

ECRJ PROGRAMMHEFT 2023/24



EISLAUFCLUB
RAPPERSWIL-JONA
[ECRJ]





2	Vorwort
4	Die ECRJ Sponsoren
5	Wichtige Adressen
6	ECRJ Organisation und Kontakte
8	Kursübersicht Saison 2023/2024
13	Eiskunstlaufkurse für Kinder
15	Ausrüstung und ECRJ Börse
17	Das war unsere 60-Jahre-Jubiläums-Party
21	Wettkämpfe 2023/2024
22	Rückblick Schweizer Meisterschaften
27	Rückblick Organisation OEV-Meisterschaft
28	Bestandene Tests
31	Stern-Test bestanden – wie weiter?
32	Nationale Tests (SIS-Test)
34	Ernährungstipps für Sportler
36	Synchroneislauf
39	Eistanz & Kurse für Erwachsene
40	Hallo, ich bin Inha die neue Trainerin
44	Tipps vom Facharzt
46	Sommer-Trainingslager 2023
49	Arge-Alp in Telfs
54	Abenteuer in Polen
52	Kurse und Mitgliederbeiträge
53	Sponsorenlauf und Kosten für Eisnutzung
54	ECRJ Öffnungszeiten/Eiszeiten und Tipps
56	Notizen

ZUR NEUEN SAISON

Liebe Mitglieder, Eltern und Kinder

Herzlich Willkommen zur Eissaison 2023/24!

Wir freuen uns euch wieder vermehrt vor Ort auf dem Eisfeld anzutreffen. Und natürlich freuen wir uns auf all die neuen Anmeldungen für jene, die das Eislaufen neu erlernen oder fördern, ob Klein und Gross.

Auch diese Saison haben wir die Zeiten der Erwachsenenkurse wieder neu angepasst und die Eislaufkurse finden auf dem Ausseneis statt.

Am Sonntag, dem 19.11.2023, von 8:30 bis 12:00 Uhr bieten wir, für die Teilnehmer des Erwachsenenkurses und weitere Interessierte Erwachsene, einen **exklusiven Trainingsmorgen** in der Eishalle an. Für die junge Generation wird am Samstag, dem 28.10.2023, von 17:30 bis 20:00 Uhr eine **Halloween-Party** durchgeführt.

In der kommenden Saison werden wir am Sonntag, dem 4.02.2024, die **SIS Kür Tests** in Rapperswil durchführen. Dafür brauchen wir noch einige HelferInnen. Bitte haltet euch den Termin frei.

Unsere **erneuertes Trainerteam** ist bereit euch beste Trainingsmöglichkeiten anzubieten, um eure gesteckten Ziele zu erreichen. Und so wünsche ich allen Eislaufbegeisterten viel Freude sowie Spass auf dem Eis, und jenen die im Eiskunstlauf weiterkommen möchten, eine erfolgreiche sowie siegreiche Saison.

Zu guter Letzt einen herzlichen Dank unseren Sponsoren und Gönner. Diese ermöglichen uns damit die Veranstaltungen oder Anschaffungen von neuem Trainings-Material und vielen anderem. Unsere Club-Mitglieder wissen dies zu schätzen.

Im Namen vom ECRJ-Vorstand
Carola Arn
Präsidentin des ECRJ



SAVE THE DATE !

**KINDER
HALLOWEEN
PARTY**

**SAMSTAG
28. OKTOBER
17:30 BIS 20:00 UHR**

In der Eishalle

EINLADUNG

**SONNTAG
19. NOVEMBER
8:30 BIS 12:00 UHR**

Teilnehmer des
Erwachsenenkurses
sowie interessierte
Erwachsene

**KINDERFEST
& SCHAULAUFEN**

**SONNTAG
2. MÄRZ 2024**

Bitte informieren Sie sich
auf der Website:
www.ecrj.ch

Unser herzliches Dankeschön an:

iTrain GmbH Seit 1999 The Essence of IT Schmerikon	EZL - Energie ZürichseeLinth Jona	Physiotherapie Stefan Greter AG Jona	Tenini Sport AG Wetzikon
Klinik Impuls Zürcher Oberland Wetzikon	Geberit AG Jona	Couture K.I.D.S GmbH Altendorf	VW Seefeld Garage AG Rüti
Digitaldruck Aebersold Rapperswil- Jona	Schnittstell GmbH Jona	Rütimann AG Jona	Chäs Glogge Bless Jona
Metzgerei Brönnimann Jona	Suvarnabhumi Thailändische Spezialitäten Restaurant Jona	GünterKuster Visual Identity Zürich / Rüti	Stadt Rapperswil- Jona

Und einen herzlichen Dank für die Zusammenarbeit:

Fotos André Pflaum sowie diverse Fotografen
 Grafik GünterKuster, Visual Identity
 Texte ECRJ Vorstand und Trainerteam

Vorstand

Präsidentin

Carola Arn
 Barenbergstrasse 19A, 8630 Rüti
 079 744 67 18
 praesident@ecrj.ch

Techn. Leitung Erwachsenen-eislauf

Sara Milano
 Metzggasse 5, 8400 Winterthur
 078 791 67 37
 erwachsene@ecrj.ch

Techn. Leitung Kinderkurs

Nadin Banjanin
 Allmeindstrasse 19, 8645 Jona
 079 229 12 57
 tkkk@ecrj.ch

Techn. Leitung Eiskunstlauf

vakant

Kassier

Martin Hefti
 Bollwiesstrasse 22, 8645 Jona
 079 297 24 20
 kassier@ecrj.ch

Aktuarin (ad interim)

vakant

Beisitzer

Sven Hegi
 Wellenstrasse 7, 8645 Jona
 079 674 00 28
 beisitzer@ecrj.ch

Sekretariat

Leitung Sekretariat

Rosalba Puzzo
 Fosbergstrasse 14, 8633 Wolfhausen
 076 424 21 74
 sekretariat@ecrj.ch

Anmeldungen Kinderkurse

Jeannine Wäger
 Erlenstrasse 64, 8645 Jona
 Online: www.ecrj.ch
 Kontakt Kinderkurs: sekretariat@ecrj.ch

Webmaster

sekretariat@ecrj.ch

Kasse Kunsteisbahn, Rapperswil

055 225 73 82

Infos ECRJ

www.ecrj.ch

Haupttrainer

Meisterschaft/Breitensport/ Minifördergruppe

1. Monika Schmidt
Telefon 044 735 17 90
2. Alexei Pospelov
Mobile 076 435 77 71

Hobbysport ohne Wettkampfabitionen

2. Alexei Pospelov
Mobile 079 354 38 41

Kinderkurs

3. Nadin Banjanin
Mobile 079 229 12 57
1. Monika Schmidt
Telefon 044 735 17 90

Haupttrainer Erwachsene

SYS-Eiskunstlauf

4. Simone Boss
Mobile 079 463 76 18

Eistanz Haupttrainer, Eislauf, Anfänger und Fortgeschrittene

5. Jan Luggenhölscher
Mobile 078 422 59 29

Ergänzende Trainer

- Joelina Ackermann
- Stefania Amendola
- Noemi Di Gregorio
- Daniel Galliker
- Anja Gubser
- Lea Knechtli
- Inha Kuzmina
- Alisa Oberholzer
- Elena Oberholzer

Spezial- und Ergänzungstraining

Choreografie

6. Pascale Camele
7. Manuela Biner

Longentrainer

- Oliver Schmidlin

Privatunterricht – ohne Clubkurs für Anfänger/Fortgeschrittene/Gruppen

1. Monika Schmidt
5. Jan Luggenhölscher

Unsere Haupt- und Choreografie- trainer

1.



2.



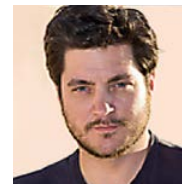
3.



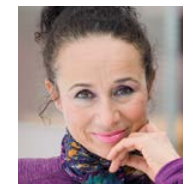
4.



5.



6.



7.



Kursübersicht - Saison 2023/2024

	MEISTERSCHAFT-GRUPPE	BREITENSport-GRUPPE	MINIFÖRDERUNG-GRUPPE	HOBBY 2	HOBBY 1
DAUER	ganzjährig	ganzjährig	ganzjährig	Mitte Okt. - Ende Febr.	Mitte Okt. - Ende Febr.
AUFNAHMEBEDINGUNG	Trainerempfehlung	Trainerempfehlung	Trainerempfehlung	Bestandener 2 Stern-Test	Bestandener 2 Stern-Test
ZIELE	Mind. 3 Wettkämpfe, SM-Teilnahme	2-3 Wettkämpfe, Tests	Ersten Wettkämpfe Tests	Wettkämpfe/Tests (individuell)	Tests (individuell)
EMPFEHLUNG	Besuch Trockentraining mind. 80% selbständiges Einwärmen vor jedem Eistraining, ca. 15-20 Min., 3. Trockentraining (kein Clubangebot) Ganzjähriges Eistraining	Besuch Trockentraining mind. 80% selbständiges Einwärmen vor jedem Eistraining ab 3. Stern ca. 10-15 Min.			
EISTRAINING WINTER	4 mal	3 mal	2 mal	2 mal	1 mal
TEILNEHMERZAHL	ca. 5-7 pro Gruppe	ca. 5-7 pro Gruppe	mind. 5	mind. 5 bis max. 9	mind. 5 bis max. 9
TROCKEN-TRAINING	Sommer: 2 mal Winter: 1 mal	Sommer: 2 mal Winter: 1 mal	ganzjährig 1 mal pro Woche	auf Anfrage	auf Anfrage
ZWISCHENSAISON (CLUBTRAINING)	2 mal Eis 2 mal Trockentraining	1-2 mal Eistraining 1-2 mal Trockentraining	1 mal Eistraining 1 mal Trockentraining	nein	nein
PRIVATES EISTRAINING	mind. 1 mal (Sternli) ab Interbronze Test, mind. 2 mal	möglich	möglich	möglich	möglich
HERBST-INTENSIVWOCHE	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich
SPONSORENLAUF	obligatorisch	obligatorisch	obligatorisch	obligatorisch	freiwillig
ANLÄSSE/EVENTS	Mithilfe obligatorisch	Mithilfe obligatorisch	Mithilfe obligatorisch	Mithilfe obligatorisch	freiwillig

	HOBBYGRUPPE JUGEND	HOBBYGRUPPE ERWACHSENE
DAUER	Mitte Okt. - Ende Febr.	Mitte Okt. - Ende Febr.
AUFNAHMEBEDINGUNG	Bronze Test bestanden	Bronze Test bestanden
ZIELE	Wettkämpfe möglich	Wettkämpfe möglich
EMPFEHLUNG		
EISTRAINING WINTER	2 mal	1 mal
TEILNEHMERZAHL	mind. 5 bis max. 8	mind. 5 bis max. 8
TROCKEN-TRAINING	auf Anfrage	nein
ZWISCHENSAISON (CLUBTRAINING)	nein	nein
PRIVATES EISTRAINING	möglich	möglich
HERBST-INTENSIVWOCHE	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich
SPONSORENLAUF	obligatorisch	freiwillig
ANLÄSSE/EVENTS	Mithilfe obligatorisch	Mithilfe obligatorisch

	SYS TEAM ICE ROSES	ERWACHSENENKURS
DAUER	Mitte Okt. - Ende Febr.	Mitte Okt. - Ende Febr.
AUFNAHMEBEDINGUNG	Min. 2. Stern, Schnupper- lektion auf Anfrage	Alle Niveaus
ZIELE	1 jährlicher Wettkampf, diverse Schaulaufen	Tests möglich (individuell)
BEDINGUNGEN	Anwesenheitspflicht, Teamfähigkeit	Wetterfeste Kleidung, Training auf dem Ausseneis
EISTRAINING WINTER	Mittwoch 20:30 bis 22:00	Dienstag 9:00 bis 10:00 (Schwerpunkt Lauftechnik, Eistanz) Donnerstag 9:00 bis 10:00 (alle Niveaus)
TEILNEHMERZAHL	ab 12 Personen	-
TROCKEN-TRAINING	Mittwoch 19:30 bis 20:15, individuell	-
ZWISCHENSAISON (CLUBTRAINING)	-	-
PRIVATES EISTRAINING	möglich	möglich
VERANSTALTUNGEN	Swisscup Widnau, 2. & 3.03.2024	Eislauftrainingstag am 19.11.2023
SPONSORENLAUF	Teilnahme möglich	Teilnahme möglich
ANLÄSSE/EVENTS	Mithilfe obligatorisch	Mithilfe obligatorisch

Machen
Sie keine
Print-Pirouetten.
Lokal gedruckt
ist der beste Weg.

aebersold 
digitaldruck

werkstrasse 20 · rapperswil-jona
www.aebersold.ch · 055 220 00 00

Kurse für Kinder – künftige Stars im Eiskunstlauf und Eishockey

Kategorien: **Pingu** Anfänger ohne Eiserfahrung ab Jahrgang 2019
Eisbären Anfänger mit Eiserfahrung
Kleine Sterne Anwärter 1. Stern-Test, letzte Saison Anfänger mit Eiserfahrung
Star 1 Mit bestandenem 1. Stern-Test
Star 2 Mit bestandenem 2. Stern-Test
Sünneli «Spät-EinsteigerInnen» ältere Kinder, die keine oder wenig Eisläuferfahrung haben (nur in 2ter Kurslektion möglich)

Kurszeiten: Mittwoch, 18:00 bis 18:40Uhr
 Freitag, 17:00 bis 17:40 Uhr
 Samstag, 09:00 bis 09:40 Uhr

Kursbeginn: 25. Oktober 2023 bis 2. März 2024

Kursferien: 24. Dezember 2023 – 2. Januar 2024

Anmeldung: <https://www.ecrj.ch/anmeldung-kinderkurs>

Kurskosten: Kursbesuch einmal pro Woche: Fr. 195.- Auswärtige: Fr. 235.-
 Kursbesuch zweimal pro Woche: Fr. 280.- Auswärtige: Fr. 320.-
 Familienrabatt ab 2. Kind Fr. 10.-

ACHTUNG – Die Kurskosten werden aufgrund fehlender Kurstage oder Abmeldung nicht zurückerstattet.
 Die Kosten beinhalten den angebotenen Kurs mit der Nutzung des Clubeises zu den gebuchten Kurszeiten. Für die zusätzliche private Nutzung des öffentlichen Eises benötigen alle Kinder ab 6 Jahren sowie Jugendliche und Erwachsene einen gültigen Eintritt. An der Kasse kann unter Vorweisung der bezahlten Kursrechnung eine vergünstigte Saisonkarte gelöst werden oder Sie lösen jeweils Einzeleintritte.

Anfänger und Fortgeschrittene (Pingu und Eisbären)

Der Kinderkurs eignet sich bestens, um das Eislaufen von Grund auf zu erlernen. Auf spielerische Art und Weise führen die Monitricen die Kinder ab 4 Jahren in das Eislaufen ein. Die Kinder sollten in der Lage sein, dem Unterricht in kleinen Gruppen folgen zu können. Gegen Ende der Saison organisieren die Monitricen einen Abschluss-Parcours mit einem Pingu- oder Eisbär-Diplom.

Anwärter 1. Stern-Test (kleine Sterne)

Je nach Alter, Können und Begabung (Talent), kann Ihr Kind etwa nach einer bis zwei Saisons den 1. Stern-Test absolvieren. An den Tests beurteilen drei neutrale Preisrichter die gezeigten Leistungen. Die Anmeldungen werden ca. einen Monat vor den Tests verteilt. Jedes Kind hat die Möglichkeit, nebst dem Gruppenkurs auch Privatlektionen bei den TrainerInnen zu buchen, um schneller Fortschritte zu machen.

Anwärter für 2. und 3. Stern-Test

Wer Ende Saison den 1./2. Stern-Test bestanden hat, kommt in der darauf folgenden Saison eine Stufe höher, in die Kategorie Star 1 oder Star 2, um sich auf den 2./3. Stern-Test vorzubereiten. Je nach Alter oder Talent erreichen die Kinder nach einer bis zwei Saisons die Teststreife für den 2./3. Stern. Schnellere Ergebnisse erreichen sie mit zusätzlichen Privatlektionen bei einer unserer ClubtrainerInnen.

Quer- oder Spät-EinsteigerInnen (Sünneli)

Diese Gruppe bietet den älteren Kindern einen guten Einstieg oder eine Auffrischung, um die Grundelemente des Eislaufens zu erlernen und zu üben. Eine Monitrice widmet sich altersgerecht diesen Kindern und fördert sie in ihren eisläuferischen Fähigkeiten. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Quer- oder SpäteinsteigerInnen mit dieser Gruppe häufig schneller die Teststreife für den 1. und 2. Stern-Test erreichen.



TENINI IM NEUEN KÜRKLEID



Bei Tenini Sport Wetzikon blieb kein Stein auf dem anderen: Rolf Tenini, der Tenini Sport aufbaute und viele Jahre führte, übergab den Eissportladen an vier Zürcher Oberländer. Neue Besitzer, neues Logo und vor allem ein frischrenoviertes Ladenlokal – mit grossem Eiskunstlauf-Sortiment und Marken wie Sagester, Edea, Risport, Jerry's, Mondor, Graf und vielen anderen. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Tenini Sport AG
Rapperswilerstrasse 63, 8620 Wetzikon
043 477 54 54 | info@tenini.ch | tenini.ch

Tenini Sport
WETZIKON

Ausrüstung

Welcher Schlittschuh ist geeignet? Ein guter Schlittschuh verursacht keine Fussprobleme und verhilft zu besserem Laufen! Schalenschuhe sind für das Erlernen des Eiskunstlaufens ungeeignet. Die Fussführung ist schlecht, das Fussgelenk kann nicht gebogen werden und das Eisen ist nicht einstellbar. Auch billige Kunststoffschlittschuhe aus dem Warenhaus empfehlen wir aus Sicherheitsgründen nicht. Der Halt in den Schuhen ist ungenügend. Achten Sie beim Kauf von Schlittschuhen darauf, dass der Schuh gut sitzt und die Knöchel gut gestützt werden. Der Schuh darf nicht zu gross gekauft werden. Es besteht die Möglichkeit, innerhalb des Clubs die Schlittschuhe, die Ihrem Kind zu klein geworden sind, zu verkaufen. Auf diese Art können Sie einen Teil der Anschaffungskosten reduzieren. **Welche Kleidung?** Bequeme, warme Kleidung (Skianzug, Trainer) und dazu dicke Mütze oder Helm sowie warme Handschuhe. Nicht zu empfehlen sind für Anfänger Leggings.

Eiskunstlaufbörse ECRJ

Wo:	im Eingangsbereich/ Kasse der Eishalle Lido		
Wann:	Mi, 4.10.23	(Zeit wird auf Homepage noch publiziert)	
	Mi, 25.10.23	17.30 - 19.15 Uhr	(nur Schlittschuhe)
	Fr, 27.10.23	16.30 - 18.00 Uhr	(nur Schlittschuhe)
	Sa, 28.10.23	8.30 - 10.00 Uhr	(nur Schlittschuhe)
	Sa, 4.11.23	8.30 - 10.00 Uhr	(nur Schlittschuhe)
	Sa, 2.12.23	9.00 - 11.00 Uhr	
	Sa, 2.3.24	9.00 - 11.00 Uhr	

Wichtig: Es ist nur BARZAHLUNG möglich!

Annahme: Mi, 27.9.23 17.00 - 19.00 Uhr

Es werden folgende Artikel (nur in gutem Zustand) angenommen: Schlittschuhe, Trainingskleider fürs Eistraining (Bodys, Strumpfhosen, Trainingshosen und -jacken, Thermowäsche, Stirnbänder), Kürkleider, Ribcap/ Helme, Handschuhe, Schoner, Taschen und Koffer. Die Artikel werden während der Saison gelagert und die nicht verkauften Sachen müssen Ende Saison wieder abgeholt werden.

Kontakt: Julia Lenart & Andrea Spross, ecrjboerse@gmail.com

Der neue vollelektrische

ID.3



Jetzt Probe fahren

Lassen Sie sich von den vielen Highlights des neuen ID.3 begeistern: hochwertiges Interieur, geschärfte Frontpartie, Park Assist mit Memory-Funktion, AR-Head-up-Display, schnelles Laden, grosse Reichweite und vieles mehr. Kommen Sie für eine Probefahrt vorbei, wir freuen uns auf Sie!

VW ID.3 Pro, 204 PS, 16,5 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, Kat. A



 Seefeld Garage AG
Rüti

Seefeld-Garage AG

Rapperswilerstrasse 50, 8630 Rüti ZH
Tel. 055 240 13 55, www.seefeld-garage.ch



Ein Fest, dass ein Jahr später gefeiert wurde ...

Das Jubiläumsfest des ECRJ ist passé. Es war ein schöner Abend für alle eislaufbegeisterten Personen jeden Alters.

Den Anfang am Abend machten die Synchroneislauf-Guppe Ice Roses und dann ging es los mit der Eisdisco, welche sogleich das Eisfeld füllte. Und auch ohne Eislaufschuhe war es schön zuzusehen wie Kinder, Eltern und Trainer zur Musik auf dem Eis liefen. Abseits vom Eis konnten sich die Teilnehmenden an der Candy Bar etwas Süsses holen und an der Piroutten-Bar gab es für jeden Geschmack etwas zu trinken. Ausserdem wurden Pizzas frisch aus einem mobilen sowie mit Holz befeuerten Ofen serviert.

Es war ein Abend mit vielen Gesprächen, kleinen und schönen Augenblicken, glücklichen Gesichtern auf dem Eis, der aufzeigt wieso es den ECRJ seit 60 Jahren gibt. Danke dem ECRJ Team und allen Helfer:innen sowie Sponsoren. Danke an alle Eislauffreund:innen. Wir machen weiter und freuen uns auf das nächste Fest.

Und auf der nächsten Doppeseite gibt es ein ein paar tolle Eindrücke vom Fest ...





Aufgrund der vielseitigen Spezialisierung unseres Teams bieten wir verschiedene Therapieformen an:

- Atemtherapie
- Domizilbehandlungen
- Kinesiotaping
- Lymphdrainage und Kompressionstherapie
- Neurologie (Hemiplegie, Multiple Sklerose, Parkinson)
- Behandlung postoperativer Patienten/ Rehabilitation
- Rückenschule
- Stosswellentherapie
- Triggerpunkt/Dry needling
- Ultraschall/Elektrotherapie
- Manuelle Therapie
- Sportphysiotherapie

Physiotherapie Greter AG
Allmeindstrasse 25
8645 Jona

Telefon 055 212 66 77
info@physio-greter.ch
www.physio-greter.ch

WETTKÄMPFE 2023/24

DATUM	WETTKAMPF	KATEGORIE	MELDEFRIST
OKTOBER 2023			
27.-29.10.2023	«SC» Montalin Cup, Chur	Breitensport und SIS Läufer ab Interbronze	22.09.23
NOVEMBER 2023			
10.-12.11.2023	«SC» Eulach Cup Winterthur	Breitensport und SIS Läufer ab Bronze	
16.-19.11.2023	«SC» Züri-Leu-Cup ZH-Oerlikon	Breitensport und SIS Läufer ab Interbronze (evtl. nur SIS möglich)	
DEZEMBER 2023			
01.-03.12.2023 (30.11. für Sternliläufer)	«SC» Flimser Trophy, Flims	SIS Läufer	31.10.23
09.-10.12.2023	14. Glattal Cup, Dübendorf	Breitensport und SIS Läufer Parcours, Kür ab 2* bis Gold	
08.-10.12.2023	«SC» Pilatus Cup Luzern	Breitensport und SIS Läufer:	
16.12.2023	Advents-Cup Kloten	Breitensport: Parcours ab 1* / Kür ab 2*	10.11.23
JANUAR 2024			
19.-21.01.2024	Aarauer Cup, Aarau	SIS Läufer	
27.01.2024	Glärnisch Cup, Glarus	Breitensport und SIS Läufer Parour, ab 2* bis Gold	
FEBRUAR 2024			
23.-25.02.2024	Heiko Fischer Pokal, Stuttgart	Trainerempfehlung, mind. Bronze	
03.-04.02.2024	Tenini Graf Cup, Wetzikon	Breitensport ab 2. Stern Kür	
10.-11.02.2024	SM Advanced Novice U15, Wil	Quali	
16.-17.02.2024	SM Juvenile U13, Lugano	Quali	
17.-18.02.2024	SM Young Novice U12, Lugano	Quali	
24.02.2024	OEM, Herisau	Breitensport und SIS: ab Kür 3*	
24.02.2024	Pizokel Cup, Chur	Breitensport Parcours, ab 1. Stern Kür	
MÄRZ 2024			
02.-03.03.2024	Swisscup Widnau, Widnau	SYS Skating Wettkampf, inkl. Schweizer Meisterschaften	
15.-17.03.2024	Arge Alp	Quali	
30.-31.03.2024	Säntis Cup, Herisau	Breitensport ab 2. Stern Kür	

Rückblick unserer SportlerInnen auf die letzten Schweizer Meisterschaften

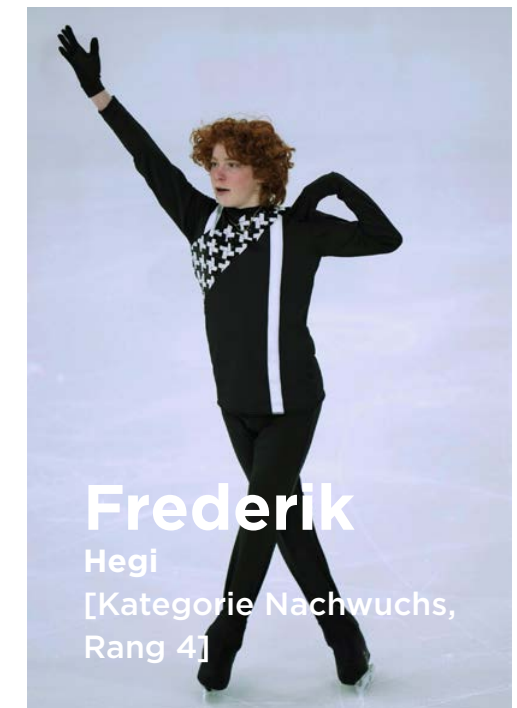
Was unsere SportlerInnen des ECRJ, die an den Schweizer Meisterschaften teil nahmen, darüber denken und berichten.

Um an den Schweizer Meisterschaften teilnehmen zu können, muss man sich über die Swiss Cup «Vorrunden» qualifizieren.



«Ich habe es toll gefunden, dass ich an der SM teilnehmen konnte. Es war ein spezieller Anlass, bei dem es eine Live-Übertragung gegeben hat. Vor dem Kurzprogramm war ich etwas nervöser als gewöhnlich, die Kür konnte ich dann aber richtig geniessen. Das Wochenende in Bellinzona wird mir in guter Erinnerung bleiben.»

«Für mich war die SM eher einen schönen Saisonabschluss und Höhepunkt zugleich. Der Wettkampf was eine sehr gute Competition aber auch eine schöne Zeremonie mit viel Spannung. Alexei war eine super Unterstützung in den Trainings vor der Schweizermeisterschaft aber auch in der Vorbereitung und Fokussierung kurz bevor meinen beiden Auftritten. Ich bin sehr dankbar, dass ich in den letzten beiden Jahren zweimal antreten konnte, speziell mit Alexei und Claudia an meiner Seite.»

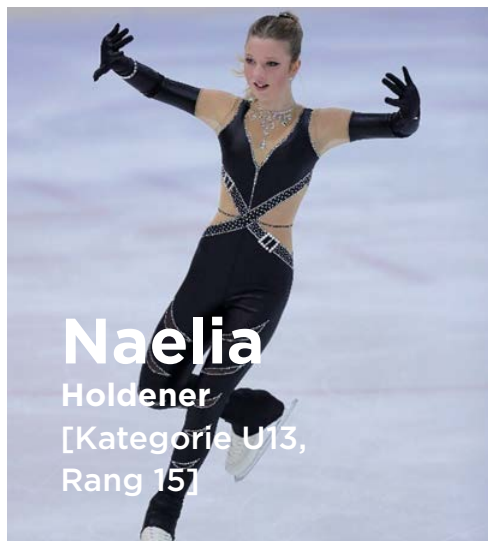




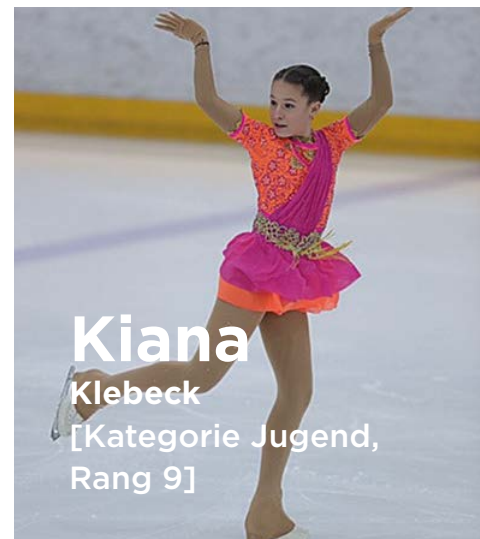
Joline
Hefti
[Kategorie U15,
Rang 12]

«Dieses Jahr konnte ich mich ein weiteres Mal für die Schweizermeisterschaften qualifizieren, welche vom 10. bis 12. Februar im Heuried in Zürich stattfanden. Dabei konkurrierte ich gegen die 30 besten Läuferinnen der Schweiz in der Kategorie Nachwuchs U15. Am Freitagabend war die Auslosung der Startnummern und der Apero. Am Samstag fand das Kurzprogramm statt, bei welchem ich den 16. Zwischenrang erreichte. Dank meinen guten Punkten in den Komponenten und dem rückwärts gewerteten Doppelaxel erreichte ich in der Kür den 9. Rang. Schlussendlich durfte ich mich über den 12. Rang von 30 Läuferinnen freuen. Die Stimmung im Heuried war grossartig und die kleine Tribüne komplett gefüllt. Ausserdem war am einen Tag die Eislauflegende Denise Biellmann da, um Autogramme zu geben und Fotos zu machen.»

«Ich war mega happy, dass ich mich für die Schweizermeisterschaft qualifizieren konnte und in Bellinzona an der SM U13 teilnehmen konnte. Ich konnte beim KP mein Bestes zeigen und die Kür lief ebenfalls ziemlich gut. Ich war sehr stolz, dass ich an der SM mein Personal Best schaffte und den 15. Platz von den 40 qualifizierten Läuferinnen erreichen konnte.»



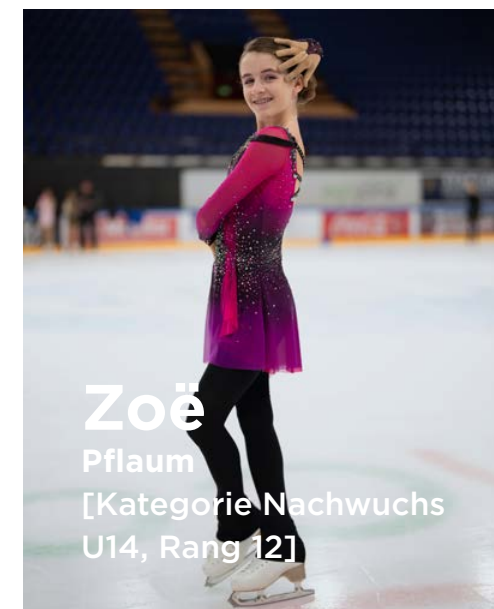
Naelia
Holdener
[Kategorie U13,
Rang 15]



Kiana
Klebeck
[Kategorie Jugend,
Rang 9]

«Ich konnte dieses Jahr die Schweizer Meisterschaft in Bellinzona besuchen. Diese Erfahrung zu machen, war unglaublich. Alles war so schön gestaltet. Während dem ich gewartet habe, habe ich mit meinem Trainer Alexei Kickerkasten gespielt. Das hat mir sehr mit meinen Nerven geholfen. Mit meinem Resultat bin ich auch sehr zufrieden. Die SM war einfach ein unfassbares Erlebnis.»

«Die letzte Saison war die Schweizer Meisterschaft etwas Spezielles für mich, da sich die Läufer/innen vor dem Einlaufen vorstellen mussten. Jede Einlaufgruppe wurde der Reihe nach dem Publikum und der Jury vorgestellt. Das war ein sehr schöner Moment für mich. In beiden Programmen bin ich alle Sprünge gestanden und konnte diese fehlerfrei über die Bühne bringen. Nach der SM ist aber vor der SM und meine ganze Energie investiere ich nun in die Qualifikation der SM 2024.»



Zoë
Pflaum
[Kategorie Nachwuchs
U14, Rang 12]

Organisation. Unterstützung. Einsatz.

Eine gelungene OEV-Meisterschaft macht Freude, wenn alles an dem Event gut gelaufen ist. Dies Dank guter Vorbereitung und der vielen Helfer.



Organisation

Die Organisation eines solchen Events fängt schon einige Monate vor dem eigentlichen Anlass an. So muss z.B. der Termin mit dem Spiel- und Trainingsplan der SCRJ Lakers abgeglichen werden und gleichzeitig nicht anderen Eiskunstlauf-Anlässen in die Quere kommen. Früh muss ebenfalls die Wahl und Einladung der Jury angegangen werden, die ebenfalls bei der OEV-Meisterschaft Sache der Organisatoren ist.

Unterstützung

Zudem spielt auch die Infrastruktur eine entscheidende Rolle. Vom Bewertungssystem, das eingerichtet werden muss, einer guten Verpflegung die anhand der möglichen Teilnehmer und Besucher geplant werden und eingekauft werden muss, einem Empfangstisch, bei welchem die LäuferInnen mit einem Lächeln willkommen geheissen werden, bis hin zur Stimme am Mikrophon, welche die Teilnehmer/-innen auf dem Eis begrüsst. Für das Abspielen der Musik muss das richtige Format zu den entsprechenden TeilnehmerInnen bereitstehen. Im Musikhäuschen muss die Abstimmung mit der Jury gut funktionieren, damit der Wettkampf nach Zeitplan durchgeführt werden kann. Wie ihr daraus erkennt, alle Aspekte der Organisation müssen gut zusammenspielen, damit die Preisrichter, die Trainer und die Teilnehmer mit ihren Familien eine gute Erinnerung an Rapperswil-Jona mit nach Hause nehmen und das nächste Mal gerne wiederkommen.

Einsatz

Dies alles ist nur möglich, wenn möglichst alle ECRJ-Clubmitglieder mit ihren Familien einen solchen Anlass kräftig unterstützen und verschiedene Aufgaben übernehmen. Und da haben viele Läuferinnen und Eltern mit ihrem grossen Einsatz gezeigt, wie viel ihnen der Club bedeutet. Das war grossartig und bereitere Freude!

Autoren: Guido, Jakob, Zoë

Am 26. Februar 2023

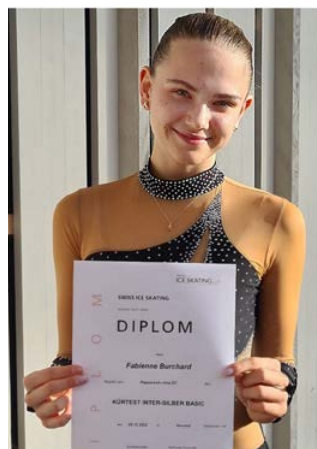
durfte der ECRJ die Ostschweizer Meisterschaften in Rapperswil-Jona austragen. Insgesamt 40 von 82 Läufern waren aus dem ECRJ und konnten durchgängig mit guten Resultaten glänzen. Die Stimmung in der Eishalle war sehr gut und es kamen viele Verwandte, Bekannte und Eiskunstlaufiebhaber, um sich das Spektakel anzusehen. Es war motivierend für alle ECRJ-Teilnehmer – an einer Ostschweizer Meisterschaft in der Heimhalle und vor so viel Publikum – ihre Kür vorzutragen.

Unsere ECRJ-Stars! 2022/2023

Herzliche Gratulation
und Glückwünsche
für die bestandenen Tests.



Delia
Silber Test



Fabienne
Inter-Silber
Basic



Zoë
Inter-Gold
Basic



Eva
Inter-Silber
Advanced



Lina
Laufstil
Intersilber
Carolina
Kür
Bronze



Josephine
Kür Bronze



Jasmine
Inter-Silber Basic

Die Gesamtübersicht,
wer welchen Test bestanden hat,
findet ihr auf der nächsten Seite ...

1. Stern

Carpignano Elea, Cucci Veronica, Dürr Bretscher Isabel, Fässler Joleen, Gambuzza Belen, Horkay Zoé, Kälin Ella, Kandzic Imana, Konrad Matvey, Lepur Mila, Lesniak Léa, Lovrinovic Carla, Moser Selja, Oester Milly, Palumbo Jarina, Rochey-Adams Emilia Rose, Sutter Norina, Taurer Paula, Torres Kenjuh Amelia, Willy Enya

2. Stern

Birchmeier Aurelia, Bruhin Ayлина, Chiu de Santis Melissa, D'Andrea Ryan, Hasanbasic Sajra, Kast Lia, Knoblauch Finn, Müller Ellie, Spross Vivienne, Stirnimann Cloe

3. Stern

Bernabé Debora, Block Bianca, Borckmann Jan, Caravaggi Lorenzo, Caravaggi Silvia, Chiu de Santis Beatriz, Dobler Elena, Kreismann Marie, Lang Siiri, Rana Ailine, Reuter Mathilda, Spiess Nela, Spross Vivienne

4. Stern

Büeler Leonie, Kramer Bente, Illgen Josephine, Borckmann Lilly, Contreras Samira, Schneck Lisa, Niesler Suki, Zehnder Carmen

Interbronze

Piattini Anna
Knoblauch Elara
Frey Julia

Bronze

Troxler Josephine

Intersilber Basic

Burchard Fabiene
Consogno Jasmine

Intersilber

Puzzo Eva

Silber

Gambon Delia

Intergold Basic

Pflaum Zoë

Laufstil Interbronze

Meier Soleyna

Laufstil Intersilber

Banjanin Lina

Stern-Test bestanden - wie weiter?

Übertritt vom Kinderkurs in die höheren Gruppen- Ziele/Begabung - Je nach Ziel und Begabung können die Kinder nun in eine ihren Bedürfnissen entsprechende Trainingsgruppe übertreten. Eine Übersicht über die Auswahlmöglichkeiten ist auf Seite 10 und 11 zu finden. Zum Saisonschluss erhalten alle LäuferInnen ein Anmeldeformular per E-Mail und können sich für die kommende Saison anmelden. Der Beitritt in die Gruppen, welche auch ausserhalb der Wintersaison trainieren (Meisterschaftsgruppe/ Breitensportgruppe/Minifördergruppe) ist mit Bedingungen verknüpft - für eine Anmeldung in diese Gruppen muss mit dem entsprechenden Trainer Kontakt aufgenommen werden.

Hobby 1 und 2 - Für den Beitritt in die Hobbygruppe 1 und 2 reicht es, den 3. Stern-Test bestanden zu haben. Diese zwei Gruppen trainieren zwar nur im Winter auf dem Eis in Rapperswil, es ist jedoch auch hier möglich, Privatlektionen im Sommer oder in der Zwischensaison zu besuchen (auch in Gruppen).

Clubmitglied - Nach dem 3. Stern-Test tritt man automatisch dem ECRJ als Mitglied bei. Mitglieder werden zur Generalversammlung des ECRJs eingeladen und können mitbestimmen. Die Teilnahme ist obligatorisch.

Trainingsziele/Wettkämpfe - Ab bestandenem 2. Stern-Test kann man eine Kür lernen und an 2-3 Wettkämpfen teilnehmen. Zum Einstudieren der Kür braucht es 4-6 Privatlektionen. Während des Clubtrainings erhalten die Kinder die Möglichkeit ihre Kür zu üben. Die Wettkämpfe finden an verschiedenen Orten in der Schweiz statt. Bei den Wettkämpfen auf dem Sternli-Niveau laufen jeweils etwa 10-20 Kinder gegeneinander (meist altersgetrennt) und es gibt für jeden ein Andenken oder einen Preis. Die Trainer begleiten die Kinder an die Wettkämpfe. Dafür wird eine kleine Wettkampfpauschale verrechnet.

Tests - Abgesehen von Wettkämpfen, sind Tests ein grosser Anreiz für die Kinder um ihr Können zu verbessern. Es gibt Kür- und Stiltests. Kürtests beinhalten Sprünge und Pirouetten, was bei vielen Eisläufern beliebt ist. Stil-Tests bestehen aus Schritten, welche bewertet werden. Es wird hier besonders auf eine saubere Lauftechnik geachtet, was ebenfalls sehr wichtig ist für eine schöne Darbietung. Da die Tests von Niveau zu Niveau immer schwieriger werden, ist es oft nicht möglich, mit geringem Trainingsaufwand jedes Jahr einen Test zu absolvieren. Ab Silber-Test ist man im Spitzensport angekommen.

Das Wichtigste: Freude an der Bewegung und am Sport - Das Wichtigste am Eislaufen ist die Freude an diesem Sport. Besprecht eure Ziele mit den Trainern. Bei Anfragen zur Gruppenzuteilung kann auch das Sekretariat (Sekretariat@ecrj.ch) Auskunft geben.

NATIONALE TESTS (SIS-TEST)

Interbronze

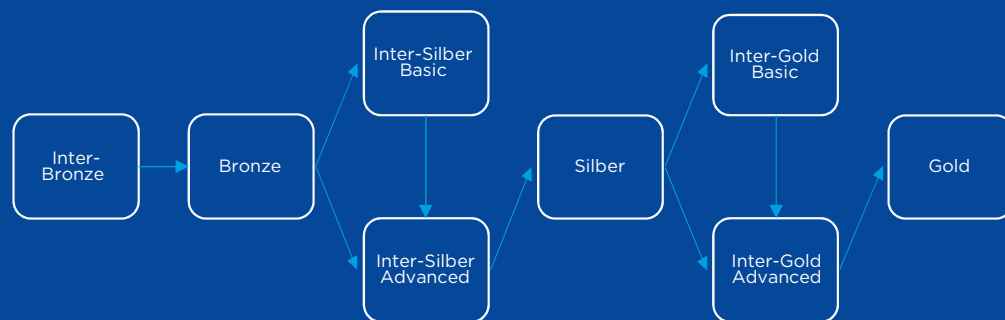
1. Salchow
2. Rittberger
3. Flip
4. Schritt mit vorwärts auswärts und vorwärts einwärts Dreier, rechts und links
5. Schritt mit Mohawks und Schlangenbogen, rechts und links
6. Standpirouette mind. fünf Umdrehungen
7. Sitzpirouette mind. fünf Umdrehungen

Bronze

1. Lutz
2. Axel
3. Flip-Rittberger-Kombination
4. Schritt mit rückwärts Dreier und rückwärts Schlangenbogen, rechts und links
5. Schritt mit mind. 2 verschiedenen Spiralpositionen je 3 Sek. gehalten: 1R/1L, auf Serpentine oder Kreis oder Kombination der beiden
6. Waagpirouette mind. fünf Umdrehungen
7. Pirouette mit Fusswechsel, ohne Positionswechsel mind. je fünf Umdrehungen

Die Kürtest Inter-Silber bis Gold bestehen aus einem Kürprogramm:

Reihenfolge der Tests von Swiss Ice Skating:



Achieve
Beleive
Dream

Hochwertige Sport-Bekleidung & Trainings-Zubehör

couturekids.ch
info@couturekids.ch
055 210 20 30
Altendorf SZ

COUTURE K.I.D.S
SWITZERLAND

WIR LASSEN IHR
LEBEN
AUFBLÜHEN...

Schnittstell GmbH
St.Gallerstrasse 57, 8645 Jona
055 214 15 15
info@schnittstell-jona.ch
www.schnittstell-jona.ch

SCHNITTSTELL

ERNÄHRUNG VOR WETTKAMPF UND TRAINING

Habe ich zu wenig getrunken?

Der Körper braucht pro Tag mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit, an Trainings- und Wettkampftagen zusätzlich so viel, wie er über das Schwitzen verliert. Die Urinfarbe verrät, ob jemand genug getrunken hat:

- farblos bis (hell-)gelb ist normal = genug getrunken
- dunkelgelb oder sogar bräunlich = zu wenig getrunken

Gut zu wissen

Durst ist ein Warnsignal des Körpers, dass der Flüssigkeitshaushalt aus dem Lot gerät. Während der Anspannung eines Wettkampfes macht sich Durst nicht immer bemerkbar. Deshalb am besten in regelmässigen Abständen zwei bis drei Schlucke trinken.

Faustregel für Sportler:

- 3-5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf die letzte richtige, leicht verdauliche, kohlenhydrathaltige Mahlzeit (z.B. Teigwaren, Reis) essen
- 1-2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf bei Bedarf eine kleine Zwischenverpflegung (z.B. Früchte, Getreideriegel) zu sich nehmen

Achtung!

Wer eine grosse Mahlzeit eine Stunde vor einem intensiven Training isst, kann Bauchschmerzen bekommen oder muss sich gar übergeben.

Was bedeutet leicht verdaulich?

Mahlzeiten vor dem Sport sind mit Vorteil leicht verdaulich, nicht zu fettig und ballaststoffarm:

- Reis, Teigwaren, Kartoffeln
- Pouletbrüstchen
- Obst wie Äpfel, Bananen, Birnen

Merke:

Vollkornprodukte, Wurst, Gemüse und Salate sind schwer verdaulich.

Fastfood & Co

Das Fundament jeder Sporternährung ist eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung:

- Ergänzungsnahrung (Proteinshakes, Kreatin usw.) ist bei Jugendlichen nicht nötig (ausser ärztlich verordnet).
- Fast Food und salzige Snacks zu viel Fett und Ballaststoffe. Nur gelegentlich konsumieren und mit Früchten kombinieren!
- Je länger, häufiger und intensiver Jugendliche trainieren, umso wichtiger sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel.

Wasser, Tee oder Sportgetränke

Was sich als Durstlöscher eignet, hängt von der Art der sportlichen Betätigung ab:

- Wer ein bis zwei Mal pro Woche eine Stunde Training hat, trinkt am besten Wasser oder ungesüsste Getränke wie Früchtetee.
- Wer häufig und länger trainiert, kann ein Sportgetränk einsetzen. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate liefern dem Körper zusätzliche Energie.
- Sportgetränke sind ausserhalb von Trainings und Wettkämpfen nicht sinnvoll.
- Energydrinks sind keine Sportgetränke, denn sie enthalten viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt.
- Alkohol (Wein, Bier, Schnaps, Alcopops) sind als Sportgetränke nicht geeignet, denn sie haben negative Auswirkungen auf Gesundheit, Leistung und Erholung nach Trainings und Wettkämpfen.

Wieviel Energie brauche ich?

Es gibt keine allgemeingültige Empfehlung zur richtigen Menge Kohlehydrate, doch ein paar Regeln:

- Je länger, häufiger und intensiver Jugendliche trainieren, umso wichtiger sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel.
- Wer ein bis zwei Trainings pro Woche absolviert, kommt mit täglich drei Portionen Müsli, Brot, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln gut über die Runden.
- Bei täglichen Trainings oder im Trainingslager dürfen es mehr oder grössere Portionen sein.



Synchroneislauf

Synchroneislaufen (SYS) ist eine tolle Teamsportart, die sich für Eisläufer jeglichen Niveaus eignet.

Die Eisläufer trainieren dabei gemeinsam eine Kür mit Elementen wie Linie, Kreis, Wheel etc., die sie an 1 bis 2 Wettkämpfen und an unserem Schaulaufen zeigen werden. In Rapperswil-Jona gibt es seit Jahren ein Erwachsenen Team, das nun aber auch vermehrt jüngere Mitglieder begeistert. Im Gegensatz zum Einzelsport erlebt man hier Aspekte wie Zusammenhalt, Rücksichtnahme und natürlich Spass, da dieselbe Gruppe Läuferinnen dauernd miteinander trainiert und aufeinander angewiesen ist. Im SYS-Training werden hauptsächlich die SYS-spezifischen Elemente sowie die Kür geübt und weniger die individuellen eisläuferischen Fähigkeiten gefördert.

Voraussetzungen

Ideal sind grundlegende Kenntnisse im Eiskunstlaufen. Dazu gehören sicheres vorwärts und rückwärts laufen, übersetzen, Dreier und Mohawk. Genauso wichtig ist aber ein guter Teamgeist und Trainingsdisziplin, da das Team nur gemeinsam funktionieren kann, sowie Freude am Eislaufen.

Ausrüstung

Die Ausrüstung für das Training sollte tendenziell eher wärmer sein als für den Einzelsport. Aber weil man sich im Synchroneislaufen immer an Armen, Händen oder Schultern hält, sind dicke Daunenjacken nicht geeignet. Ideal sind dünne, eng anliegende und stark wärmende Kleidung sowie Handschuhe mit Gumminoppen. Eine ideale Softshell Jacke kann auch vom Club bezogen werden.

Das Team «Ice Roses» wird von Simone Boss trainiert. Das Eistraining findet ab Saisonbeginn im **Oktober bis Ende Februar jeweils am Mittwochabend von 20.30 bis 22.00 Uhr statt**. Es wird bei jeder Witterung draussen trainiert.

Wer Interesse hat, ist herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

Auskünfte erteilen
Simone Boss
 079 463 76 18
 oder
 Sara Milano
 078 791 67 37
 erwachsene@ecrj.ch
 Wir freuen uns auf dich!

DE SPEZIALISCHT MITEM G'HEIMTIPP

Frücht & Gmües vo Do riisä Chäs-Sortimänt Fondü & Raclette
Huusgmachts Spezialitäte Apéroplatte
Chäs Abos & Online Shop – www.chaes-glogge.ch



055 212 38 71 chaes@chaes-glogge.ch



VO GRUND UF NATÜRLICHER

Eistanz & Kurse für Erwachsene

Die olympische Sportart Eistanzen ist eine der vier Disziplinen des Eiskunstlaufs. Ein Eistanzpaar besteht aus einer Frau und einem Mann. Eistanzen basiert auf schritttechnischen Grundlagen, die exakt, temporeich und in Anpassung an die Musik tänzerisch wie akrobatisch dargeboten werden. Eistanz wird häufig als die technisch schwierigste und detailreichste Art des Eiskunstlaufs betrachtet.

Der ECRJ bietet jeden **Dienstagmorgen 9:00 bis 10:00 Uhr** Eistanz und am **Donnerstag: 9:00 bis 10:00 Uhr** für alle Eislaufniveaus Eislaufkurse an. Die Kurse finden auf dem Ausseneis statt.

Schon seit vielen Jahren wird unser Eistanzkurs vor allem von Erwachsenen LäuferInnen gerne besucht. Wir erlernen die Grundlagen des Eistanzes sowie verschiedene Tänze.

Unser Kurs wird von Jan Luggenhölscher, selbst ein ehemaliger Eistanzer mit EM- und WM-Erfahrung geleitet!

Wer Interesse hat,
ist herzlich zu einem
Probekurs eingeladen.

Auskünfte erteilen
Sara Milano
078 791 67 37
erwachsene@ecrj.ch
Wir freuen uns
auf dich!



**HALLO,
ICH BIN DIE NEUE
TRAINERIN**

**MEIN
NAME IST
INHA ...**



Hallo! Mein Name ist Inha Kuzmina. In diesem Herbst wurde ich 35 Jahre alt. Ich fühle mich nicht so alt. Ich denke, das Leben fängt gerade erst an, und die Zahl ist aus irgendeinem Grund falsch.

Ich bin in der Ukraine geboren und aufgewachsen. Als ich drei Jahre und acht Monate alt war, nahm mich meine Mutter zum ersten Mal mit auf die Eislaufbahn. Damals konnten meine Eltern keine Schlittschuhe in der richtigen Größe für mich finden und ich bin in denen gelaufen, die es gab. Sie waren zwei Nummern zu groß. Ich musste mehrere Paar Socken anziehen, um meinen Fuß im Schlittschuh zu halten. Ich erinnere mich noch an meine erste Trainingseinheit und sogar an die Kleidung, die ich trug.

**Das war
ein Höhepunkt in
meinem Leben.**

Beim ersten Training sind wir auf allen Vieren gekrabbelt, aufgestanden, hingefallen und wieder gekrabbelt. Das hat Spaß mir gemacht.

Als Meisteranwärterin im Eiskunstlaufen verließ ich die Eiskunstlaufschule. Dafür gab es mehrere Gründe und ich habe

es nie bereut, vom Sport zum Studium gewechselt zu haben. Nach der Schule schloss ich mein Universitätsstudium erfolgreich ab und erwarb einen Abschluss in Psychologie. Fast fünf Jahre lang habe ich als Psychologin gearbeitet und anderen Menschen geholfen, mit ihren Gefühlen, Gedanken und ihrem Verhalten umzugehen.

**Mein Wissen
über Psychologie
und meine
Erfahrungen als
Sportlerin helfen
mir jetzt sehr bei
meiner Arbeit.**

Auch wenn ich noch nicht dieselbe Sprache mit den Sportlern spreche, verstehe ich sie sehr gut, ich kann ihre Körpersprache lesen. Ich erkenne, wenn sie Angst haben oder wenn sie einfach nicht in Stimmung sind. Das hilft mir, den Trainingsprozess zu organisieren.

Nach meinem Mutterschaftsurlaub habe ich festgestellt, dass mein Wissen nicht vollständig ist. Neben der Psychologie ist

auch die körperliche Komponente sehr wichtig. Also beschloss ich, nicht in die Psychologie zurückzukehren, sondern wieder zu studieren. Ich machte einen Master in Sport, absolvierte ein Praktikum in derselben Eiskunstlaufschule, in der ich als Kind war und begann meine Trainertätigkeit.

Das ist jetzt 10 Jahre her. 10 Jahre, in denen ich Kinder im Eiskunstlauf unterrichtete. Ich mag meine Arbeit sehr, bin glücklich an meinem Platz zu sein.

Unser Körper und unsere Psyche sind untrennbar miteinander verbunden.

Motivation, Stärke, Ausdauer, Hartnäckigkeit bedeuten nichts ohne körperliche Fitness.

Auch das Gegenteil ist der Fall. Egal, wie sehr man auf das Seil springt, wenn man nicht an sich selbst glaubt, wenn man nicht motiviert genug ist, und es gibt noch viele weitere «Wenns» wie diese... kann man keine schnellen Ergebnisse erwarten.

Ich bin im März 2022 mit meiner Tochter in die Schweiz gekommen. Das heisst, wir leben seit 19 Monaten hier.

Ich lerne Deutsch. Unser Plan war es, im Sommer 2022 als Familie Deutschland und die Schweiz als Touristen zu besuchen. Aber das Schicksal hat anders entschieden.

Mir gefällt dieses Land sehr gut. Letzten Winter haben wir es sogar geschafft, auf einem zugefrorenen See inmitten der Berge Schlittschuhe zu fahren!! Es ist eine unglaubliche Schönheit, die zum Leben inspiriert.

Ich habe bereits im Frühling 2023 in Bäretswil angefangen mit den ClubläuferInnen des ECRJ zu arbeiten und ich bin froh, dass man mir angeboten hat als Clubtrainerin weitere Erfolge von den jungen Athleten mitzugestalten und mitzuverfolgen.

Ich freue mich sehr, für den Eislaufclub Rapperswil-Jona zu arbeiten. Sie sind hilfsbereit und nett und ich liebe die Atmosphäre im Club.

Also bis auf bald, auf dem Eisfeld.

Liebe Grüsse
Inha



EISZEIT IN DEINEM HERZEN



Vielleicht kennst Du unsere Eiskunstlauf-Expertin Alba Verdun – falls nicht, hast Du viel verpasst! Sie arbeitet seit 26 Jahren bei Tenini Sport und hat schon alles gesehen, was es im Eiskunstlauf zu sehen gibt. Sie möchte ihre grosse Eiskunstlauf-Erfahrung gerne mit Dir teilen. Dafür solltest Du vorbeikommen.

Von der St. Galler Kantonalbank Arena bis zu Tenini Sport in der Eishalle Wetzikon sind es rund 15 Kilometer. Auf Schlittschuhen hättest Du dafür etwas mehr als eine Stunde. Mit dem Auto sogar nur 20 Minuten. Wir freuen uns auf Dich!

Tenini Sport AG
Rapperswilerstrasse 63, 8620 Wetzikon
043 477 54 54 | info@tenini.ch | tenini.ch

Tenini Sport
WETZIKON

TIPPS VOM FACHARZT: DAS BEINACHSEN- TRAINING



Dr. med. Olaf Büttner ist Facharzt für Facharzt für Orthopädie FMH in der Klinik Impuls als Spezialist für Fuss und Sprunggelenk, Sportmedizin, Manuelle Medizin und Kinderorthopädie.

Als Teamarzt betreute er von 2012 bis 2017 die Eishockeymannschaft des ERC Ingolstadt und FussballerInnen des FC Ingolstadt 04.

Seit 5 Jahren lebt er mit seiner Familie in Rapperswil-Jona.



Klinik Impuls
Orthopädie und Traumatologie
Bahnhofstrasse 137
8620 Wetzikon
Sekretariat **044 934 60 70**

Optimierung der Performance im Eiskunlauf

Eiskunlauf ist eine höchst anspruchsvolle Disziplin, die technische Präzision, eine ausgezeichnete Körperkontrolle und Koordination erfordert. **Eine wichtige Komponente, um Deine Leistung bei Figuren und Sprüngen zu verbessern, ist das Beinachsentraining.** Ziel ist es, die Ausrichtung der Beine bei Absprung und Landung zu optimieren, und Deine Performance auf dem Eis zu steigern.

Die Bedeutung der Beinachse im Eiskunlauf

Die Beinachse ist eine imaginäre Linie, die durch den Körper verläuft und vom Becken bis zum Fuss verläuft. Eine korrekte Ausrichtung der Beine entlang dieser Achse ist entscheidend, um eine optimale Kontrolle und Stabilität während der Bewegungen auf dem Eis zu gewährleisten. Eine fehlerhafte Ausrichtung kann zu Instabilität, mangelnder Kontrolle und einer erhöhten Sturzgefahr führen. Gerade mit Schlittschuhen an Deinen Füßen sind die Anforderungen an Deine Beinachsenkontrolle nochmals erhöht im Vergleich zu anderen Sportarten (z.B. Fussball). Im Fussballsport wurde die Bedeutung eines Beinachsentrainings schon vor Jahren erkannt und hat mittlerweile Einzug in die Trainingsprogramme gefunden.

Ziele des Beinachsentrainings

Das Beinachsentraining im Eiskunlauf hat mehrere Ziele:

- 1. Verbesserung der Ausrichtung:** Durch gezielte Übungen und Trainingseinheiten wird die Ausrichtung der Beine entlang der Beinachse verbessert. Dies trägt dazu bei, eine bessere Balance und Stabilität auf dem Eis zu erreichen.
- 2. Steigerung der Körperkontrolle:** Indem die Muskulatur gestärkt und koordiniert wird, verbessert sich die Kontrolle über die Beinachse. Dies ermöglicht es Dir beim Eiskunlaufen deine Figuren und Sprünge präziser auszuführen.
- 3. Verringerung von Verletzungsrisiken:** Durch ein effektives Beinachsentraining können Stürze und Verletzungsrisiken minimiert werden.

Methoden des Beinachsentrainings

Es gibt verschiedene Methoden, um das Beinachsentraining im Eiskunlauf durchzuführen:

- 1. Kraft- und Stabilitätsübungen:** Gezielte Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und zur Verbesserung der Stabilität des Rumpfes und der Hüftmuskeln helfen dabei, die Beinachse zu stabilisieren. Die Anwendung der gatepress® oder das Training mit KineticBands oder Therabändern kann die Effizienz Deines Trainings steigern.
- 2. Balanceübungen:** Übungen, die die Balance und Kontrolle fördern, sind entscheidend, um die Ausrichtung entlang der Beinachse zu optimieren. Diese Übungen können auf instabilen Untergründen (z.B. Sypoba Bord) durchgeführt werden.
- 3. Techniktraining:** Ein wichtiger Bestandteil des Beinachsentrainings ist das Techniktrai-

ning auf dem Eis, bei dem die Ausrichtung der Beine während der verschiedenen Bewegungen des Eiskunlaufs verbessert wird.

Methoden des Beinachsentrainings

Das Beinachsentraining im Eiskunlauf ist von entscheidender Bedeutung, um die Performance auf dem Eis zu optimieren. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung der Ausrichtung, Stabilität und Kontrolle entlang der Beinachse kannst Du im Eiskunlauf Deine Fähigkeiten steigern und gleichzeitig das Verletzungsrisiko verringern. Ein sorgfältig geplantes und regelmässig durchgeführtes Beinachsentraining kann den Unterschied zwischen guter und herausragender Leistung auf dem Eis ausmachen.

ZUR FUSSPFLEGE IM EISKUNSTLAUF:

- **Passend grosse Schuhe tragen** (gerade die Schlittschuhe bei Kindern sollten nicht zu klein sein)
- **Mietschlittschuhe für die Saison im Fachgeschäft besorgen.** Hier wird auf die richtige Hygiene geachtet.
- **Socken tragen im Schlittschuh und diese nach jedem Training waschen**
- **Nach dem Waschen Füße gut trocknen, um Fuss- und Nagelpilz keine Chance zu geben**
- **Nägel richtig schneiden**
- **Füße regelmässig eincremen**
- **Druck- und Scheuerstellen an der Haut rechtzeitig erkennen und behandeln (siehe Blog)**
- **Bedarf von Einlagen im Schlittschuh mit dem Fachmann klären.**



SOMMERLAGER FÜR EINMAL SO NAH WIE NIE: IN RAPPERSWIL

Sommerlager vom
07.-12.07.23

Abkühlung mal anders!

Während es draußen um die dreißig Grad warm war, genossen die Läuferinnen und Trainerin die angenehmen Temperaturen der Eishalle.

Auch dieses Jahr war das Sommercamp des ECRJ ein voller Erfolg. Es wurde nicht nur die Sprungtechnik verbessert, sondern auch Pirouetten und neue Schritte gelernt. Die Läuferinnen lernten sich Ziele zu setzen und die eigene Leistung zu reflektieren.

Auch das Trockentraining durfte natürlich nicht fehlen! Dabei war es dann allerdings etwas heisser als im Eistraining.

Dort übten die Läuferinnen mit dem Elektrosprinter und der Deckenlonge. Teil des Office Trainings waren zudem Workouts und Dehnübungen.

Alle Läuferinnen konnten sich dank der Unterstützung von Monika Schmidt zielorientiert verbessern.

Ein paar Wort dazu von
Monika, Delia, Carolina, Julia und Svenja:

«Ich fand es eine schöne Erfahrung, mit einer kleinen Gruppe an einem Eislauflager teilzunehmen. Es war sehr toll, mit allen mal trainieren zu können. Auch in den Zeiten, an denen wir nicht auf dem Eis waren, hatten wir viel Spass miteinander. Im Training bei Petr haben wir verschiedene Übungen gelernt und auch ein lustiges Spiel gespielt.»

«Jeden Tag gab es eine andere Gruppeneinteilung für das Eistraining, das fand ich echt cool.»

«Spass gemacht hat mir das Eistraining, das Dehnen und die Fussgymnastik. Auch neben dem Eis war es toll mit den anderen Läuferinnen.»

«Das Trainingslager war sehr cool. Ich hatte viel Spass und habe viel gelernt. Es war immer lustig und nie langweilig.»

«Das Trainingslager in Oberstdorf war sehr spannend. Ich fand die Trainings bei Peter Barna sehr lehrreich und interessant! Cool war auch, dass wir in der kleinen Gruppe intensiv trainieren konnten.»

Ein paar Eindrücke über das Sommerlager in Rapperswil von Kiana Klebeck

Das Trainingslager war ein toller Erfolg und hat allen Beteiligten grossen Spass gebracht. Dieses Jahr wurde es das erste Mal zusammen mit den Läuferinnen vom Eislaufclub Küsnacht durchgeführt.

Es war wunderschön, nach der Sommerpause alle Freundinnen von unserem Club wieder zu sehen und zusammen mit ihnen auf dem Eis in Rapperswil zu trainieren. Das gemeinsame Training mit den Läuferinnen gab uns ebenfalls die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen.

Wir treffen immer wieder die Mädchen aus Küsnacht bei Wettkämpfen und Trainingseinheiten in Bäretswil, aber wir hatten noch nie gemeinsam trainiert. Auch wenn es zu Beginn etwas ungewohnt war, waren bereits nach dem ersten Training die Hemmungen weg und wir hatten eine Menge Spass zusammen.

Es war zudem spannend, die grossartigen Trainer von Küsnacht, Chafik und Alisa Besseghier, kennenzulernen und

andere Techniken und Übungen auf dem Eis und Trockenem zu lernen. Die Kombination von Trainingseinheiten mit unseren Trainern sowie mit Chafik und Alisa hat uns nicht nur viel Spass gemacht, sondern wir durften auch viel lernen, wo und wie wir uns verbessern können.

Wir würden es sehr schätzen, wenn wir nächstes Jahr wieder ein gemeinsames Trainingscamp organisieren könnten. Auch und vor allem darf ich mich auch bei unserem Trainer, Alexei Pospelov, für die Organisation des Trainingscamps und seine intensiven Trainingseinheiten bedanken. Alexei erinnert uns immer wieder daran, dass wir uns mit jedem Training auf dem Eis oder auf dem Trockenem verbessern und weiter entwickeln können. Das Sommerlager in Rapperswil hat uns wieder einen Schritt weitergebracht.

Vielen Dank dafür!



Der diesjährige Arge-Alp fand vom 17.-19. März im vorarlbergischen Telfs statt. Der Arge-Alp ist ein Teamwettbewerb bei welchem die besten LäuferInnen aus den Alpenregionen Bayern, Südtirol, Tessin, St.Gallen, Salzburg, Graubünden, Vorarlberg und Tirol selektiert werden.

Der ECRJ verstärkte das fünfzehnköpfige Team St.Gallen mit zehn Läufer/-innen. Zuerst hatten wir am Freitag ein Training mit dem Team St.Gallen. Am Abend fand die Auslosung, der Fahnenmarsch und das gemeinsame Abendessen statt. Dabei liefen wir durch die schöne Altstadt von Telfs bis zum Eislaufzentrum. Am Samstag und am Sonntag waren dann die Wettkampftage. Ich durfte das erste Mal in der Kategorie Junioren U19 eine neue Erfahrung sammeln. Mit Freude und ohne Druck konnte ich zwei tolle Programme zeigen und den 8. Rang von 28 erzielen. Dank den tollen Einzelleistungen erreichte das Team St. Gallen in der Länderwertung den 4. Rang.

Geschrieben von Joline Hefti

ABENTEUER IN POLEN

Jedes Jahr besuche ich meine Familie in Warschau. In den Frühlingsferien 2022 begann ich mich dafür zu interessieren, wie der Eiskunstlauf in Polen gelebt wird und habe entdeckt, dass theoretisch auch ich an den Qualifikationen für die nationalen Meisterschaften teilnehmen dürfte.



In der Schweiz konnte ich nicht an den Qualifikationen für die SM teilnehmen, da mir das notwendige Testniveau fehlte. Somit stellte sich für mich die Frage, was ich nun tun sollte. Den Eiskunstlauf nur als Hobby zu betreiben war für mich kein Thema. Sollte ich es in Polen versuchen? Was für eine verrückte Idee! Doch dieser ungewöhnliche Weg wurde zu einem wunderbaren und lehrreichen Abenteuer für mich und meine Familie.

Ich finde es toll, dass meine Trainer, Alexei, Claudia, Alisa und Pascale, mich auf diesem Weg so unterstützt haben. Sie haben mit mir ein KP-Programm einstudiert, anspruchsvollere Elemente eingebaut, Videos analysiert und Verbesserungen vorgeschlagen. Auch die Sportschule hat meine Idee unterstützt und mir die Dispensen für die Wettkämpfe und die Reisen erteilt.

In Polen habe ich mich in einem der Warschauer Eiskunstlaufclubs angemeldet, der mich herzlich aufgenommen hat. Ich habe da neue Leute kennengelernt und Freundschaften geschlossen.

Ich habe in der letzten Saison an drei Wettkämpfen teilgenommen. Zuerst konnte ich jeweils noch in Warschau trainieren, bevor die Reise zum Austragungsort weiterging. Meine polnische Trainerin hat jedes Mal meine zwei Programme angeschaut und zum Teil noch kurzfristig Anpassungen angeordnet. Zum Glück hat mir das keine Mühe bereitet.



An den Wettkämpfen, einige davon hatten ein Motto, gab es immer eine besondere Atmosphäre. Am Halloween-Cup waren zum Beispiel alle Preisrichter verkleidet und die Halle wurde aufwändig dekoriert. Ausserdem gab es immer einen Kiss&Cry Corner und einen Live-Stream zum Mitverfolgen. So konnte meine polnische Familie das erste Mal live zuschauen. Auch meine Freundinnen vom ECRJ haben mitgefiebert und mir die Daumen gedrückt. Herzlichen Dank an euch alle!

Sportlich war es ein Erlebnis. Es waren meine ersten Wettkämpfe im Ausland, das erste Mal mit zwei Programmen und ich konnte anspruchsvollere Elemente zeigen. Mir wurde ein Level anerkannt, welches mir erlaubt hat, in der anspruchsvollen Kategorie Novice U15 zu starten. In dieser Kategorie beherrschen die Erstplatzierten schon einige Dreifachsprünge. An Podestplätze war somit nicht zu denken, aber an einen guten Platz im nationalen Ranking schon!

Es war für mich eine bereichernde Erfahrung, an den Qualifikationen teilnehmen zu können, mein Bestes zu zeigen und ich konnte viel lernen und mich sportlich weiterentwickeln.

Kurse und Mitgliederbeiträge

Jugendliche und Kinder

	Ortsansässige	Auswärtige
Kinderkurs 1, einmal pro Woche	CHF 195.-	CHF 235.-
Kinderkurs 2, zweimal pro Woche	CHF 280.-	CHF 320.-
Hobby 1, 1 Lektion auf Eis pro Woche, ohne TT*	CHF 230.-	CHF 270.-
Hobby 2, 2 Lektionen auf Eis pro Woche, ohne TT*	CHF 290.-	CHF 330.-
Hobby Jugend, 2 Lekt. auf Eis pro Woche, ohne TT*	CHF 450.-	CHF 490.-
Minifördergruppe	CHF 550.-	CHF 590.-
Breitensportgruppe	CHF 670.-	CHF 710.-
Meisterschaftsgruppe	CHF 790.-	CHF 830.-

Erwachsene

Erwachsenenkurs 1, einmal pro Woche	CHF 230.-	CHF 270.-
Erwachsenenkurs 2, zweimal pro Woche	CHF 290.-	CHF 330.-
Erwachsenenkurs mit SYS** (inkl. 1 Wettkampf)	CHF 300.-	CHF 340.-
Hobby 1, 1 Lektion auf Eis pro Woche	CHF 230.-	CHF 270.-
Hobby 2, 2 Lektionen auf Eis pro Woche	CHF 290.-	CHF 330.-
Hobby Erwachsene, 1 Lektion auf Eis pro Woche	CHF 300.-	CHF 340.-
Separates TT* (Preis bei 1x/Woche)	CHF 25.-	

* TT = Trockentraining

** SYS = Synchronislauf

Familienrabatt

Bei Kinderkursen erhalten Sie ab dem zweiten Familienmitglied einen Rabatt von Fr. 10.-

Für alle anderen Kurse gewähren wir für die Folgemitglieder einen Preisnachlass von Fr. 20.-

NEU: Kombi-Rabatt

Alle Kurse können auch in Kombination gebucht werden. Bei der Buchung eines zweiten zusätzlichen Kurses des gleichen Teilnehmers, wird auf den günstigeren Kurs eine **Preisreduktion von 20%** gewährt.

Sponsorenlauf und Kosten für Eisnutzung

Der Sponsorenlauf des ECRJ ist obligatorisch für alle Läufer der Meisterschaftsgruppe, Breitensportgruppe, Minifördergruppe sowie der Hobby 2 Gruppe. Natürlich dürfen auch alle anderen Läuferinnen und Läufer des ECRJ gerne mitmachen. Der Sponsorenlauf der Saison 2023/2024 wird wieder in der St. Galler Kantonalbank Arena stattfinden. Der Sponsorenlauf des ECRJ stellt eine massgebliche und wichtige Einnahmequelle zur Finanzierung unserer gemeinsamen Club-Aktivitäten dar.

Alle Läuferinnen und Läufer der oben angemarkten Gruppen sind verpflichtet einen Betrag in Höhe von mindestens CHF 150 zu sammeln. Bei Nichtteilnahme oder bei zu wenig gesammelten Sponsorenbeiträgen wird der oben angemarkte Betrag in Rechnung gestellt.

Kosten für die Eisnutzung:

Clubeis und öffentliches Eis für Ortsansässige und Auswärtige.

Die Kosten beinhalten den angebotenen Kurs mit der Nutzung des Clubeises zu den gebuchten Kurszeiten. Für die zusätzliche private Nutzung des öffentlichen Eises, benötigen alle Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene einen gültigen Eintritt. An der Kasse kann unter Vorweisung der bezahlten Kursrechnung eine vergünstigte Saisonkarte gelöst werden. LäuferInnen können auch Einzeleintritte lösen.

Anmeldung

Für die Kinderkurse, Kinder ab dem bestandenen 2. Stern-Test und die Erwachsenen, ist eine alljährliche Anmeldung über unsere Webseite www.ecrj.ch erforderlich.



Suvarnabhumi

bedeutet goldener Boden, guter Ort

**Wir kochen original, thailändische Spezialitäten,
frisch, schnell und mit viel Liebe**

Molkereistr.16, 8645 Jona, 055 210 66 66
Yvonne Eberle und Team freuen sich auf Ihren Besuch
www.suvarnabhumi.ch

CLUB EISZEITEN



BITTE INFORMIEREN
SIE SICH AUF UNSERER
WEBSITE BEZÜGLICH
ALLEN ÖFFNUNGSZEITEN
UND EISZEITEN:
WWW.ECRJ.CH

SPORTLICHE TIPPS FÜR ELTERN

- * Ich lobe den Einsatz meines Kindes, nicht das Resultat. Ich bezahle schon gar keine Siegesprämien.
- * Ich setze mein Kind nicht unter Druck.
- * Ich trenne sportliche Niederlagen von persönlichen Misserfolgen.
- * Ich lasse mein Kind eigene Fehler und Erfahrungen machen.
- * Ich gebe meinem Kind die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen.
- * Ich ermutige, ermutige, ermutige.
- * Ich ermögliche meinem Kind, für sich selber Sport zu treiben.
- * Ich respektiere die Trainer meines Kindes und deren Entscheidungen.
- * Ich gebe meinem Kind nicht dauernd Ratschläge oder korrigiere es ständig.
- * Ich verhalte mich während Wettkämpfen fair und nehme meine Vorbildrolle wahr.
- * Ich helfe im Verein mit, denn dank meiner Mitarbeit neben dem Eis, profitieren die Läufer auf dem Eis.
- * Ich vertraue den Trainern, dass sie mögliche Talente erkennen und fördern.



Metzgerei selbstgemachte
Spezialitäten

Brönnimann

8645 Jona • 8712 Stäfa
www.metzgerei-broennimann.ch



Metzgerei Brönnimann AG | metzgerei-broennimann.ch

St. Gallerstrasse 41 | 8645 Jona | 055 216 12 00 | Öffnungszeiten: Di – Fr 8 bis 12 u. 14 bis 18.30 | Sa 7 bis 16 Uhr
Bahnhofstrasse 22 | 8712 Stäfa | 044 928 17 47 | Öffnungszeiten: Mo – Fr 7 bis 12.15 u. 14 bis 18.30 | Sa 7 bis 16 Uhr

**FUGENLOSE
BODENBELÄGE FÜR
INDUSTRIE, GEWERBE
UND WOHNEN**



GEBAUT
MIT BESTEN
PRODUKTEN
.....
QUALITÄT VOM
SPEZIALISTEN



BODEN- UND
WANDBELAG
FÜR IHR ZUHAUSE
.....
QUALITÄT VOM
SPEZIALISTEN



**Die Rütimann AG:
Von Beratung über Planung
bis Einbau und Service.
Ein Familienunternehmen -
seit 1982.**

Buechmattstrasse 3, 8645 Jona
T (+41) 055 286 10 20
info@ruetimann-boeden.ch
www.ruetimann-boeden.ch



EIN LEBEN VOLLER
ENERGIE AUF UND
NEBEN DEM EIS.



ezl.ch