

Merkblatt Eiskunstlauf

Eiszeiten

Die ISCD-Eiszeiten werden von der Tourismusorganisation wöchentlich publiziert (Aushang Halle) und sind auch im Internet ersichtlich.

Grundsätzlich können alle ISCD-Mitglieder das ISCD-Eis kostenlos nutzen. Ausgenommen sind die Kinderkurse am Montag- und Mittwochabend, während denen das Eis nur den jeweiligen Kinderkursteilnehmern zur Verfügung steht. Von anfangs November bis Ende März steht den ISCD-Mitgliedern am Dienstag- und Donnerstagabend auch Eis auf der offenen Kunsteisbahn in Klosters zur Verfügung.

Garderobe Davos

Die ISCD-Garderobe befindet sich im Westen der Vaillant Arena. Sie ist während den Hallenöffnungszeiten jederzeit zugänglich und kann von allen ISCD-LäuferInnen genutzt werden.

Kästchen können bei der Tourismusorganisation für CHF 20 pro Saison (Depot CHF 50) gemietet werden. Bei einigen Anlässen (z.B. Spengler Cup/Eisgala) steht die Garderobe dem ISCD nicht zur Verfügung und die gemieteten Kästchen müssen vorübergehend geräumt werden. Während dieser Zeit wird aber im Sportzentrum ein Ersatzkästchen angeboten.

Ab Stufe Interbronze steht den LäuferInnen eine eigene Garderobe im Nebenraum zur Verfügung. Die LäuferInnen sind dafür verantwortlich, den Raum ordentlich und sauber zu halten und dem Inventar Sorge zu tragen.

Der ISCD übernimmt keine Haftung für persönliche Gegenstände in den Garderoben.

Kurseinteilung

Die Kurseinteilung erfolgt nach den absolvierten Sternlitests. Ausnahmen sind nur in Absprache mit der Cheftrainerin Anna-Barbara Caflisch möglich.

Ausrüstung

Das Wichtigste für das Erlernen des Eiskunstlaufes sind gute Schlittschuhe. Lassen Sie sich im Fachgeschäft (z.B. bei Meng) beraten. Ab Stufe 3-Stern ist ein Eiskunstlauf-Eisen zwingend, da sonst die Sprünge nicht richtig geübt werden können. Fürs Training empfehlen wir bequeme, warme Kleidung, die stets die Bewegungsfreiheit gewährleistet (keine Trainerhosen oder weite Kleidung ab 3*). Handschuhe sind obligatorisch. Kinder, die ein Eislafröckli besitzen, dürfen dieses gerne tragen, wenn die Temperaturen es zulassen. Im Anfängerkurs empfehlen wir Regen-/Skihosen sowie evtl. einen Helm. Läuferinnen mit langen Haaren müssen diese zusammenbinden (bei Kälte zusätzlich Stirnband oder Mütze).

Trainingsbetrieb

Die LäuferInnen haben pünktlich zu den Stunden zu erscheinen. Absenzen sind der jeweiligen Trainerin möglichst frühzeitig zu melden.

Die LäuferInnen bringen eine Trinkflasche und Taschentücher mit. Kaugummis sind vor der Stunde im Abfalleimer zu deponieren.

Ab Stufe 4-Stern sind nach dem Training allfällige Löcher im Eis wieder zu stopfen. Während den ISCD-Eiszeiten ist auf die anderen LäuferInnen Rücksicht zu nehmen.

Wer Kürprogramme einübt, stellt sich bei der Musik an und wartet, bis sie/er an der Reihe ist. Bitte vor bzw. nach der Stunde jeweils auch individuelles Warm-up und Cool-down nicht vergessen!

Kürprogramme / Privatlektionen

Privatlektionen sind jederzeit möglich und können direkt bei den Trainerinnen direkt gebucht werden. Die Kosten variieren je nach Ausbildungsstand der Trainerin von CHF 40/Std. bis CHF 80/Std.

Kürprogramme werden ab absolviertem 3-Stern-Test angeboten. Sie müssen in Privatlektionen einstudiert werden (je nach LäuferIn ca. 5x 30 Minuten). Anschliessend können die Programme auch in den Kursstunden geübt werden. Vor Wettkampfteilnahmen empfiehlt es sich jeweils, die Kür nochmals bei 2 bis 3 Privatlektionen zu repetieren.

Shows

Der ISCD organisiert jeweils einen Clubevent und ein Schaulaufen in Davos und Klosters. Alle Kursgruppen zeigen beim Schaulaufen eine Nummer an ihrem jeweiligen Trainingsort. Einzelnummern sind ab Interbronze zugelassen, wobei WettkampfläuferInnen Vorrang haben (siehe auch Schaulaufreglement). Über das definitive Programm sowie allfällige GastläuferInnen entscheidet die Cheftrainerin.

Der ISCD unterstützt die Show von Art on Ice (*Februar/März*). Es findet in der Regel von Art on Ice ein Training mit den Stars statt, an welchem die ISCD-LäuferInnen kostenlos teilnehmen können. Zur Eröffnung der Show werden ausgewählte LäuferInnen ausserdem eine Nummer einstudieren und sie vor grossem Publikum zeigen. Die Wahl der LäuferInnen trifft die Cheftrainerin nach eigenem Ermessen. Gemeinsamer Showbesuch für alle KursteilnehmerInnen am Freitag (genügend Tickets von Art on Ice vorausgesetzt).

Sternlitests

Gegen Ende Saison (*Ende März*) finden die Sternlitests statt. Sie gelten anschliessend als Einteilungskriterium für die folgende Saison. Grundsätzlich sind alle ISCD-Mitglieder gegen eine Startgebühr zu den Sternlitests zugelassen. Die Startempfehlung erfolgt durch die Trainer.

Wettkämpfe

Die Cheftrainerin macht die Saisonplanung der einzelnen Wettkämpfe. Die Anmeldungen haben ausschliesslich über die Cheftrainerin resp. die Clubverantwortliche für Eislauf zu erfolgen. Cupteilnahmen sind ab bestandenem 1-Stern-Test möglich (Parcours). Ab bestandenem 2-Stern-Test können die LäuferInnen mit einer Kür an Wettkämpfen teilnehmen.

Für Wettkampfteilnahmen gelten die Teilnahmebedingungen der einzelnen Veranstaltungen und des SEV. Für die Wettkampfbetreuung wird von der begleitenden Trainerin je nach Anzahl LäuferInnen zwischen CHF 40 und 90 verlangt. Die Organisation der Hin- und Rückreise sowie die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Bei Eislauf-Wettkämpfen ist es üblich, dass der Club durch eine(n) Trainer(in) an der Bande vertreten ist. Deshalb sind wir immer für eine entsprechende Trainerbetreuung an der Bande durch uns oder einen befreundeten Trainer eines anderen Clubs besorgt, da dies sonst ein schlechtes Licht auf den Club wirft. Aus diesem Grund können wir die Gebühr leider nicht erlassen, auch wenn die Eltern während der Dauer des Wettkampfes anwesend sind (Eltern haben an der Bande keinen Zutritt).

Übersicht Events

Der ISCD organisiert für aktive ISCD-EiskunstläuferInnen jede Saison die nachfolgenden Events. Die Daten werden zu gegebener Zeit im Veranstaltungskalender aufgeführt:

- *ISCD-Clubtag*
- *Art on Ice, Training mit den Stars und/oder gemeinsamer Showbesuch im Februar/März*
- *Schaulaufen in Klosters in den Weihnachtsferien*
- *Sternlitests Ende März*
- *Frühlingsschaulaufen in Davos Ende März*

Bei Fragen stehen die Cheftrainerin Anna-Barbara Caflisch sowie die Clubverantwortliche für Eislauf Corina Issler Baetschi jederzeit gerne zur Verfügung.

Anna-Barbara Caflisch: caflisch@davos-skating.ch Tel. +41 79 698 48 32
Corina Issler Baetschi: c.baetschi@davos-skating.ch Tel. +41 79 528 68 73

Alle Daten und weitere Informationen sind auch auf www.davos-skating.ch aufgeführt.