



**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 2025-2026

Aus Gründen der Lesbarkeit und einheitlichen Gestaltung wurde im Text die männliche Sprachform verwendet.

I. Trainingsablauf und Betrieb:

Aufwärmen:

Das Aufwärmen ist zwingend erforderlich vor jedem Eistraining. Dieses müssen die Sportler aller Altersgruppen (Anfänger bis Fortgeschrittene) ausführen. Die Aufwärmübungen dauern ca. 30 Minuten und zwar unter Aufsicht eines Trainers.

Das Aufwärmen ist verpflichtend vor jede Art des Trainings, sei es auf dem Eis oder Trockentraining. Das Aufwärmen dient der Präparation der kompletten physischen Verfassung und der Vorbeugung der Verletzungen. Weiterhin dient es zur Förderung der Koordination und Ausdauer. Außerdem steht während des Aufwärmens das bevorstehende Training im Vordergrund.

Das Aufwärmen beinhaltet Übungen aus den Bereichen Herz-Kreislauf-Gymnastik, dynamische Streckung sowie spezielle Vorübungen, die von einem Eiskunstlauftrainer zusammengefasst wurden.

Eistrainingseinheiten (i.d.R.):

- Einlaufen
- Schritte
- Einsprungübungen
- Sprünge
- Kürlauf
- Elementenkontrolle
- Kürklassen-Vorbereitung

Der Trainer erstellt den Trainingsplan für die bevorstehende Saison, ausgehend von anstehenden Wettbewerben, Kürklassenprüfungen u. v. a. Ausgehend davon werden auch die Monats- sowie Wochenpläne erstellt, die unter Mitberücksichtigung der professionellen Sportlerförderung geschieht.

Trockentrainingseinheiten (i.d.R.):

Zu den Trockentrainingsübungen zählen alle Übungen in der Eishalle sowie draußen im Freien.

Zur Optimierung des Trockentrainings werden diverse Turngeräte benutzt.

- allgemeines Körpertraining
- spezialisiertes Körpertraining
- statische Übungen
- Ausdauertraining
- Koordinationstraining
- Vestibularapparat- Training

Ausrüstung und Bekleidung:

Eistraining: ein fester Dutt, Eislaufkostüm, Handschuhe, Wasser, Nasentücher

Trockentraining: feste Sportschuhe, Leggins, T-Shirt, Dutt

Jeder Sportler bringt zu jedem Training seine eigene Sportausstattung mit:

Wasser, Springseil (auf die Sportlergröße abgestimmt), Matte, Spinner, Ersatzsockenpaar.

Alle anderen sportlichen Geräte stellt der Verein zur Verfügung.

Höflichkeit und Disziplin:

Jeder Läufer ist angehalten, alle Regeln des Vereins zu beachten:

- Höflichkeit und Anstand
- Disziplin und regelmäßige Teilnahme an jedem Training
- keine Verspätungen
- bei Nichtteilnahme am Training z. B. im Falle eines sehr triftigen Grundes informieren die Eltern eines Sportlers rechtzeitig den Haupttrainer (WhatsApp oder Email)
- alle Vereinsregeln gelten für alle Sportler ausnahmslos

Allgemeines und Sonstiges:

Der Aufenthalt der Eltern während des Trainingsbetriebs ist untersagt. Ca. einmal im Monat wird für die Eltern ein öffentliches Training angeboten, bei welchem die Entwicklung des Sportlers angeschaut werden kann.

Das 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.

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

Die Umkleidekabine ist ein Ort für die Sportler. Er soll für andere (z.B. die Eltern) nicht als Aufenthaltsort dienen; zu den Ausnahmen zählen die Anfängersportler-Eltern. Die zugehörigen Eltern (bestenfalls 1-3) können die entsprechende Gruppe beim Um- und Ankleiden betreuen.

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 das Verhalten auf dem Eis beherrschen
- Eiskunstläufer sollten entsprechende Sportbekleidung tragen (idealerweise eng anliegend), zusammengebundene Haare (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: Trainingsschuhe, Kürkleid, Haarschmuck, Schlittschuhe und persönliche Aufwärmsachen
- Das Vertrauen und freundlicher Umgang zwischen Trainer und Sportler ermöglichen es dem Trainer, seinen Sportler sowohl physisch als auch mental auf den Wettbewerb vorzubereiten
- 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

IV. Verhaltenskodex:

Die folgenden Regeln sind Empfehlungen und eine Bitte an Eltern und Angehörige zugleich.

- Ich lobe die Anstrengungen meines Kindes, nicht nur das Resultat
- 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. Alle Konflikte sind ausschließlich in Anwesenheit des Trainers zu lösen.

Im Bedarfsfall kann eine Schiedsgruppe aus mehreren unabhängigen Parteien zur Klärung einberufen werden (z. B. Eltern, weitere Trainer, Abteilungsleitung, Orga-Team)

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

VI. Kenntnisnahme:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich den für den Trainingsbetrieb geltenden Mitgliederkodex.

Name Kind: _____

Name Eltern: _____ Unterschrift: _____