

## Leistungstufen-Tabelle

### Orientierung für Methodische Leitfaden nach Alter.

|                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 J.</b> (Chicks/Cubs)<br><b>(LS 0/1)</b>        | Übersetzen v/r, Bögen va/ve/ra, Dreier va/ve/ra, Mohawk e/a, Crossroll v/re, Schleppe bb, Zirkel v/r, Mond e, Waage va/ve/ra, Kadett, 1/2 T, 1/2 F, Kantenwechsel va-e/ve-a/ra-e, T, S, USp, 1/2 SSp, CSp |
| <b>9 J.</b><br>(Springs /Novice A)<br><b>(LS 2)</b> | Vertiefung von LS 1; Alle Einfachsprünge + Kombis (inkl.Lz), <b>Axel</b> , Anfang 2S,2T, CUSp, CSSp, CCSp, Wende, Gegenwende, Gegendreier, Raumvorstellung in den Bewegungsabläufe. Components 2,50-3,30  |
| <b>11 J.</b><br>(Debs /Novice B)<br><b>(LS 3)</b>   | Alle <b>Doppelsprünge</b> (GOE 0/+1) und Kombis, Eingesprungene CSp,SSp (level 2-3), StSq+ChSq mit Level 1-2 , Components 3-4                                                                             |
| <b>13 J.</b><br>(Adv.Novice)<br><b>(LS 4)</b>       | <b>2A</b> , Vertiefung von LS3, Anfang 3-Fache Sprünge, Pirouetten mit Level 3-4, Components 3-4                                                                                                          |
| <b>15 J.</b><br>(Junior)<br><b>(LS 5)</b>           | <b>3T</b> oder <b>3S</b> , 3-fach+Doppel Sprungkombi, Vertiefung von LS4, , Pirouetten mit Level 3-4, Components 4-5, StSq zu Level 2-3, Anspruchvolle Choreographie                                      |
| <b>18 J.</b><br>(Junior)<br><b>(LS 6)</b>           | <b>Alle 3-fache inkl. 3Lz</b> , Dreifach+Dreifach kombis, Vertiefung von LS5, , Pirouetten mit Level 4, Components 5,00—5,50, StSq zu Level 3, Anspruchvolle Choreographie                                |
| <b>21-24 J.</b><br>(Senior)<br><b>(LS 7/8)</b>      | <b>3A, 4-Fachsprünge</b> , Versch. Dreifach+Dreifach kombis, Vertiefung von LS6, , Pirouetten mit Level 4, Components 5,50—6,00, StSq zu Level 3, Anspruchvolle Choreographie                             |

KOORDINATION + SCHNELLIGKEIT

STABILISATION + SCHNELLKRAFT

AUSDRUCK + TANZ + RHYTHMUS + MUSIKALITÄT

WETTKAMPF SPEZIFISCHE AUSDAUER

MENTALE + THEORETISCHE ANALYSE

#### BEMERKUNG:

Diese Dokument stellt die ideale Entwicklung Struktur dar, in Zusammenhang mit suboptimale Bedingungen (d.h. limitierte Trainingszeitaufwand (ca.8-12 Std./Wo.), Schulische Verpflichtungen sowie eingeschränkte Selektionsmöglichkeit ( ca. 500-700 Basis Eisläufer, ), geringe Sportwissenschaftliche und Sportmedizinische Betreuung. Im nicht geringe Fälle wird nach eine Stagnation eine schnellere Fortschritt möglich so dass die „Rückstände“ abgebaut werden können. Größere Rückstände ins besondere nach 13-14 Jahre selten und dann eher beim Männer wiedergut gemacht werden können.