



**Schwenninger Eis- und
Rollsportclub 04 e.V. Abteilung
Eiskunstlauf**

Abteilungsleiterin
Elisabeth Dück
Zum Mosswäldle 7-9
78054 Villingen-Schwenningen
elisabeth.dueck@serc-
eiskunstlauf.de



Mitgliederkodex

Anhang zur Abteilungsordnung 2024-2025

I. Trainingsablauf und Betrieb:

Aufwärmen:

Ein Aufwärmen ca. 40 min vor dem Training ist zwingend erforderlich, um der Gefahr von Verletzungen vorzubeugen.

Trainingseinheiten (i.d.R.):

5 min Laufen/Skating
alle Sprünge und Doppelsprünge 5 mal; alle Dreifachsprünge 5 mal

Turnen, Athletik:

Seilspringen 5 min (100 x einfach; 50 x doppelt; 25 x einfach auf einem Bein; 30 x dreifach)
nach dem Warm-Up Stretchen 10-15 min

für die Athletik: Matte, Sprungseil, Wasser und Zusatzgeräte nach Anweisung des Trainers sind mitzubringen

Ausrüstung, Bekleidung:

Eng anliegende Trainings Sachen, Wasser, Nasentücher, evtl. die Körmmusik auf eigenem Smartphone.

Ersatzsachen wie Haargummi, Handschuhe, Leggings, Gelenkpflaster sollten ebenfalls mitgebracht werden.

Höflichkeit:

Die Läuferinnen und Läufer sind angehalten, die Trainer und die Gruppe zu begrüßen und sich zu verabschieden. Es wird auf einen höflichen und freundlichen Umgang miteinander Wert gelegt.

Zuordnung zu den Gruppen:

Die Zuordnung der Läufer zu den jeweiligen Gruppen (Gelb, Blau, PRE-Leistungsgruppe oder Leistungsgruppe) obliegt allein dem Trainerteam. Durch die Zuordnung fördern die Trainer die Leistung der Läuferinnen und Läufer. Die optimale sportliche Ausbildung steht dabei im Vordergrund.

Allgemeines, Sonstiges:

Das Tragen von Schmuck und Uhren ist während des Trainings nicht gestattet.

Vom Aufenthalt der Eltern während des Trainingsbetriebs wird abgeraten.
Trainingsanweisungen oder Hereinrufen von Eltern oder Angehörigen sind nicht erwünscht.
Eltern vertrauen auf die Kompetenz der Trainer.

Training außerhalb des Vereins (bei anderen Trainern oder vereinsfremden Camps) muss mit den Trainern abgestimmt werden und bedarf deren Zustimmung.

Mitgliedschaften in mehreren Eiskunstlaufvereinen sind im vorab mit der Abteilungsleitung und dem Trainerteam zu besprechen. Hierbei wird im Einzelfall geprüft, ob dies möglich ist.

Die Umkleidekabine ist ein Ort für die Sportler. Er soll für andere (z.B. die Eltern) nicht als Aufenthaltsort dienen.

II. Allgemeine sportliche Einstellung:

- Sportler sollen pünktlich zum Training erscheinen, jede Minute ist wertvoll
- Sportler achten auf eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf
- Bei Unwohlsein, Krankheit oder sonstigen Einschränkungen informiert der Sportler die Trainer rechtzeitig; nur gesundheitlich uneingeschränkte Sportler dürfen am Trainingsbetrieb und an den Wettbewerben teilnehmen, ggfs. ist ein ärztliches Attest vorzulegen.
- Sportler betreten das Eis erst dann, sobald der Trainer dies erlaubt hat
- Sportler achten sich selbst und andere Sportler mit einem hohen Maß an Wertschätzung und Respekt.
- Der Geist, als Team aufzutreten und zu arbeiten, wird stets hochgehalten, auch wenn der Eiskunstlauf als Einzelsportart angesehen wird. Jeder Sportler wird von den Trainern gleichermaßen geschätzt.
- Sportler müssen anderen Läuferinnen und Läufern ausreichende Eisfläche bieten, wenn diese/dieser ihre/seine Kür läuft (jedoch nicht, wenn diese/dieser Pirouetten dreht)
- Eiskunstläufer sollten entsprechende Sportbekleidung tragen (idealerweise eng anliegend), zusammengebundene Haare (am besten zu einem Dutt)
- Bild- und Videoaufnahmen sind während des Trainingsbetriebs untersagt. Ausnahmen sind nur nach vorheriger Absprache mit den Trainern möglich.

III. Wettbewerbe:

- Jeder Sportler überprüft vor den Wettbewerben seine Kufen, besonders eine Woche vorher sollte ein guter Schliff vorhanden sein.
- Zu den Wettbewerben sind mitzubringen: CD mit Kürmusik (bitte vorher auf Funktion überprüfen), Trainingschuhe, Kürkleid, Haarschmuck, Schlittschuhe (Schnürsenkel nicht sichtbar)

- Kürmusikwünsche können den Trainer vorgeschlagen werden; falls es zwei Läufer mit demselben Musikwunsch gibt, kommt der erste Vorschlag zum Zug; die Textdeutung der Kürmusik sollte verständlich sein.
- Sportler sollten sich nicht entmutigen lassen, wenn es nicht wie erhofft gelaufen ist. Wichtiger sind die Freude am Sport und der Wille, weiterzumachen und erneut zu starten.
- Falls es in Wettbewerbssituationen zu Kritik anderer Läufer kommt, sollte der Läufer dieser Kritik kein Gehör schenken und stattdessen an sich selbst glauben und den eigenen Zielen treu bleiben.

IV. Verhaltenskodex:

Die folgenden Regeln sind Empfehlungen und eine Bitte an Eltern und Angehörige zugleich. Sie sind ein Luxus, den sich die Abteilung gönnt.

- Ich lobe die Anstrengungen meines Kindes, nicht nur das Resultat
- Ich setze mein Kind nicht unter Druck
- Ich lasse mein Kind seine eigenen Erfahrungen machen
- Ich gebe meinem Kind die Freiheit, seine eigenen Entscheidungen zu treffen
- Ich ermutige, ermutige, ermutige
- Ich ermögliche meinem Kind, für sich selbst Sport zu treiben
- Ich respektiere die Trainer und deren Entscheidungen
- Ich gebe meinem Kind nicht dauernd Ratschläge oder korrigiere es

V. Sonstiges:

Falls es zu Streitigkeiten kommt, sind die Parteien angehalten, dies so früh wie möglich im direkten, offenen Gespräch zu klären und zu lösen. Es sollte vermieden werden, dass „hintenherum“ über andere oder etwas schlecht geredet wird. Es wird darum gebeten, sich gütlich zu einigen.

Im Bedarfsfall kann eine Schiedsgruppe aus mehreren unabhängigen Parteien zur Klärung einberufen werden.

Bei schwerwiegenden Verstößen oder wiederholtem Fehlverhalten behält sich die Abteilung das Recht vor, die Mitgliedschaft betreffende Konsequenzen zu ziehen.