

ECSZ

eislaufclub · solothurn · zuchwil

Clubheft 2020 | 2021

www.ecsz.ch



«Ich investiere in die
Zukunft.

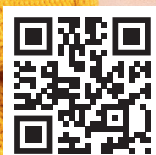
*Auch wenn ich noch nicht
viel auf der Seite habe.»*

regioInvest

- ✓ Sicher und einfach
- ✓ Gute Renditemöglichkeiten
- ✓ In 10 Minuten eröffnet
- ✓ Bereits ab CHF 3 000

regiobank
Banking wie ich es will

Früh Geld anlegen zahlt sich aus und ist simpler
denn je: Unsere automatisierte Vermögensver-
waltung regioInvest ist sicher und einfach für alle.
regiobank.ch/regioinvest



Inhaltsverzeichnis

Grusswort des Präsidenten	5
Saisonprogramm	7
Kursprogramm für Clubmitglieder	8
Kinderkurse für Anfänger	9
Kinderkurs für Fortgeschrittene	9
Kurs für Erwachsene	11
ECSZ-Trainerinnen	12
Wettkampfergebnisse 2019/2020	15
Club-Tests 2019/2020	16
Training während des Lockdowns	17
Von der Läuferin zur Trainerin	19
Trainingswoche 2020	21
Schweizermeisterschaft 2020	23
Anforderungen Sternli- und SIS-Tests	24
Mitgliederbeiträge ECSZ / Test- und Lizenzgebühren	27
Tipps zur Ausrüstung	28
Verhalten rund um und auf dem Eis	29
Wissenswertes	30
Vorstand ECSZ	31

Impressum Clubheft 2020/2021

Clubadresse:

Eislaufclub Solothurn Zuchwil
Jochen Wehrli
Von Vigier-Weg 5
4500 Solothurn
info@ecsz.ch
www.ecsz.ch

Auflage:

250 Exemplare

Heimeisbahn:

Sportzentrum Zuchwil
Amselweg 59
4528 Zuchwil
032 686 55 55
info@szzag.ch
www.szzag.ch

Druck:

Druckerei ROS AG
Fabrikstrasse 14
4552 Derendingen
032 622 55 88
info@druckereiros.ch
www.druckereiros.ch



OsteoLab

Praxis für Osteopathie und
Physiotherapie



WWW.ROCYOURSTYLE.COM

info@rocyourstyle.com

dr. ducaud zahnärzte
zahnarztpraxis solothurn



Grusswort des Präsidenten

Der Coronavirus macht auch vor unserem Verein nicht halt – leider!

Liebe Clubmitglieder
Werte Eltern, Inserenten, Sponsoren
und interessierte Eislauf-Freunde

Das Coronavirus hält die Welt in Atem und hat jegliche sportliche Aktivitäten fast gänzlich zum Stillstand gebracht. Die Eislaufsaison 19/20 musste aufgrund des Lockdown unmittelbar nach dem Ambassadors-Cup anfangs März 2020 abgebrochen werden – kein Schaulaufen konnte durchgeführt werden, leider! Die Situation hat sich in der Zwischenzeit verbessert, doch ist sicher kein Prophet, wer sagt, dass der Coronavirus auch die Eislaufsaison 20/21 beeinträchtigen wird!

Nichtdestotrotz kann der ECSZ in vielerlei Belangen auf eine erfolgreiche Eislaufsaison 19/20 zurückblicken. Dies hat verschiedene Gründe:

(A) Steigerung Bekanntheit

Wir nutzten die von den HESO Organisatoren offerierte Plattform für die Vorstellung regionaler Vereine und waren erstmals an der HESO in Solothurn präsent.

(B) Erhöhung Mitgliederzahl

Die sehr gute Arbeit unseres Trainerinnen-Teams in den Kinder- wie auch Sternkursen wirkte sich «zählbar» aus. Wir konnten unsere Mitgliederzahl in der Alterskategorie «Junior» Neueintritte markant erhöhen!

(C) Komplettierung Trainerinnen-Team

Im Verlaufe der Saison 19/20 konnten wir mit Nadia Regolo unser Trainerinnen-Team optimal ergänzen. Nadia hat insbesondere in den Bereichen Choreographie und Laufstil die

Verantwortung übernommen. Wir sind sehr glücklich, dass uns das Trainerinnen-Team auch für die kommende Eislaufsaison zur Verfügung steht.

Nun gilt es in der kommenden Eislaufsaison 20/21 unseren eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Wir wollen unbedingt unsere Präsenz und Bekanntheit in der Region weiterverstärken, um an der Basis – bei den jüngsten Mitgliedern – weiter zu wachsen. Zudem werden wir auch das sportliche Angebot im Bereich der Trainingsstruktur anpassen, wodurch wir zukünftig besser auf die Anliegen und Bedürfnisse unserer Eisläufer/-innen eingehen können.

All dies kann der Vorstand jedoch nur erfolgreich umsetzen, wenn wir die Unterstützung von Ihnen, werte Eltern, Inserenten, Sponsoren und Eislauf-Freunde erhalten. Sie alle sind der Grundstein für eine erfolgreiche Eislaufsaison 20/21 – Herzlichen DANK!

Nun wünsche ich allen Beteiligten, unseren Eisläuferinnen und -läufern, unseren Trainerinnen, den Eltern und auch meinen Vorstandskolleginnen einen guten Start in die neue Saison 20/21!

Jochen Wehrli
Präsident ECSZ



VIKTOR WYSS AG
GIPSEGESCHÄFT

Unser Produkt heisst Qualität.

■ Verputzarbeiten ■ Unterlagsböden ■ Stuckaturen ■ Fassaden-
sanierungen ■ Fassadenisolationen ■ Trockenbau ■ Brandschutz

www.viktorwyssag.ch – Scharlenweg 5, 4534 Flumenthal
Telefon 032 637 55 00 – info@viktorwyssag.ch



Kundennah, zuverlässig
und professionell

AFFOLTER

HAUSHALTAPPARATE VERKAUF & SERVICE
SANITÄR, WASSERAUFBEREITUNG

Schulhausstrasse 8, 4528 Zuchwil
T 032 685 25 35, F 032 685 28 35

www.affolter-zuchwil.ch
info@affolter-zuchwil.ch

DAS BAU-TEAM IN BEWEGUNG

24 STD. HOTLINE
0800 44 33 00
www.bernasconi-bau.ch

bernasconi

«BAUMACHER & SCHAFFER»

Saisonprogramm 2020/2021

Trainingswoche

Montag, 3. August 2020 – Samstag, 8. August 2020

Eislaufbörse

Samstag, 7. November 2020

Sternli-/SIS-Test

Samstag, 14. November 2020

Sponsorenlauf

Samstag, 27. November 2020

Eislaufbörse

Samstag, 16. Januar 2021

Sternli- / SIS-Test

Samstag, 30. Januar 2021

Pingutest

Samstag, 27. Februar 2021

Ambassadoren-Cup

Samstag und Sonntag, 6.3 und 7.3.2021

Sternli- / SIS-Test

Mittwoch, 17. März 2021

Schaulaufen

Samstag, 20. März 2021

Generalversammlung

Mittwoch, 26. Mai 2021

Allfällige Terminänderungen werden rechtzeitig auf
unserer Homepage www.ecsz.ch bekanntgegeben.

Kursprogramm für Clubmitglieder Saison 2020/2021

Tag Ort	Datum Start	Eiszeit	Kurse	Kosten in CHF
Dienstag Eishalle	20.10.2020	17.30-18.30	Technikkurs für alle Niveaus	200.00
Mittwoch Eishalle	21.10.2020	18.30-19.30	Maxikader ab 4. Stern	200.00
Freitag Ausseneis	06.11.2020	18.15-19.15	Kurs für Erwachsene	200.00
Samstag Eishalle	31.10.2020	10.00-11.00	Sprung und Choreo	200.00
Samstag Eishalle	31.10.2020	11.15-12.15	Minikader ab 3. Sternli	200.00
Samstag Eishalle	31.10.2020	11.15-12.15	Sternlikurs bis 3. Sternli	200.00

Das Anmeldeformular für die oben aufgeführten Clubkurse finden Sie auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Clubkurse.

Kinderkurse für Anfänger

Kurs Nr.	Ort	Datum Start	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
1	Eishalle	04.11.2020	16.12.2020	Mittwoch	13.30-14.30	125.00	7
2	Eishalle	04.11.2020	16.12.2020	Mittwoch	14.30-15.30	125.00	7
3	Eishalle	04.11.2020	19.12.2020	Samstag	10.00-11.00	125.00	7
4	Eishalle	13.01.2021	24.02.2021	Mittwoch	13.30-14.30	125.00	7
5	Eishalle	13.01.2021	24.02.2021	Mittwoch	14.30-15.30	125.00	7
6	Eishalle	09.01.2021	27.02.2021	Samstag	10.00-11.00	125.00	7

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurse, finden Sie auf den detaillierten Kursschreibungen auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Kinderkurse.

Kinderkurse für Fortgeschrittene

Kurs Nr.	Ort	Datum Beginn	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
7	Eishalle	31.10.2020	27.02.2021	Samstag	10.00-11.00	220.00	15

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurs, finden Sie auf der detaillierten Kursschreibung auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Kinderkurse.



MARTI BAUT ZUKUNFT



Marti AG Solothurn
Telefon +41 32 625 07 07, www.marti-solothurn.ch



Ihr Partner für Gebäudetechnik.

ENGIE Services AG
4528 Zuchwil
Tel. 032 626 31 00
solothurn.ch@engie.com

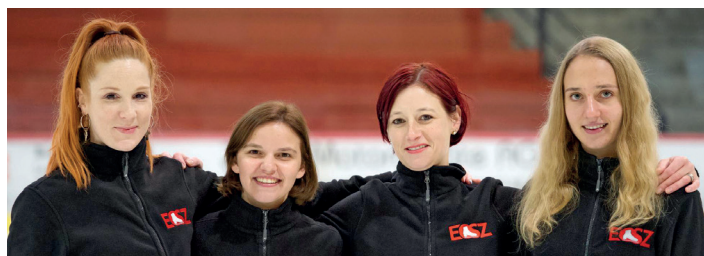


Kurs für Erwachsene Saison 2020/2021

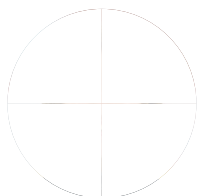
Kurs Nr.	Ort	Datum Start	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
8	Aussenfeld	06.11.2020	26.02.2021	Freitag	18.15-19.15	220.00	15

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurs finden Sie auf der detaillierten Kursschreibung auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Erwachsenenkurse.

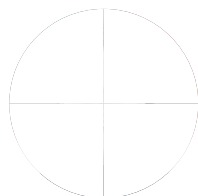
ECSZ Trainerinnen und Moniteur-Team



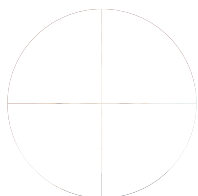
Trainerinnen



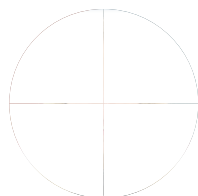
Jessica Rudolf von Rohr
079 218 54 08



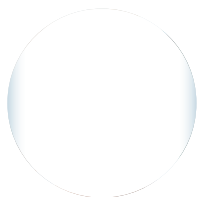
Caroline Wehrli-Ducaud
079 604 16 82



Nadia Regolo
076 377 84 48



Scarlett von Ballmoos
079 665 22 37



Miriam Busso

Moniteurinnen-Team

Unser Moniteurinnen-Team unterstützt die Kursleiterinnen während den Kinder- und Sternlikursen: Demi von Ballmoos, Elena Blazko, Larissa von Ballmoos, Lisa Flury, Norea Klar, Sina Meier und Selina Gattlen.

Verantwortlichkeiten im Überblick

(a) Allgemein

Aus-/ Weiterbildung	J&S (Coach)	Kiku	Technik	Testwesen
Jochen/Jessica	Jessica	Sandra	Jessica	Jochen/Jessica

(b) Sommertraining

Jessica	Miriam
Fit für Sprünge	Tanz und Bewegung

(c) Wintertraining/Vorsaison

Caroline	Jessica	Miriam	Nadia	Scarlett
Sternli	Minikader	Tanz und Bewegung	Laufstil	Kiku
Erwachsene	Maxi-Kader Fit für Sprünge		Choreographie Schaulaufen	

Zuteilung Privatlektionen

Caroline	Jessica	Nadia	Scarlett
Interbronze	Bronze	Laufstil (*)	Sternli 2
Sternli 4	Interbronze	Choreographie (*)	Sternli 1
Sternli 3	Sternli 4	Wettkampfbetreuung Laufstil (*)	
Sternli 2	Sternli 3	Planung Laufstil Küren (Elemente, Musik)	
Sternli 1	Wettkampfbetreuung Kunstlauf		
Wettkampfbetreuung Kunstlauf	Planung Küren (Elemente, Musik)		

* alle Niveaus

Freude

Wir wünschen unseren Solothurner Eiskünstlerinnen und Eiskünstlern guten Mut, Durchhaltewillen und immerwährende Leidenschaft in guten wie schwierigen Zeiten.

Ihr UBS-Team in Solothurn

© UBS 2020. Alle Rechte vorbehalten.



**WICHTIGE
DINGE SOLLTEN
IN KEINEM
HAUSHALT
FEHLEN – GAW.**

**SO NAHELIEGEND
UND IMMER DA WENN MAN UNS BRAUCHT**



www.ga-weissenstein.ch
Telefon 032 9 429 410

gawo
Internet | Telefonie | Digital TV

Wettkampf-Resultate Saison 2019/2020

Montalin Cup 2019, Chur

U15, Nachwuchs Damen Lisa Flury (7/8)

16. Eulach Cup 2019, Winterthur

Nachwuchs SIS Lisa Flury (21/23)
U15 Mädchen

EVBN Meisterschaft und Swiss Cup 2019, Grindelwald

Cadets U15 SIS Filles Lisa Flury (4/4)

Schweizermeisterschaften Nachwuchs 2020, Flims

Nachwuchs Mädchen U15 Lisa Flury (19/23)

9. Mittelland Cup 2020

Kadetten Knaben Jeremy von Ballmoos (1/1)
Kadetten Anna Pasztor (8/8)
Bronze ältere Scarlett von Ballmoos (6/7)

29. Ambassadors Cup 2020, Zuchwil

1. Stern
Laurine Atefy (2/7)
Stelle Liù Vietri (3/7)
Jessy Flückiger (4/7)
Amélie Hachen (5/7)
Norma Simic (6/7)
Elena Ziegler (7/7)

2. Stern
Emma Fluri (6/9)
Chiara Maria Gulizia (8/9)
Gwen Jurt (9/9)

3. Stern mittlere
3. Stern ältere
Giulia Bleuel (12/13)
Jessica Salvisberg (9/12)
Lea Bader (10/12)
Lara Pintarelli (11/12)
Esma Dikbas (12/12)

Kadetten A
Kadetten A Knaben
Kadetten B
Interbronze mittlere
Interbronze Hobby Adult
Bronze ältere
Bronze hors concours
Intergold Basic hours concours

Anna Paztor (7/8)
Jeremy von Ballmoos (1/1)
Norea Klar (13/13)
Maria Buljan (13/14)
Selina Gattlen (1/1)
Scarlett von Ballmoos (8/8)
Sina Meier (1/1)
Lisa Flury (1/1)

Allen Wettkampfteilnehmer/-innen herzliche Gratulation!

Club-Tests Saison 2019/2020

Bestandene Clubtests vom 21. Dezember 2019

1 Sternli-Test

Gwen Jurt
Norma Simic
Jessy Flückiger
Weronika Nasiak
Amélie Hachen

3 Sternli-Test

Esma Dikbas
Lara Pintarelli
Lea Bader
Giulia Bleuel

2 Sternli-Test

Giulia Bleuel
Gwen Jurt

4 Sternli-Test

Maya Mangold

Bestandene Clubtests vom 11. März 2020

1 Sternli-Test

Elena Ziegler
Emilie Werthmüller
Salome Lucchini
Roxanne Jeanmonod

3 Sternli-Test

Emma Fluri
Chiara Maria Gulizia
Gwen Jurt

2 Sternli-Test

Laurine Atefy
Jessy Flückiger
Norma Simic
Salome Lucchini
Roxanne Jeanmonod

4 Sternli-Test

Jessica Salvisberg
Lea Bader

Interbronze Stil

Sina Meier

Wir gratulieren recht herzlichen zum bestandenen Club-Test!

Training während des Lockdowns

Erlebnisbericht unserer Eisläuferin

Esma Dikbas

Die Vorsaison stand vor der Tür. Wie immer bot der Eislaufclub Sommerkurse an, damit wir fit in die Eislaufsaison starten können. Dieses Jahr meldete ich mich nur für Fit für Sprünge an. Doch wegen Corona war es sehr speziell, weil wir von Zuhause aus trainieren mussten. Ich fragte mich, wie wir das diszipliniert machen wollen, sodass ich selbst, genauso wie unsere Trainerin Jessica, zufrieden sein würde. Wir trafen uns jeden Montagabend per Videokonferenz. Im Vorfeld hatte uns Jessica jeden Montag unsere Aufgaben geschickt und an der Videokonferenz erklärt. Wir hatten bis am Freitagabend Zeit, Fotos und Videoaufnahmen von den einzelnen Trainingselementen zu schicken, damit sie es übers Wochenende anschauen und uns privat oder am Montag während der Videokonferenz ein Feedback dazu geben konnte. Zusätzlich mussten wir ein Trainingstagebuch führen, das wir kurz vor dem Sommerlager abgegeben haben. Schon tauchten die ersten Probleme auf. Wir hatten technische Probleme, wie z.B. während der Videokonferenz oder beim schicken der Dateien. Wir alle waren überfordert und brauchten Zeit, um uns an die neue Situation zu gewöhnen. Zuerst starteten wir mit einfachen Übungen, um nach der kurzen Frühlingspause wieder fit für die schwierigen Übungen zu werden.

Von Woche zu Woche gewöhnten wir uns an das neue Training und wurden sicherer. Die technischen Probleme verschwanden, doch Probleme während dem Training tauchten auf. Manche trainierten die Aufgaben falsch, weil sie immer wie schwieriger wurden. Jessica war immer erreichbar und gab ihr Bestes, uns weiterzuhelfen wie auch weiterzubringen. Fast zwei Monate trainierten wir von Zuhause, bis wir uns nach einer lang ersehnten Zeit wieder vor Ort treffen und gemeinsam trainieren durften.

In dieser Zeit habe ich gelernt, selbstständig und diszipliniert zu trainieren. Wir mussten uns gegenseitig unterstützen. Somit wurde die bereits starke Verbindung zwischen uns noch enger. Darüber bin ich sehr glücklich.

Eiszeit ist die schönste Zeit. Wir sind auch zwischen den Saisons für Sie da.

Generalagentur Solothurn
Hans Jürg Haueter

Wengstrasse 26
4502 Solothurn
T 032 625 83 83

mobiliar.ch

solothurn@mobiliar.ch

die **Mobiliar**

coco-skate.ch
by cocodance



**Ihr Fachgeschäft und Onlineshop für Eiskunstlauf, Ballett-
und Tanzartikel an der Freiburgstrasse 49 in Murten**

Sie finden die aktuellen Öffnungszeiten auf unserem
Online-Shop www.coco-skate.ch

Individuelle Terminvereinbarungen jederzeit gerne auf
Anfrage unter 079 158 90 80 oder info@coco-skate.ch

Von der Läuferin zur Trainerin

Im Herbst vergangenen Jahres durfte ich den Jugend und Sport Kurs des Eiskunstlaufens absolvieren. Zusammen mit 17 anderen Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufern habe ich fünf Tage im Sporthotel in Champéry (Wallis) verbracht. Täglich hatten wir vier Stunden Praxis auf dem Eis, wobei man alle Elemente der Stärndlitests genauestens unter die Lupe nahm. Es wurde besprochen, wie diese den Kindern am besten gelernt werden können, wo man gegebenenfalls



Hilfestellungen leisten kann und welche Fehler gemacht werden könnten. Neben den Blöcken auf dem Eis hatten wir täglich auch noch vier Stunden Theorie, wo es vor allem darum ging, wie ich einem Kind etwas vermitteln kann und was beim Sportunterricht allgemein eine Rolle spielt. In unserer freien Zeit konnten wir oft zuschauen, wie der ehemalige Schweizer Eiskunstläufer Stéphane Lambiel seine Schülerinnen und Schüler trainierte. Darunter waren zum Beispiel der japanische Eiskunstläufer Shoma Uno (2. Olympische Winterspiele 2018) oder auch Deniss Vasiljevs. Am letzten Tag des Kurses mussten alle eine theoretische, sowie eine praktische Prüfung absolvieren, die zeigte, ob man den Kurs bestanden hat oder nicht. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses wurde ich offiziell beim ECSZ ins Trainerteam aufgenommen. Zuvor hatte ich viele Jahre als Monitorin in den Kinderkur-

sen mitgeholfen. Dies hat mir immer sehr viel Spass gemacht. Es hat mir gefallen, die Kinder bei ihren ersten Schritten auf dem Eis zu begleiten und zu unterstützen. Ich hatte grosse Freude, wenn die Kinder Fortschritte auf dem Eis machten und sie Freude am Eislaufen hatten. Auch hatte ich grosse Freude, wenn die Kinder nach dem Kinderkurs dem Club beigetreten sind. Viele Kinder, welche nun Clubmitglied sind, habe ich bereits bei ihren ersten Schritten auf dem Eis begleitet. Diese Freude am Unterrichten hat mich auch darauf gebracht, im Sommer 2018 den J&S Kindersport zu absolvieren und von diesem Zeitpunkt an durfte ich die Leitung der Kinderkurse übernehmen. Seit letztem Herbst durfte ich immer mehr im Club übernehmen, wie das Leiten der Stärndlikurse und Privatlektionen geben. Auch im Trainingslager habe ich als Trainerin mitgeholfen. Ich bin aber nicht nur als Trainerin im Club tätig, sondern trainiere auch immer noch so oft es geht für mich selber, weil ich diese Sportart immer noch sehr liebe. Dies ist auch ein Grund, weshalb ich so gerne als Trainerin, und früher als Monitorin, im Club arbeite. Ich habe selber grosse Freude an dieser Sportart und finde es daher umso schöner, den Kindern meine Freude weiterzugeben. Dadurch, dass ich aber selber noch aktiv trainiere, lerne ich auch immer Neues dazu, welches nützlich ist in meiner Funktion als Trainerin. Ich arbeite auch sehr gerne mit Kindern zusammen und befinde mich selber gerade in der Ausbildung zur Kindergärtnerin/Unterstufenlehrperson. Diese beiden Leidenschaften kann ich mit meiner Trainertätigkeit sehr gut verbinden. Die grösste Freude erlebe ich, wenn ich den Kindern ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann, wenn sie etwas neues lernen oder etwas schaffen, an dem sie zuvor lange gearbeitet haben.

Staudenmann

Bäckerei-Konditorei
 Bleichenbergstrasse 50
 4562 Biberist
 www.baekereistaudenmann.ch

ANITA BLUMEN

Hauptstrasse 42
 4528 Zuchwil
 032 685 25 04
 www.anitablumen.ch

SHIATSU PRAXIS
 Maya Rudolf von Rohr



Dipl. Shiatsutherapeutin HPS/SGS
 Buchenweg 12 - 4553 Subingen
 maya.rudolfvonrohr@bluewin.ch - 079 711 63 60

bohrex

Mitglied S+V+B+S

Bohrex AG
 Kriegstettenstrasse 2, 4553 Subingen

Ihr Spezialist für:

- Betonbohren • Betonschneiden • CFK Tragwerkverstärkung
- Betonpressen und -beissen • Befestigungstechnik SAS

Telefon: 032 614 19 80 Telefax: 032 614 19 53
 Homepage: www.bohrex.ch E-Mail: info@bohrex.ch



TRANSIT
 BOUTIQUE
 WWW.BOUTIQUE-TRANSIT.CH

30 JAHRE
 FEIERN SIE MIT UNS!
 NOVEMBER

SWISSLOS

Sportfonds des Kantons Solothurn

Der ECSZ profitiert von der Unterstützung des kantonalen Sportfonds!

ECSZ Trainingswoche in Zuchwil (3. – 8. August 2020)

Impressionen aus unserem Trainingslager in Zuchwil, welches trotz Corona ein voller Erfolg war – hier ein herzliches Dankeschön an unser Trainerinnen-Team und unsere Gasttrainerinnen Jacqueline Kiefer und Nathalie Villard!

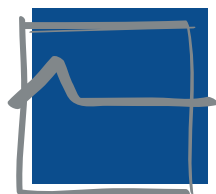




364 TAGE IM JAHR | Das Sportzentrum als Treffpunkt für Sport, Wellness und Familie.

WELLNESSPOOL

Erlebnisbad 34° | Sprudelliegen | Massagedüsen | Nackenstrahl



Bedachungen
Fassadenbau
Spenglerei

Lüthi Gebäudehüllen AG

Langfeldstrasse 29 • 4528 Zuchwil • 032 686 85 11
www.gebaeudehuelen.ch • info@gebaeudehuelen.ch



BEAUTY COSMETIC & FUSSPFLEGE
FRANZISKA

Neu
Onlineshop!

Kosmetik _ Fusspflege _ Manicure
Pflege von Kopf bis Fuss
bei Beauty Cosmetic Franziska
Neu IPL/MPL Enthaarungsbehandlungen

Franziska Sterchi - Jäggi
Hauptstrasse 48, Zuchwil
Ahornweg 14, Deitingen

079/ 679 75 39

www.beautycosmetic.ch

Schweizermeisterschaft 2020

Letzte Saison durfte ich zum ersten Mal an der Schweizermeisterschaft teilnehmen. Bevor ich an der Schweizermeisterschaft teilnehmen durfte, musste ich mich dafür qualifizieren. Dafür nahm ich an verschiedenen Swiss Cups teil. Ich hatte zwei Programme, welche ich vorführen musste, das Kurzprogramm und das lange Programm. Als Kurzprogramm hatte ich eine japanische Filmmusik «Hana Moyu» und für das lange Programm hatte ich «Art on ice». Mein erster Swiss Cup hatte ich in Chur. Es war anders als an einem regionalen Wettkampf, die Stimmung war auch allgemein anders. Der Konkurrenzkampf war vorhanden, jedoch verstanden wir uns unter uns Läuferinnen ziemlich gut. Ich durfte viele neue Läuferinnen aus meiner Kategorie U-15 kennen lernen. In Chur begleitete mich Herr Furrer bei meinem Kurzprogramm. Ich war sehr aufgeregt und unsicher, aber als ich das Programm vorführen musste, fühlte ich mich etwas sicherer. Am nächsten Tag konnte ich das lange Programm fahren. Das Gesamtergebnis war nicht hervorragend, aber ich war mit dem zufrieden, was ich erreicht habe. An den Swiss Cups gab es gute Wettkampftage, wie auch schlechtere. Durch die Fehler, welche vorkamen, konnte ich mich gut vorbereiten und verbessern.



Ich qualifizierte mich für die Schweizermeisterschaft, die in Flims war. Da es für mich nicht wie ein normaler Swiss Cup Wettkampf war, war ich besonders aufgeregt und freute mich auch sehr das Programm fahren zu dürfen. Beim Kurzprogramm war ich so aufgeregt, dass ich in der Hälfte meine ganzen Schrittfolgen verdreht hatte. Mit dem Langprogramm war ich ziemlich zufrieden und hatte auch Spass es zu fahren.

Ich hatte das Vergnügen in Chur, Wintertur, Grindelwald, St. Imier und Flims meine Kürren fahren zu dürfen. Vor allem gefiel mir auch das Reisen, da ich schöne Orte wie Grindelwald sehen konnte.

Ich möchte mich noch bei allen herzlich bedanken, die mich letzte Saison unterstützt haben. Besonderen Dank an Jaqueline Kiefer, Jessica von Rohr, Daniel Furrer und meine Mutter Yukiko Flury.



Anforderungen Sternli-Tests

Die Elemente der SIS Sternlitests wurden vom Schweizer Eislauflehrerverband (SELV) zusammengestellt. Sie gewährleisten das Erlernen der Grundelemente des Eislaufens in der richtigen Reihenfolge und damit einen sicheren Aufbau.

Sternli-Test 1

- Vorwärts fahren, bremsen, rückwärts fahren, bremsen
- 1. Breite: ca. 4 Schritte + Päckli, 2. Breite: vorwärts fahren + beidbeiniges Umkreisen (360°) von Pylonen (rechts + links)
- Storch vorwärts 1. Breite rechts, 2. Breite links
- 2-Fusssprünge vorwärts auf Gerader oder ein 2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis
- Vorwärts übersetzen rechts und links

Sternli-Test 2

- 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten) mind. 2x rechts + 2x links
- Vorwärts einwärts abstossen, gefolgt von 2 vorwärts übersetzen, vorwärts einwärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten), mindestens 2x rechts + 2x links
- Rückwärts übersetzen rechts und links
- Dreiersprung von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein
- Vorwärts Flieger auf Kreis oder auf Gerade, 1x rechts und 1x links

Sternli-Test 3

- Chassé Schlangenbogen in Achterform, Kantenwechsel von auswärts auf einwärts
- 1-2 Chassés vorwärts, Dreier vorwärts auswärts, repetieren auf Kreis, links und rechts
- 1x vorwärts übersetzen + Mohawk auf Kreis, rechts und links
- Dreiersprung mit Einlauf und Auslauf
- Standpirouette auf 1 Bein aus Stand oder mit Einlauf, mindestens 3 Drehungen

Sternli-Test 4

- Salchow
- Rittberger oder Flip
- Standpirouette mindestens 6 Drehungen, davon mind. 3 offen
- Sitzpirouette mindestens 3 Drehungen
- Kreisschritt mit Dreier und Mohawk
- 2-Minuten Kür

Anforderungen SIS Tests

SIS Tests sind vom Schweizer Eislaufverband vorgeschriebene Tests, die zur Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf unterschiedlichem Niveau und in unterschiedlichen Disziplinen berechtigen.

Diese Tests werden bis zum Bronzetest von Clubs angeboten, ab dem Intersilbertest erfolgt die Ausschreibung über den Schweizerischen Eislaufverband SIS.

- Interbronze (6. Klasse)
- Bronze (5. Klasse)
- Intersilber (4. Klasse)
- Silber (3. Klasse)
- Intergold (2. Klasse)
- Gold (1. Klasse)



p i e t r o
GARAGE M/A/R/I/N/O
Delta-Areal Langendorfstrasse 2, 4513 Langendorf
**Ihre Vertrauensgarage
in Langendorf / Solothurn**
032 618 41 38 – www.garagemarino.ch

SCHNEITTER

besser
beraten

besser
geplant

besser
gebaut

Sanitär
Heizung
Flachdach
Spenglerei
Leitungsbau
Service

Schneitter AG
Industriestrasse 6 | 4513 Langendorf | 032 618 38 48 | info@schneitter.ch | www.schneitter.ch



Mitgliederbeiträge ECSZ, Test- und Lizenzgebühren 2020/2021

Mitgliederbeiträge ECSZ

Mitgliederbeitrag für jedes Niveau
*(im Mitgliederbeitrag ist der Besuch
eines Clubkurses enthalten!)*

CHF 200.00

Helferpauschale für jedes ECSZ-Clubmitglied
(mit 3 Arbeitseinsätzen «abarbeitbar»)

CHF 150.00

Sponsorenlauf (Mindestbetrag)
(im 1. Jahr der ECSZ-Clubmitgliedschaft freiwillig)

CHF 150.00

Gebühren Sternli-Tests

1 Sternli	CHF 20.00
2 Sternli	CHF 25.00
3 Sternli	CHF 30.00
4 Sternli	CHF 35.00

Gebühren SIS-Tests

Interbronze Kür- und Stiltest (6. Klasse)	CHF 60.00
Bronze Kür- und Stiltest (5. Klasse)	CHF 80.00
Intersilber Stiltest (4. Klasse)	CHF 90.00
Intersilber Kürtest Basic & Advanced	CHF 200.00
Silber Kür- und Stiltest (3. Klasse)	CHF 200.00
Intergold Stiltest (2. Klasse)	CHF 200.00
Intergold Kürtest Basic & Advanced	CHF 250.00
Gold Stiltest (1. Klasse)	CHF 200.00
Gold Kürtest (1. Klasse)	CHF 250.00

Gebühren Lizenzen

Kids Lizenz	CHF 30.00
Kids Lizenz upgrade	CHF 170.00
Erstmalige Lizenz	CHF 200.00
Jahresgebühr A-Lizenz	CHF 100.00
Ersatzlizenz (z.B. bei Clubwechsel)	CHF 20.00

Vertrauen Sie auf
die Gartenspezialisten von Honda

HONDA



Ihr Händler für Beratung und
gepflegten Service:

Zberg Motorgeräte AG

4553 Subingen Gewerbestrasse 14 Tel. 032 614 36 10
www.zbergag.ch

DRUCKEREIros
Konzept ■ Gestaltung ■ Satz

Fabrikstrasse 14 | 4552 Derendingen | Telefon 032 622 55 88 | www.druckereiros.ch

Tipps zur Ausrüstung

Die richtigen Schlittschuhe

Gute Schlittschuhe sind aus Leder. Für Anfänger sind gebrauchte Schlittschuhe in Ordnung. Wichtig ist nur, auf die Festigkeit des Leders im Bereich der Knöchel zu achten, damit der Fuss genügend Halt hat. Um die richtige Grösse zu finden, kann man die Sohle herausnehmen und den Fuss an das Ende der Sohle stellen. Optimal haben die Zehen noch 1 cm bis max. 1.5 cm Platz. Zu grosse Schuhe oder ein zweites Paar Socken verhindern die nötige Stabilität.

Der richtige Schliff

Um nicht auszurutschen, benötigt eine Kufe einen guten Schliff. Ein korrekter Schliff verhindert Ausrutschen und sorgt für ausreichend Halt. Ist man sich nicht sicher, ob der Schliff ausreicht, kann jederzeit das Trainerteam gefragt werden. Es empfiehlt sich, den Schliff bei einem Fachgeschäft ausführen zu lassen.

Die richtige Schnürung

Die Schnürung muss im unteren Bereich (Zehen) etwas lockerer und über dem Rist bis zum Fußgelenk fest sein (Stützung des Gelenks). Damit die Blutzirkulation im Fuss nicht behindert wird, die letzten zwei Haken etwas lockerer schnüren. So kann der Läufer gut in die Knie gehen.

Zu lange Schnürsenkel bitte nicht mehrmals um das Bein binden, da diese beim Laufen in die Wade einschnüren können.

Die richtige Pflege

Um die Kufen zu schonen, sollten beim Gehen ausserhalb der Eisfläche feste Schoner verwendet werden. Nach dem Training mit einem saugfähigen weichen Lappen die Kufen trockenreiben, damit sie nicht rosten, und anschliessend Stoffschoner zur Aufbewahrung benutzen.

Die richtige Kleidung

Die Kleidung sollte vor allem bequem sein und eine gute Bewegungsfreiheit zulassen. Optimal ist eine funktionale Kleidung, welche warm und trocken hält. Handschuhe gehören aus Sicherheitsgründen zur obligatorischen Ausrüstung.

Verhalten rund um und auf dem Eis

Um in einer ruhigen, geordneten Umgebung trainieren zu können, bitten wir alle LäuferInnen und Begleitpersonen sich an folgende Regeln zu halten. Nur so wird ein effizientes Training für erfolgreiche Tests und Wettkämpfe möglich sein.

Wir beachten folgende Regeln

- Gegenseitiger Respekt, Höflichkeit und Anstand gehören zum Training, wie Kür laufen und Elemente trainieren.
- Die Garderoben halten wir in ordentlichem Zustand. Abfall gehört in den Mülleimer.
- Mobbing unter den Clubmitgliedern akzeptieren wir nicht.
- Jedes Training beginnt mit einem effizienten Aufwärmen.
- Eltern halten sich während dem Training nicht an der Bande auf und erteilen auch keine gut gemeinten Ratschläge.
- Auf dem Eis wird nicht gespielt und wir hacken keine Löcher ins Eis.
- Wir achten besonders auf LäuferInnen, die Privatlektionen oder einen Kurs haben.
- Handys und iPods sind auf dem Eis nicht erlaubt. Ausnahme ist das Abspielen von Musik auf dem Musikgerät.
- Wir engagieren uns aktiv im Club und helfen bei den Anlässen mit.

Der Vorstand freut sich auf eine erfolgreiche Saison 2020/2021!

Wissenswertes zu Clubkurse / Privatlektionen / Tests / Wettkämpfe

Auf Grund der unterschiedlichen Bedürfnisse der Mitglieder hat sich ein «à la carte» System bewährt.

Clubkurse

Wer an Clubkursen teilnehmen will, meldet sich individuell an und die Kurse werden gemäss Kursprogramm durch den ECSZ in Rechnung gestellt. Ein Kurs ist jeweils im Mitgliederbeitrag inbegriffen.

Privatlektionen

Wer Privatlektionen (einzeln oder in Gruppen) beim Trainerteam buchen möchte, um schneller Fortschritte zu machen oder ein Programm nach Musik ein zu studieren, meldet sich dafür über die Homepage an. Privatlektionen werden durch das Trainerteam in Rechnung gestellt: 1 Minute kostet CHF 1.25. Es werden Lektionen von 15 Minuten, 20 Minuten oder 30 Minuten angeboten.

Tests

Wer stetig Neues dazu lernt, kann Tests absolvieren, die ein bestimmtes Leistungsniveau bescheinigen. Es gibt für Anfänger 4 Sternliteste und anschliessend folgen 6 SIS-Tests. Wann ein Clubmitglied für einen Test bereit ist, teilt das Trainerteam mit. Tests sind ein «Kann» kein «Muss».

Wettkämpfe

Schon ab dem ersten Sternli kann man an Wettkämpfen teilnehmen. Nebst den Trainerkosten für die Betreuung vor Ort (auf Nachfrage beim Trainerteam) wird eine Startgebühr fällig, welche der Organisator festlegt. Die Betreuungskosten belaufen sich auf CHF 150 für einen Tag. Starten mehrere LäuferInnen am Wettkampf, wird der Betrag geteilt.

Möchtest auch du in die faszinierende Welt des Eislaufens eintauchen? Dann melde dich noch heute bei uns – wir freuen uns auf DICH!



Vorstand ECSZ

Präsident/Sekretariat

Jochen Wehrli
Von Vigier-Weg 5
4500 Solothurn
079 941 17 95
info@ecsz.ch

Präsidentin Technische Kommission / J+S-Coach

Jessica Rudolf von Rohr
Buchenweg 12
4553 Subingen
079 218 54 08
tk@ecsz.ch

Finanzen

Alessia Marino
Rüttenenstrasse 5
4513 Langendorf
079 282 09 84
finanzen@ecsz.ch

Kinderkurse/Beisitz

Sandra von Ballmoos
Weiherstrasse 3
4533 Riedholz
032 621 49 53
kikuecsz@ecsz.ch

Beisitz

Yukiko Flury
Stöcklimattstrasse 34
4543 Deitingen
testwesen@ecsz.ch

Beisitz

Jacqueline Bader
Steingasse 27
4704 Niederbipp



ALBEROBELLO



Lassen Sie sich verführen: drei neue Düfte zum verlieben.



Wir schenken Ihnen eine exklusive
Karité-Handcrème bei einem Einkauf ab CHF 80.-.



Adventskalender CHF 59.50

Ein sinnliches Dufterlebnis für 24 Tage.
Sichern Sie sich gleich Ihr limitiertes
Exemplar.



Neuer Standort

L'ERBOLARIO

Weissensteinstrasse 24
4512 Langendorf

www.alberobello

info@alberobello.ch

Telefon 032 621 72 20

Mobile 079 654 90 52