

Rapperswil-Jona Intensivtraining der Eiskunstläufer in der Diners Club Arena

Voll motiviert in die Saison starten

Für über dreissig Eiskunstläuferinnen und -läufer bietet diese Woche der Eislaufclub Rapperswil-Jona ein intensives Trainingslager.

Die Trainer Claudia Weiler, Moris Pfeifhofer (ehemaliger Junioren-Schweizer-Meister), Irina Brunswiler, Simon Boss und Bettina Landolt gestalten ein interessantes Trainingsprogramm in den unterschiedlichen Niveaus. Sie werden von Spezialisten unterstützt. Morgens in der Frühe beginnt das Training mit Aufwärmübungen, um Zerrungen und Verletzungen vorzubeugen. Bald sieht man die Stars elegant über die Eisfläche flitzen und ihre Pirouetten drehen, derweil

die Jüngeren spielerisch ihre Schritttechnik verbessern. An den Wettbewerben sind dieses Jahr verschiedene Pirouettenkombinationen gefragt, so feilen die Artisten an diesen Elementen.

Mit dem Sprungspezialisten Oliver Schmidlin werden sie auch die doppelten Sprünge verbessern und perfektionieren. Die Besten versuchen Doppelaxel und Dreifachsprünge und freuen sich, wenn die erhöhten Levels auch gelingen. Die Tipps und Tricks der Trainer helfen den Athleten, die Technik zu verfeinern.

Nachmittags besuchen die Sportlerinnen Trockentrainings bei den Physiotherapeutinnen Simon Müller oder Bettina Landolt. Dort stärken sie die für Eiskunstläufer wichtige Bauch- und Rumpfmuskulatur. Im Showtraining zeigt die

Akrobatin Mika Netser, wie sich die Eiskünstler in der Bewegung elegant präsentieren können.

Am 30. September schaffte Joelle Pfister die Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften in der Kategorie Mini. Somit dürfen vom ECRJ mit Joelle Pfister, Selena Bonvicini (Mini), Elena Oberholzer (Jugend) und Alisa Oberholzer (Nachwuchs U15) vier Mädchen an den Schweizer Meisterschaften 2011 teilnehmen.

Mit der intensiven Trainingswoche starten die Eiskunstläufer gut vorbereitet und sehr motiviert in die Hauptsaison, die am 18. Oktober auch für die Kinderkurse auf dem offenen Eisfeld beginnt.

Die Anmeldung für angehende Eisprinzessinnen und Hockeystars sowie Erwachsenenkurse ist über die Internetadresse www.ecrj.ch möglich.



Die trainierenden Eiskunstläuferinnen und -läufer mit Trainerinnen und Trainern des ECRJ. (zvg)