

Gut zu wissen...

Am Vorabend des Wettkampfes: „Ich packe ein in meinen Koffer...“

Packt eure Sachen wenn möglich am Vorabend des Wettkampfes. So erspart ihr euch eventuellen Stress am Wettkampftag und es bleibt noch genügend Zeit, eventuell vergessene, wichtige Dinge (z.B. Schlittschuhe) auf der Eisbahn zu holen.

Hier eine Check-Liste für das Packen eurer Wettkampf-Sachen:

- Lizenz** (ARP / SEV)
- Kürmusik** (2 Kassetten/CD's, als Reserve im Falle, dass die eine nicht funktioniert!)
- Schlittschuhe** (inkl. Reserve-Schuhbündel)
- Schlittschuhschoner (aus Stoff und jene aus Plastik)
- Tuch zum Trocken der Kufen
- Evtl. Schutzpolster oder Blasenpflaster
- Strümpfe (jene für in die Schlittschuhe und jene für darüber)
- Body
- Kürkleid**
- Handschuhe
- Trainerjacke (für das Einlaufen)
- Haargummis, Haarbürste, Haarlack etc.
- Gute Turnschuhe (fürs Einturnen)
- Kleines Notfallset (Pflaster, Kühlcrème etc.)
- Etwas zum Trinken (am Besten ungesüßten Tee oder stilles Mineralwasser)
- Nastücher



Wenn ihr all das eingepackt habt, kann eigentlich nicht mehr viel schief gehen und ihr seid bereit für den Wettkampf! ☺

Der Tag des Wettkampfes

- Etwa 1 Stunde vor dem Wettkampf solltet ihr auf der Eisbahn sein (die genaue Zeit wird euch der/die TrainerIn mitteilen)
- Gebt die Kürmusik und die Lizenz der Trainerin oder direkt am Lizenzstand ab
- Alles weitere betreffend dem Einturnen etc. wird euch die Trainerin rechtzeitig mitteilen.

Verhaltet euch gegenüber euren Konkurrentinnen stets **fair** und freundlich! Respekt und gutes Verhalten sind ein Muss für jede Läuferin! Diese Regelung gilt natürlich auch für die Eltern der Kinder!

Optimales Training

Vor dem Training:

Wir wissen, dass die Kinder oft direkt nach der Schule das Training besuchen und die Zeit oft kaum ausreicht, um pünktlich auf dem Eis zu erscheinen. Doch:

- 10-15 Minuten Einturnen (Stretching, Sprünge auf dem Trockenen, etwas Jogging etc.) vor jedem Training sind unerlässlich, auch wenn die Zeit noch so knapp ist!

Ausserdem hilft es den Läuferinnen die Leistung auf dem Eis zu verbessern.

Nach dem Training:

- Jede Läuferin ist gebeten, die Kür-Musik (Kassette bzw. CD) nach dem Training selber wegzuräumen. Erstens ist es nicht Sache der Trainerinnen oder anderer Läuferinnen und zweitens werdet ihr eure Musik vor dem nächsten Training viel schneller wieder finden.
- 10 - 15 Minuten Stretching helfen die Beweglichkeit zu verbessern und sorgen dafür, dass sich die Muskeln besser erholen können.

An die Eltern:

- Gewöhnt eure Kinder daran, sich selbständig anzuziehen.
- Bitte während des Trainings auf den Tribünen Platz nehmen und nicht von der Bande aus (oder in unmittelbarer Nähe davon) zuzuschauen.