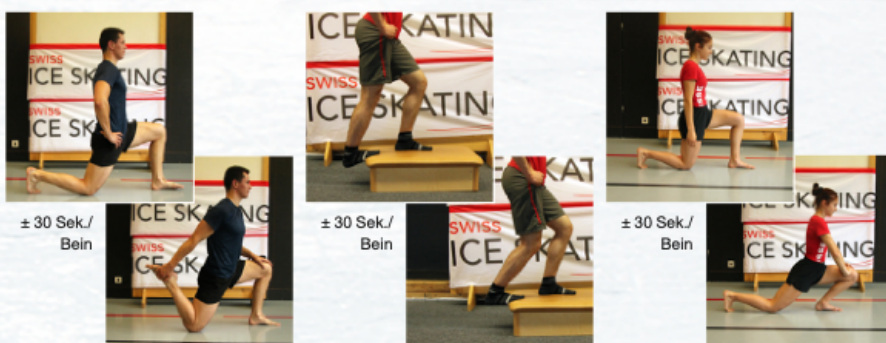
30-60 Sek./Seite

2. ZURÜCKSETZEN

Ziel:
Die Gelenkbeweglichkeit
und das posturale
Gleichgewicht wiederher-
stellen und verbessern

Intensität:
Tief

Dauer:
± 2 min



± 30 Sek./
Bein

± 30 Sek./
Bein

± 30 Sek./
Bein

3. AKTIVIEREN

Ziel:
Das kardiovaskuläre
System und die
wichtigsten beteiligten
Muskelgruppen aktivieren

Intensität:
Mittel

Dauer:
± 4 min



1-2 Min. Springseil/joggen

5-7 Wiederholungen/Bein

2 x 15 Sek./
Bein

2 x 30 Sek.

4. STIMULIEREN

Ziel:
Den Körper auf die
spezifischen Bewegungen
der Disziplin vorbereiten

Intensität:
Hoch/maximal

Dauer:
± 4 min



10-15 Wiederholungen von spezifischen Sprüngen (Einzel-/Doppel-/Dreifachdrehungen; 1A/2A und andere spezifische Sprünge), Wiederholung des Programs, Sprints mit maximaler Intensität (±10m).

Konzept: **Amar Arhab**, PhD, Fitnesstrainer

Projekt/Kontakt: **Amar Arhab**, **Laurent Alvarez** (laurent.alvarez@swissiceskating.ch)

© Swiss Ice Skating / swissiceskating.ch

Das Schlusswort

Richard Leroy, Nationaltrainer Nachwuchs, schliesst diese dritte und letzte Ausgabe von «Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten» ab.



Lasst uns gemeinsam auf der zweiten Welle gleiten...

Liebe Kaderathleten

Natürlich wird nichts jemals das Vergnügen und die Emotionen ersetzen, die wir haben, wenn wir unseren Sport auf dem Eis und im Wettkampf leben! Dennoch habe ich seit ein bisschen mehr als einem Monat meine Journalistenkappe wieder aufgesetzt, um diesen Newsletter zu kreieren und zu realisieren. Dies mit dem Ziel, zu versuchen, uns mit Euch auf eine andere Art und Weise auszutauschen als sonst, und wichtige Ratschläge in dieser so unwahrscheinlichen Periode, wo wir uns alle in kurzer Zeit, ohne Vorbereitung, ohne Erfahrung, anpassen mussten, zu geben.

Obwohl wir uns aufgrund der Umstände weniger gesehen haben, war es mir wichtig, mit allen Kaderathleten von **Swiss Ice Skating** den Kontakt zu haben.

Ich danke von ganzem Herzen allen Autoren, Spezialisten und Übersetzern, die akzeptiert haben, in diesem Projekt in drei Landessprachen mitzuarbeiten:
ein feines Team!

Ebenfalls danke ich allen Athleten von gestern und heute, die akzeptiert haben, einige wohlwollende Worte ihrer Erlebnisse mit der Situation zu teilen.

Wir haben uns weniger alleine gefühlt!

Und zum Schluss danke ich allen meinen Trainerkollegen, die wissen, wie sie Euch täglich mit ihrer Professionalität unterstützen können. Sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten.

Nun möchte ich Euch und Eurer Familie einen guten « Rutsch » ins 2021 wünschen. Ich freue mich jetzt schon, Euch bald wieder in den Eishallen und bei unseren Kaderaktivitäten zu treffen...demnächst! Ganz gewiss!

Richard

Jetzt erst recht!

#BleibimVerein

#ResteDansLeClub

#BleibimVerein

#StaiEilUniu

#RimaniNellaSocieta

