

Eiskristalle

23. Ausgabe

Saison 2012/2013



Vereinszeitschrift des
Eislaufvereins Hotzenwald Herrischried



Schneller ans Ziel mit dem Sparkassen-Finanzkonzept.

Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen

 Sparkasse
Hochrhein



Liebe Freunde des Eislaufvereins Hotzenwald Herrischried,
verehrte Gäste und Leser des „Eiskristall“ 2012/2013,

Alle Jahreszeiten haben ihre eigenen Reize und wirken unterschiedlich auf den Menschen. So auch der schnell nahende Winter mit seiner besonderen „Eiszeit“. Die Eishockeymannschaften und die Eislaufvereine haben schon ab Mitte September die Eisfläche in unserer Eishalle unter ihre Kufen genommen, die Öffentlichkeit ab Ende Oktober. So erfreuen sich Junge und Junggebliebene auf der Eisfläche an der Bewegung und den kleinen Erfolgen.

Auch wenn diese „Eiszeit“ in unserer Eishalle jahreszeitlich begrenzt ist, beschäftigt sich der Eislaufverein ganzjährig mit zahlreichen Jugendlichen aus unserer Region und bildet diese nicht nur im Eislaufen aus. Besonders beim Umgang mit Jugendlichen stellt sich langjähriger Erfolg nur dann ein, wenn man sich mit dem Gefühl der Zufriedenheit eben nicht zufrieden gibt sondern besseres anstrebt. In diesem Jahr beginnt die 19. Vereinssaison, für mich ein Beleg, dass die Aktiven im Verein noch nicht müde sind und für ihre Mitglieder weiterhin das Beste wollen.

Namens der Gemeinde Herrischried bedanke ich mich daher bei allen Verantwortlichen im Verein, allen voran dem Vorstandsteam und auch bei denjenigen, die sich um die Ausbildung der Jugendlichen angenommen haben. Ein herzliches Dankeschön gilt auch denjenigen, die den Verein finanziell unterstützen und damit wesentlich dazu beitragen, dass der EVH Herrischried seine Ziele auch in Zukunft erreichen kann. In diesen Dank eingeschlossen sind daher auch alle Inserenten im „Eiskristall“.

Für die Eislafsaison 2012/2013 wünsche ich dem EVH Herrischried viel Erfolg und den Läuferinnen spannende und besonders erfolgreiche Wettkämpfe und weiterhin ungetrübte Freude am Eislauf.

Ihr

Christof BERGER
Bürgermeister

ZimmerMeisterHaus®
...freu Dich drauf!



**HOLZBAU
MATT** GmbH

Hasenbrunnen 1 · 79736 Rickenbach

Telefon 07765/8041 · Telefax 07765/8016

Mail info@holzbau-matt.de

www.holzbau-matt.de

Zimmerei · Innenausbau · Bedachungen
Hallenbau · Schlüsselfertiges Bauen

Garantierte Qualität von Deutschlands
starkem Verbund erfahrener Holzbetriebe



Vergölst GmbH

Reifen + Autoservice

Jürgen Schär

Fachbetriebsleiter

Öflinger Straße 37 · 79664 Wehr

Telefon 07762/9554 · Telefax 07762/1445

Mobil 0171/3805326

Mail de025@vergoelst.de · www.vergoelst.de

Gasthaus Engel

Familie Brutsche und Team freuen sich auf Ihren Besuch

im Sommer geöffnete Sonnenterrasse

Reithallenweg 4
79730 Murg-Niederhof

Telefon 07763/4041

E-Mail brutsche@debitel.de

www.engel-niederhof.de



Terminkalender 2012/2013

Termine Klassenlaufprüfungen

10. Nov. 2012 Klassenlaufen KK 8 – 2
Meldeschluss 18. Oktober **Mannheim**

02. Februar 2013 Klassenlaufen KK 8 -3
Meldeschluss 10. Januar **Stuttgart**

24. März 2013 Klassenlaufen KK 8-1
Meldeschluss 21. Februar **Stuttgart**

20. April 2013 Klassenlaufen KK 8-1
Meldeschluss 14. April **Mannheim**

Die Gebühren für Klassenlaufprüfungen betragen:

40,- € für alle Klassen von 8 bis 2

47,-€ für alle Klassen 1

Zu Saisonbeginn



Liebe Eislauffreunde und Vereinsmitglieder,

Zum 19. Mal beginnt die neue Saison. Mit Freude und Genugtuung konnten wir feststellen, dass die Mitgliederzahl des EVHH konstant bleibt. Der Eislaufverein hat sich als Verein in der Gemeinde und Region etabliert. Fast 30 Jugendliche zwischen 4 und 16 Jahren nehmen regelmäßig an unserem Vereinstraining teil. Es ist eine Freude zu beobachten, mit wieviel Spaß auch schon die kleinsten Läufer/innen bei der Sache sind. Unser Trainerteam, mit Melanie Krüger an der Spitze, versteht es hervorragend, die Kinder spielend an den Eislaufsport heran zu führen. Auch wir Erwachsenen sind von Melanies Trainingsstunde hellauf begeistert.

Für die Kinder (auch die Eltern) ist es immer ein Erlebnis, wenn am Ende der Saison die vereinsinternen Pinguin- und Tannentests abgelegt werden können. Weitere Ziele, wie Frei-, Figuren- und Kunstläufertest, folgen. Während diese Tests mit dem üblichen Vereinstraining zu erreichen sind, ist für das Erlangen der Kürklassentests, beginnend mit Kürklasse 8, schon mehr Einsatz erforderlich. Läufer/innen, die sich in diesem Bereich bewegen, beteiligen sich auch regelmäßig an Vergleichswettkämpfen mit anderen Baden-Württembergischen Vereinen. Um hier Schritt halten zu können, ist jedoch ein ganzjähriges Training notwendig. Deshalb besteht über den EVHH auch die Möglichkeit, im Sommer zu trainieren.

Seitens des Vorstandes darf ich den engagierten Läuferinnen auch an dieser Stelle einmal danken und sie zu ihren Leistungen beglückwünschen. Bedanken darf ich mich auch bei den Eltern, die teilweise enorme Belastungen auf sich nehmen. Es ist uns wichtig, die Gelegenheit zu nutzen und unseren Gönnern herzlich zu danken. Wir freuen uns über jede Unterstützung in jeglicher Art. Nur durch Ihre Unterstützung ist es uns möglich, die recht hohen finanziellen Belastungen zu bewältigen und den Verein nicht nur sportlich, sondern auch finanziell geordnet zu führen. Nochmals herzlichen Dank!

Wir wünschen unsren Meisterschaftsläuferinnen viel Erfolg und allen Hobbyläufern genauso viel Spaß am Eislaufsport.

Eure

A handwritten signature in black ink, reading 'H. Züm Keller'.

Hildegard Züm Keller, Vorsitzende



Reifendienst - Großhandel

Römerstraße 49 · 79737 Herrischried-Hogschür

Telefon 07764/6218 · Telefax 07764/6254



*Möge der
Eislaufverein Hotzenwald Herrischried
immer die Sonne über sich
den Erfolg vor sich
und ein glattes Eis unter sich haben.*



Pumpspeicher- werk Atdorf

– wir investieren in
die Zukunft und Sicherheit
der Energieversorgung
von morgen.

Wollen Sie mehr darüber wissen?

Dann rufen Sie uns einfach an.

Kostenlose Hotline 0800-664 68 66

Geschichte des Eiskunstlaufs



Was Katarina Witt & Co. den ersten EisläuferInnen zu verdanken haben

Vom 18. bis 23. März ist Eiskunstlauf-Weltmeisterschaft in Göteborg (Schweden). Die schillernde Show fesselt viele Zuschauer – nicht nur vor Ort, sondern auch im TV, wie die stets besonders hohen Einschaltquoten zeigen. Doch nicht nur der Sport, auch seine Geschichte ist faszinierend ...



Die Ursprünge liegen im Alltag

Die Anfänge des Eiskunstlaufs liegen mehr im praktischen Nutzen denn im schönen Sport: Um auch im Winter längere Strecken zurücklegen zu können, spannen schon die Steinzeitmenschen Knochenstücke unter ihre Schuhe. Das fanden Archäologen heraus, als sie dünne, etwa 60 cm lange Rinderknochen ausgruben. Sie brauchten eine Weile, um zu begreifen, warum die seitlichen Teile abgeschliffen waren: Die Knochen, deren Alter man auf 20.000 Jahre schätzt, dienten als Kufen.

Wann und wie die Steinzeitmenschen mit dem Schlittschuhlaufen begannen, wissen die Archäologen nicht genau. Sicher ist jedoch: „Knoche“ Vorläufer des heutigen Schlittschuhs wurden in Russland, Skandinavien, Großbritannien und anderen europäischen Ländern gefunden. Die Ureinwohner Sibiriens liefen auf Walrosszähnen, die Chinesen verwendeten Bambusruten.

Der moderne Schlittschuh wird geboren

Schlittschuhe, wie wir sie heute kennen, entwickeln sich erst ab dem 13. Jh. Zunächst in Holland: Findige Niederländer fixieren Stahlschienen unter Holzsohlen und befestigen die Konstruktion dann mit Riemen am Fuß – der moderne Schlittschuh ist geboren! Von da ab geht es schnell: 1763 findet in London das 1. Schaulaufen statt. Mitte des 19. Jahrhunderts werden die gebogenen Stahlkurven unter dem Schuh eingeführt – das ermöglicht den Läufern elegantere Bewegungen auf dem Eis. Und als 1865 der amerikanische Eiskunst-

läufer *Jackson Haines* den 1. Schlittschuh vorstellt, dessen Kufen fest mit dem Schuhwerk verbunden sind, ist die heutige Form erfunden.

In England entwickelt sich das Eislaufen schnell zu einem ernstesten Sport: Schon 1722 kommt das 1. Lehrbuch auf den Markt und 1742 gründet sich der 1. Eislaufverein. Bei den Figuren und Sprüngen steht die sportliche Leistung im Vordergrund – während die Holländer noch bis Ende des 18. Jh. Spaß daran finden, mit dem Schlittschuh ihre Namen oder Figuren in das Eis zu ritzen.



Erste Wettbewerbe, erste Sprünge

Nach England und Holland erobert der Eislauf auch die damalige Metropole Wien. Dort bildet sich – im Gegensatz zum athletischen Stil der Engländer – die musikalisch-beschwingte „Wiener Schule“ heraus: Die Schlittschuhläufer tanzen Walzer, Marsch, Mazurka oder Quadrille. Aus den beiden unterschiedlichen Eislaufstilen entwickelt sich nach und nach der „internationale Stil“ – ab 1892 die Grundlage für Wettbewerbe in aller Welt.

Diese Entwicklung geht einher mit immer neuen Sprungtechniken: 1882 springt der Norweger *Axel Paulsen* den ersten „Axel“, der Schwede *Ulrich Salchow* erfindet 1900 den „Salchow“, der Österreicher *Alois Lutz* führt 1909 den „Lutz“ ein und der Deutsche *Werner Rittberger* zeigt seinen neuen Sprung 1910 in Berlin. Kombinationen dieser Sprünge sowie 2-, 3- und 4-fache Drehungen bestimmen bis heute die internationalen Wettbewerbe.

Frauen erkämpfen sich das Teilnahmerecht

Heute sind sie Stars, denen jeder gern zuschaut: die Eiskunstläuferinnen. Doch früher war es für sie schwer, überhaupt an Wettkämpfen teilzunehmen: Zwar finden international Eiskunstlaufwettbewerbe schon im Jahr 1882 in Wien statt – doch ist Frauen die Teilnahme untersagt! Der



Abb.: Madge und Edgar Syers, britisches Eiskunstläuferpaar

Grund: Die Organisatoren befürchten, dass die Preisrichter allein durch den weiblichen Anblick in ihrem Urteil beeinflusst würden. Zeitweise diskutieren sie sogar, die Preisrichter zum Aufsetzen dunkler Brillen zu verpflichten – und das, obwohl die Frauen jener Zeit auch beim Sport mit langen Röcken und Blusen antreten.

Erst der britischen Eiskunstläuferin *Madge Syers* (1881-1917) gelingt es, sich das Startrecht für die (Herren-)Weltmeisterschaft 1902 zu erkämpfen.* Ihre Teilnahme endet sensationell: Sie belegt den 2. Platz! Und der Sieger *Ulrich Salchow* (1877-1949) überreicht ihr bei der Preisverleihung demonstrativ seine Trophäe – weil er meint, sie habe eigentlich den Sieg verdient. Das denken auch viele Experten und das Publikum.

Ein Jahr später tritt sie noch einmal ausschließlich gegen Männer an – und wird 1. britische Meisterin im Herreneiskunstlauf. Ab dem Jahr 1906 schließlich finden eigenständige Damenwettbewerbe statt – und *Madge Syers* erkämpft sich 2-mal hintereinander den Weltmeistertitel. Außerdem wird sie 1908 Olympiasiegerin.

1908 können Eiskunstläufer erstmalig an Olympischen Spielen in London teilnehmen – allerdings nur inoffiziell. Denn erst 1924 veranstaltete das Olympische Komitee die 1. offiziellen Winterspiele. Eiskunstlauf ist damit die **älteste olympische Wintersportart** überhaupt.

* Hintergrund waren ungenaue Formulierungen in den Wettkampfregelein. Nirgendwo war explizit festgeschrieben, dass Frauen nicht an Weltmeisterschaften teilnehmen dürfen. *Madge Syers* fand das heraus, weil ihr Ehemann *Edgar Syers* (1863-1946), mit dem sie auch im Paarlauf startete (vgl. Foto), beim britischen Eislaufverband arbeitete.



Fahrschule Helm

*Vom Mofa bis zum LKW
Unterricht
dienstags & donnerstags
von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Infos um 19.00 Uhr*



**Kirchstraße 1
79733 Görwihl
Telefon 07754/1211
Fax 07754/929050
Mobil 0170/8020266
www.fahrschule-helm.com**

Alles eigene Fahrzeuge bis zum LKW

'On Ice' in Bad Säckingen



Vanessa Vodars

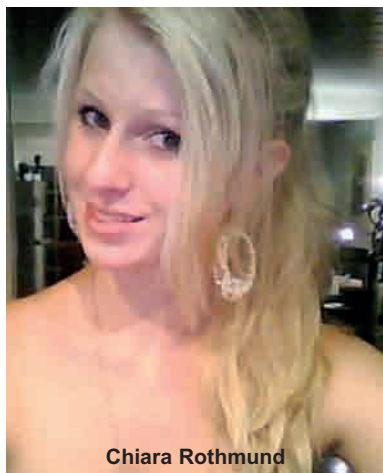
Von unserer Trainerin bekamen wir mitgeteilt, dass wir die Möglichkeit hätten ein kleines Programm bei 'On Ice' in Bad Säckingen vorzuführen.

Lange haben wir für unseren Auftritt geübt, bis er fehlerfrei funktionierte. Es war toll, endlich mal vor Publikum aufzutreten. Ich konnte es kaum erwarten, die Stimmung in der Gruppe war angespannt. Aber der Applaus war die beste Belohnung für das lange Training. Es war schade, dass die Aufführung so kurz war. Ich würde mir wünschen, dass wir auch mal in der „eigenen“ Eishalle auftreten können.

Wir wurden von einer Mitarbeiterin der Stadt Bad Säckingen angerufen und gefragt, ob wir am 16.01 bei der Eröffnung der Eisbahn im Bad Säckinger Schlosspark eine kurze Kür präsentieren würden. Wir überlegten und diskutierten lange darüber, ob wir zusagen sollen, denn es ist ziemlich schwer eine Kür zu zweit, die möglichst synchron sein sollte, einzustudieren. Wir entschieden uns für ein Programm von Michael Jackson. Chiara und ich mussten nicht nur Synchron laufen, sondern konnten nicht wie gewohnt die ganze Fläche der Eishalle nutzen, denn die Eisbahn in Bad Säckingen war von ihren Abmessungen her viel kleiner. Es war gar nicht so einfach, verschiedene Schritte zu kombinieren, denn das perfekte Timing fehlte uns. Es fielen sehr viele Trainingsstunden für diesen Auftritt an. Trotzdem freuten wir uns riesig auf den Auftritt. Endlich war es so weit- unser Auftritt stand an. Bevor es losging, waren wir ziemlich aufgeregt. Durch die vielen Zuschauer stieg die Aufregung stetig. Wir waren erstaunt über die kleine Eisbahn. Wir haben noch eine 5 minütige Einlaufzeit bekommen und endlich



Sabrina Goering



Chiara Rothmund

waren Chiara und ich mit unserer Show an der Reihe. Es war komisch auf diesem Eis zu laufen, denn wir sind frisch gemachtes und härteres Eis gewohnt. Die vielen Zuschauer waren begeistert bei der Sache. Wir hofften natürlich, dass nichts schief ging. Trotz der vielen Löcher verlief unsere Kür gut und ich war froh, dass wir so gut gelaufen sind. Als kleines Dankeschön bekam jede von uns eine Eintrittskarte für ein Musical im Gloria Theater Bad Säckingen. (Sabrina Goering und Chiara Rothmund)



Jessica Scherk

Am 16. Januar 2010 durfte ich mit Vanessa, Angela und Janina bei der Eröffnung der Eisbahn in Bad Säckingen auftreten. Mit unserer Trainerin Melanie Krüger trainierten wir jeden Sonntag schon früh morgens in der Eishalle was für mich hieß, jeden Samstag Abend Zuhause bleiben damit ich Sonntag morgens auch fit für das Training war. Ebenso trainieren wir Dienstags und Donnerstags bei unserem Vereinstraining. Es dauerte eine Weile, bis wir die Choreographie zu viert synchron hinbekamen, jedoch hatte ich dabei auch jede Menge Spaß. Nach vielen Trainingsstunden war es nun endlich soweit und der Tag des Auftritts war gekommen. Um die

Eisfläche herum sammelten sich mehrere hundert Leute. Die Anspannung stieg natürlich, und somit auch die Angst etwas falsch zu machen. Ich war sehr aufgeregt, aber ich wusste, dass ich gut vorbereitet war. Kurz vor dem Auftritt gab Melanie sich große Mühe, mich zu beruhigen. Wir durften noch einige Runden laufen um uns aufzuwärmen, anschließend wurden wir für unseren Auftritt aufgerufen. Alle Augen richteten sich auf uns und ich konnte es kaum noch erwarten. Ich stellte mich auf meine Position, schließ die Augen, atmete noch einmal tief durch und die Musik startete. Nun fing ich an, unsere Kür zu laufen. Ich brachte meine ganze Konzentration auf und der Auftritt verlief super. Nach dem großen Beifall war die ganze Aufregung verschwunden und ich war sehr glücklich. Ich würde es jeden Moment wieder machen. (Jessica Scherk)



Janina Lauber

Auch von mir ein paar Eindrücke zum Auftritt in Bad Säckingen. Vor unserem Auftritt auf der Eisbahn in Bad Säckingen war ich sehr aufgeregt. Als es nach langem Warten endlich soweit war, verlief der Auftritt wie geplant. Die Zuschauer waren total begeistert. Auch unsere Kleidchen waren sehr schön. Für den 2-Minuten Auftritt haben wir Wochenlang geübt und haben uns viel Mühe dafür gegeben. Insgesamt war unsere Kür sehr gut gelungen. (Janina Lauber)



**TOTO
LOTTO**

Kaffee • Brötchen • Tabak
Lotto • Fotoservice • Zeitschriften

käser
ricom

*Die
Morgen-Oase*
ab 6.30 Uhr



Kirchstraße 3, 79736 Rickenbach

Jenna's

Café-Restaurant

www.jennas-restaurant.de

ASIA BUFFET

jeden Freitag und Samstag 18 - 22 Uhr

Pro Person 14.90 €

Kinder bis 12 Jahren 8.00 €

Bitte reservieren!

Tel. 07765 / 917 862

**79736 Rickenbach
- Montag Ruhetag-**



Eislaufen und die Vorteile für die Gesundheit

Vielen ist gar nicht bewusst, wie gesund Eislaufen ist, es macht Spass und schont die Gelenke. Bei der schönen Kunst des Eislaufens sind vor allem Kondition, Beweglichkeit und Wendigkeit gefordert. Diese Trainingselemente können erfreulicherweise auch von Kindern und älteren Menschen mit großem Nutzen trainiert werden, denn durch die hochkomplexen Bewegungsabläufe werden gezielt Impulse zur Entwicklung beider Gehirnhälften und allgemein zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten gegeben. Dabei kommt es nicht nur zu einer Stärkung der Beinmuskulatur, sondern auch zu einer Muskelstabilisierung von Bauch und Rücken. Eislaufen trägt zu einer Verbesserung der Becken-Hüftmuskulatur und damit zu einer deutlichen Festigung der Hüftregion des Körpers bei. Durch die Stabilisierung besonders von Knie und Hüftgelenk werden die knorpeligen Gelenkflächen geschützt. Bei älteren Menschen hilft Eislaufen, dem Muskelabbau entgegen zu wirken. Hinzu kommt, das Eislaufen aufgrund der harmonischen Bewegung äußerst gelenkschonend ist. Neben diesen positiven Auswirkungen auf Muskel und Gelenke stärkt Eislaufen wie alle Ausdauersportarten auch Herz und Kreislauf und trägt zu Regulierung des Körpergewichts bei.

Wichtig für das Erlernen des Eislaufens ist die Wahl geeigneter Schlittschuhe. In erster Linie muss der Fuss einen guten Halt finden, was unabhängig von der Art der Schlittschuhe ist. Dass heisst, ein Kind muss senkrecht auf den Kufen stehen können, ohne nach innen oder außen zu kippen. Auch müssen die Schlittschuhe richtig gebunden werden. Zu enge Schuhe führen zu kalten Füßen und Schmerzen, zu weite geben nicht den nötigen Halt. Darüber hinaus sollte man beim Schlittschuhkauf auf gut geschliffene Kufen achten, denn nur sie erlauben ein sicheres Gleiten, geben eine bessere Führung und sicheren Halt. Um den Schliff und die Kufen zu schützen, sollten Eisläufer beim Gang zur oder von der Eisfläche Schoner anlegen.

Eislaufen ist ein Sport, den die ganze Familie gemeinsam ausüben kann. Dabei spielt Alter keine Rolle. Schon kleine Kinder ab vier Jahren können selbständig laufen lernen und machen auch schnell grosse Fortschritte.

Hildegard Zumkeller

Rückblick und Ausblick

Und schon wieder ist eine Eislaufsaison vorbei. Sehr ruhig war die letzte Saison, da wir momentan keine Meisterschaftsläufer mehr unter uns haben. Eislaufen ist ein sehr schnelllebiger Sport, wenn man mal ein Jahr aussetzt oder aufgrund Zeitmangels nicht immer konstant trainiert verliert man den Anschluss nach oben. Um an Meisterschaften teilzunehmen sind bei allen Kategorien



Dorothee und Theresa Theismann
haben den Freiläufer-Test
erfolgreich bestanden.

Altersgrenzen vorausgesetzt, wenn man diese überschreitet ist es leider vorbei mit dem Kürlaufen. In Zukunft werden wir uns stärker auf Teilnahme an diversen Tests konzentrieren. Wir versuchen das Mögliche herauszuholen, was mit 2 oder 3 mal Training pro Woche möglich ist. In der letzten Saison haben Dorothee und Theresa Theismann (Bild links) den Freiläufer-Test mit Bravour bestanden. Ich hoffe, dass auch diese Saison einige Läuferinnen einen Test ablegen können. Denn mit einem Ziel vor Augen geht man noch viel intensiver ans Training heran.

Ich freue mich auf die nächste Saison, und hoffe auch ein paar neue Mitglieder jeder Altersstufe bei uns begrüßen zu dürfen.

Yasmine Fernández-Künsting

Termine Eislaufverein

- 6. Dezember 2012 Besuch des Nikolauses
- 20. Dezember 2012 Weihnachtsfeier
- Weihnachtsferien 2012/2013 Eislaufkurse
- 18. Juli 2013 Generalversammlung
- Mutter/Vater-Kind-Kurs, individuelle Termine

Naturheilpraxis
Knab-Eckmann



Linda Knab - Eckmann

Heilpraktikerin

Rathausstraße 7
79872 Bernau

Telefon 07675/921950
Mobil 0170/3513963

Mail kontakt@linda-naturheilpraxis.de
www.linda-naturheilpraxis.de



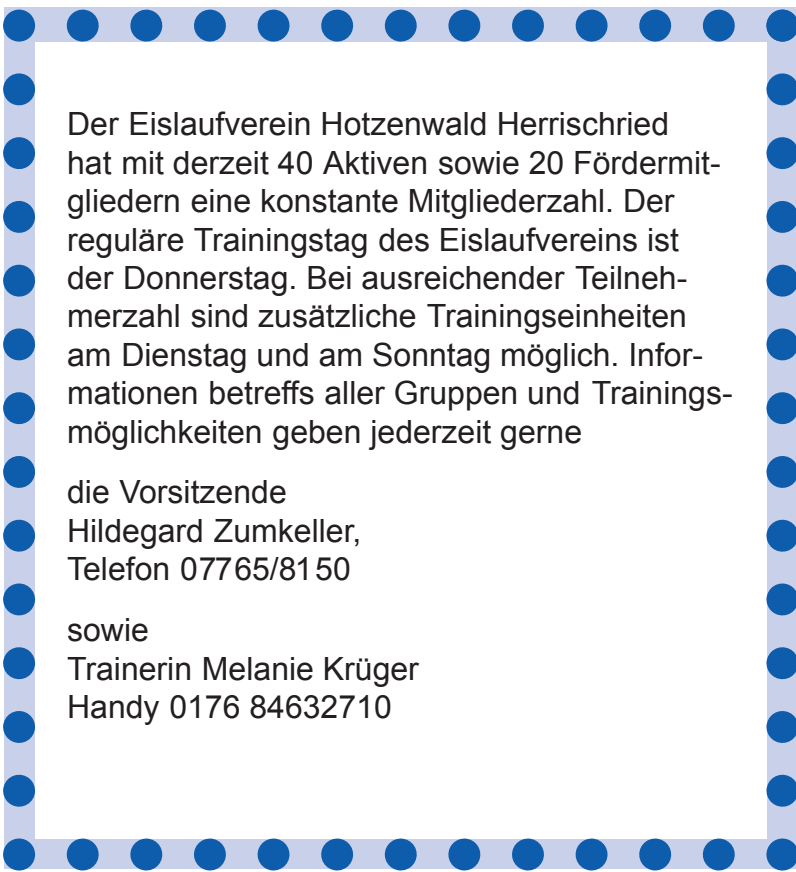
Tanzlokal . Restaurant . Partydisco

Schwarzwald
SPITZE



79682 Todtmoos

www.schwarzwaldspitze.de



Der Eislaufverein Hotzenwald Herrischried hat mit derzeit 40 Aktiven sowie 20 Fördermitgliedern eine konstante Mitgliederzahl. Der reguläre Trainingstag des Eislaufvereins ist der Donnerstag. Bei ausreichender Teilnehmerzahl sind zusätzliche Trainingseinheiten am Dienstag und am Sonntag möglich. Informationen betreffs aller Gruppen und Trainingsmöglichkeiten geben jederzeit gerne

die Vorsitzende
Hildegard Zumkeller,
Telefon 07765/8150

sowie
Trainerin Melanie Krüger
Handy 0176 84632710

Impressionen





Wahre Größe. Der neue Dacia Lodgy.

Jetzt bei uns
Probe fahren!



Schon ab
9.990,- €*

3 JAHRE
GARANTIE
bis 100.000 km

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir beraten Sie gerne.

Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts 9,4, außerorts 5,7, kombiniert 7,1; CO₂-Emissionen kombiniert: 165 g/km (Werte nach VO (EG) 715/2007).

DACIA
GRUPPE RENAULT

www.dacia.de

AUTOHAUS MUTTER

DACIA VERTRAGSHÄNDLER

AUßERDORF 20 • 79733 GÖRWIHL
TEL.: 07754-269 • FAX: 07754-7700

*Unser Barpreis für einen Dacia Lodgy 1.6 MPI 85. Abbildung zeigt Sonderausstattung, zzgl. Überführung



Siegfried Metzger

Versicherungsmakler

Bad Säckingen · Schaffhauser Str. 55 · Tel. 0 77 61 / 64 54

Herrischried · Murgtalstr. 5 · Tel. 0 77 64 / 64 64

Mail: s.metzger.herrischried@t-online.de

Mitgliedsbeiträge

Kinder unter 6 Jahren	65,- Euro
Jugendliche (6-15 Jahre)	75,- Euro
Personen ab 16 Jahre	110,- Euro
Training dienstags	75,- Euro
Fördermitglieder ab	25,- Euro
<i>(Nachlass für drittes Familienmitglied 15,- Euro)</i>	

Regeln auf dem Eis

1. *Beginnt und beendet bitte das Training pünktlich zu den Anfangs- und Endzeiten der Clubeiseinheit.*
2. *Wärmt Euch 10-15 Minuten vorher in der Garderobe oder rund um die Eisfläche auf.*
3. *Auf der Eisfläche soll trainiert und nicht gespielt oder geplaudert werden.*
4. *Nehmt Rücksicht aufeinander: Läufer, die gerade eine Lektion haben oder ihr Programm zur Musik laufen, haben Vorrang!*

Privatlektionen (je 20 Minuten)

sind nach Absprache mit der Trainerin Melanie Krüger möglich.
Handy 0176 84632710

(Bei Verhinderung bitte 24 Stunden vorher absagen, andernfalls muss die Lektion bezahlt werden.)





Närrisches Vergnügen für jung und alt an der Weiberfasnacht

Krankengymnastik / Massage / Schlingentisch / Extension
Naturmoorpackung / Heißluft / Heiße Rolle / Eisbehandlung (Kryotherapie)

Manuelle Therapie / Osteopathie / Therapie nach Brügger / Cyriax / Mc Kenzie
Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage nach Bobath (Erwachsene)
Gerätegestützte Krankengymnastik / Elektrotherapie / Ultraschall / Sportphysiotherapie

Kinder-Physiotherapie / Psychomotorik / Vojtatherapie (Kinder und Erwachsene)
Hilfsmittelberatung / Cranio - Sacral - Therapie / Lymphdrainage / Hippotherapie



Medizinische Fitness
Diverse Gruppenangebote
Hausbesuche auf ärztl. Verordnung
Termine nach Vereinbarung

Praxis für Krankengymnastik
Physiotherapie „in der Mühle“
Annette Soehnle
Gerd Böhler
Verena Vosskuhl
Strittmatt 2 • 79733 Görwihl
Telefon 077 54/910 80
Telefax 077 54/910 81
E-Mail annette.soehnle@t-online.de
Internet www.in-der-muehle.de



Ganzheitliche Beratung
Entspannende
Bürstenmassage
Rein biologische
Haar- und Hautpflege
Naturreine Pflanzenhaarfarbe



Rathausstraße 7 . 79872 Bernau
Telefon 07675/1287
Telefax 07675/921951
Mail info@naturfriseur-markus.de
www.naturfriseur-markus.de

Wir sind
für Sie da!

Wärme
Wasser
Wohlgefühl

| Heizung & Sanitär
| Komplett-Badsanierung
| Solar & Neue Energien
| Blechnerei

FR  **TER**

| Im Weiherfeld 12
79733 Görwihl
Telefon: 0 77 54 - 404

| info@freter-bad.de

www.freter-bad.de

| Untere Wehrhalden 9
79737 Herrischried
Telefon: 0 77 64 - 9 33 57 67

Service-Online:

077 54 - 404

Creativ - Läden

geöffnet von
Dienstag bis Freitag
von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
und 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
montags geschlossen



Änderungsschneiderei
Reinigungsannahme
Energie Bären

Angela Zintl

Kirchstraße 10
Fon und Fax 07765/918250

Frisch & Geräuchert Schwarzwaldforellen

Verkauf vom Setzling bis zur Speiseforelle
Regenbogen-, Bach-, oder Lachsforellen
frisch geschlachtet oder geräuchert



Sägestraße 28 Fon 07764/469 Mail forellenzucht@t-online.de
79737 Herrischried Fax 07764/91089 www.eckert-forellenhof.de



Hotzenwälder Spezialitäten

Herrischried

Tel. 07764 / 423

www.metzgerei-hauber.de

Eigene Herstellung von:

- Schwarzwälder Schinken und Speck
- Hausmacher Wurstspezialitäten - auch in Dosen und Gläsern
- Geschenkkörbe und Präsenten
- Partyservice -



Fleischerhandwerk

Das Original!

Sport + Leitern Waßmer



Schleifservice: ab EURO 4,—

Schlittschuhe der Marken:
Graf, Bauer, K2

**Verstellbarer Kinder
Schlittschuh
Ab EURO 50,—**

Unter dem Dorf 3
79713 Bad Säckingen

Tel.: +49 (0) 7761 / 8703
Fax.: +49 (0) 7761 / 4665

sport-wassmer@t-online.de
www.sport-wassmer.de

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag: 09.00 Uhr - 12.30 Uhr
13.30 Uhr - 18.30 Uhr

Samstag 09.00 Uhr - 16.00 Uhr

Sport + Freizeit + Mode

Leitern Fahrgerüste

PKW Anhänger

WIR MACHEN TRÄUME WAHR!

IHRE ZUKUNFTSFIRMA IN DER FLIESENWELT



FLIESENTECHNIK VOGT

79736 RICKENBACH - ALTENSCHWAND

Tel.: 07765/918256 www.fliesentechnik-vogt.de
Mobil: 01705245103 matthias@fliesentechnik-vogt.de



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung
Termine nach Vereinbarung

Annerkannter Ausbildungs- und Meisterbetrieb der Innung

Eissporthalle Herrischried



Öffnungszeiten:

Dienstag	14:00 - 17:30 Uhr
Mittwoch	14:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag	14:00 - 17:30 Uhr
Freitag	14:00 - 22:00 Uhr
Samstag	14:00 - 17:30 Uhr
Samstag (Eis-Disco)	18:30 - 22:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	10:00 - 17:30 Uhr
MONTAG	RUHETAG

In den Weihnachtsferien vom 25.12. bis einschliesslich 6. Januar:
Sonderöffnungszeiten.

Infos: Eishalle * Tel. 07764-1239 * Fax. 933508
www.herrischried.de * info@herrischried.de

Restaurant Knoblauchzehe

einen schönen Aufenthalt bei uns wünscht ihnen Familie Herb

Hausgemachte Kuchen und Torten

Besonders gemütliche, Stillevolle Ambiente

Frische Salat Variationen

Sonnenverwöhnte Gartenterrasse

Steaks mit Hausgemachter Kräuterbutter oder Knoblauchsauce

Erlesene Weine der besonderen Art

Donnerstag Ruhetag



*Schachenbühlstraße 2 · 79737 Herrischried
Telefon 07764/6566 · Telefax 07764/920703*

KOMPETENTE Unternehmenskommunikation

- ▲ Telekommunikation
- ▲ IT-Netzwerktechnik
- ▲ Zeiterfassung / Zutritt
- ▲ Videosysteme
- ▲ Sicherheitstechnik
- ▲ Beratung
- ▲ Inbetriebnahme
- ▲ Service

ComTel

Ihr Systemhaus

www.comtel-systemhaus.de

UNSERE STANDORTE

Basel • Herrischried • Ulm • Freiburg • Berlin • Bremen • Dortmund • Frankfurt/M • Karlsruhe • Kassel

Auch am aller kleinsten Detail wurde gefeilt

Die Schweizer Synchron-Eistanzgruppe Team Dancer bereitet sich in Herrischried auf die WM in Schweden vor.



Unermüdlich trainieren die "Team Dancers" aus Basel die immer wieder gleiche Sequenz ihrer Kür für ihren WM-Auftritt Foto: Karin Stöckli-Steinebrunner

HERRISCHRIED (kss). Eine schnelle Musikeinspielung ertönt in der Herrischrieder Eishalle, bricht ab, ertönt nach kurzer Pause erneut, um wiederum abzubauen. Auf dem Eis befindet sich eine Gruppe von jungen Leuten in schwarzer Trainingskleidung, dazu zwei Frauen, die immer wieder kurze Anweisungen einwerfen. Zum dritten Mal ertönt die kurze Musiksequenz, die Läufer formieren sich, bilden die Flügel eines Windrades, das sich im Kreis dreht, lösen sich zu Linien auf, die sich – wie von Geisterhand geführt – kreuzen, zu rotierenden Punkten werden, aneinander vorbei gleiten, ohne sich zu treffen. Die "Team Dancers", das Eiskunstlauf-Synchroneam aus Basel, das sich am Karfreitag auf die Weltmeisterschaft in Göteborg vorbereitet, ist hochkonzentriert bei der Sache.

Die Kür sitzt im Prinzip, das sieht man auf den ersten Blick, hier wird an den Feinheiten gefeilt. Nach drei bis vier Wiederholungen einer Sequenz kommen die Läufer zusammen und schauen sich sofort das Ergebnis ihrer Bemühungen auf dem Bildschirm an. Selbstkritisch kommt eine der jungen Frauen nach vorne, deutet auf eine Unregelmäßigkeit in der von den Läuferinnen gebildeten Linie, und diskutiert mit den Kolleginnen, wie sie diese Stelle verbessern können.

te. Dann geht es wieder zurück in die Ausgangsposition. Im August haben die "Team Dancers" mit dem Training für ihre Kür angefangen. Für die Choreografie kam eigens ein Profi aus Finnland. "Das Kurzprogramm habe ich selbst choreografiert", erklärt die Trainerin Annekäthi Künzli, "aber für die Kür ist es schneller und effektiver, jemanden direkt aus der Hochburg des Synchronized Skating kommen zu lassen". Seit fünf Jahren trainiert die Gruppe aus Basel im Leistungsbereich, zum zweiten Mal hintereinander hat sie die Qualifikation für die WM geschafft. Das ist ein großer Erfolg für die jungen Schweizer, die bei ihrer ersten WM-Teilnahme den 15. Rang unter 21 Teilnehmern errangen. "Wenn wir diesmal einen Platz weiter nach vorne laufen könnten, wäre das schon ganz super", gesteht die Künzli. Die nordischen Länder hätten viel mehr Zeit zum Training. Das sei in der Schweiz nicht zu leisten. Die 19 Teilnehmer zwischen 14 und 27 Jahren kommen aus Basel, Zürich, Bern und der französischen Schweiz. Am Dienstag fahren sie bereits nach Göteborg, der W ettkampf findet Freitag und Samstag statt. "Herrischried ist für uns noch mal ein richtiger Motivationsschub, die Trainingsmüdigkeit ist wie weggefedt durch die ganz andere Atmosphäre hier", freut sich die Trainerin.

(Mit freundlicher Genehmigung - Copyright © SÜDKURIER Medienhaus -
Alle Rechte vorbehalten.)

Spezialisiert auf Mercedes Benz
Neuwagen Jahreswagen und Gebrauchtwagenverkauf

auto albiez



Hauptstraße 40
79736 Rickenbach-Willaringen
Telefon 07765/8064

Kundendienst
Reparaturen
AU
Unfallinstandsetzung
TÜV im Hause

Falls Sie mal ins Schleudern kommen..



Generalvertretung
Dirk Friedmann

79618 Rheinfelden
Telefon 07623/799061
Telefax 07623/799062

E-Mail dirk.friedmann@axa.de





Gasthaus zum Ochsen



Herzlich Willkommen

Hauptstraße 14
79737 Herrischried

Telefon 07764 - 933 35 99

Fax: 07764 - 9333 98

Email: info@ochsen-herrischried.de

www.ochsen-herrischried.de

- Doppelhäuser
- Grundstücke
- Immobilien
- Baubetreuung
- Holzbau- Zimmerei
- Maurer
- Betonarbeiten
- Treppenbau
- Bedachung
- Altbausanierung
- Innenausbau



BERNAUER GmbH

Schlüsselfertiger Holz- und Massivbau

Kirchweg 10

79737 Herrischried

Telefon 07764/377 oder 920719

Telefax 07764/61 43

Internet www.bernauer-gmbh.de

E-Mail info@bernauer-gmbh.de

*Im Bad sollte der Tag gut anfangen.
Kompetente Renovierung vom Fachmann!*



Beratung · Planung · Ausführung · Kundendienst

Herrischrieder Straße 5a · D-79737 Herrischried

Telefon 07764/303 · Telefax 07764/91077

**Malermeister
Helmut Eckert**

Liftstraße 2

79737 Herrischried

Telefon 07764/6210



Die Arbeit als Preisrichter



Tanja Schäuble

Seit ich vor ein paar Jahren die ersten Tanzklassenprüfungen abgelegt habe spielte ich mit dem Gedanken Preisrichter zu werden. Um herauszufinden ob mir diese Aufgabe Spaß macht war ich ein paar Mal bei Wettbewerben zum „blind richten“ dabei. Danach habe ich eine Preisrichterfortbildung besucht und habe ein Jahr als Preisrichter Anwarter bei

Wettbewerben mit gerichtet. Solange ich selbst noch Läufer war und meine Kür den Preisrichtern präsentierte, hätte ich mir nicht vorstellen können selbst einmal an deren Stelle zu sitzen, um über die sportlichen Leistungen anderer zu entscheiden. Preisrichter zu sein ist eine sehr spannende und aufregende Aufgabe. Man beobachtet den Läufer genau und achtet darauf zum Beispiel

darauf ob die richtigen Kanten der Kufe bei den Absprüngen und Drehungen eingehalten werden. Die Pirouetten werden in Schwierigkeitsgrade eingeteilt und die Anzahl der Drehungen wird bestimmt, aber auch auf die Schnelligkeit und die Ausführung wird geachtet. Je nach Kategorie in der die verschiedenen Läufer starten sind die Anforderungen unterschiedlich, deshalb muss man kontrollieren ob alle verlangten Elemente während des Programms auch gezeigt wurden.

Auch das läuferische Können wird bewertet, dazu gehört wie jemand über das Eis gleitet, die Knie und den Rest des Körpers in den Bewegungsfluss mit einbezieht und die Schwierigkeit und Zahl der Verbindungs Schritte zwischen den verschiedenen Elementen. Zum Schluss fließt auch die Wahl der Musik und des dazugehörigen Kostüms in die Wertung mit ein.

Das Preisgericht besteht mindestens aus 3 Preisrichtern, wovon einer als Schiedsrichter tätig ist. Seine Aufgabe ist es zusätzlich die Länge der Musik zu stoppen und einen Abzug zu erteilen falls die vorgegebene Zeit überschritten wurde. Zum Preisgericht gehören außerdem noch ein Controller, ein Caller und ein Technischer Assistent. Die Preisrichter stehen den Läufern nach einem Wettbewerb auch gern zu Verfügung um über ihre Leistungen zu sprechen und gegebenenfalls auf Schwachstellen des Programms oder der Läufer hin zu weisen.

Als Preisrichter kommt man jedoch nicht nur bei Wettbewerben zum Einsatz sondern auch bei Tests und Klassenläufen. Außerdem besteht die Möglichkeit sich über Fort- und Weiterbildungen bis auf die internationale Ebene vorzuarbeiten, um dann bei Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften dabei zu sein.

Die Arbeit als Preisrichter ist für mich eine große Herausforderung die viel Konzentration verlangt, aber sehr vielseitig und spannend ist.

Tanja Schäuble (Aktives Mitglied seit 1995)



Elektro Kohlbreunner

Kundendienst für Haushalt und Gastronomie

Großküchen und Gastronomieeinrichtungen

Haushaltsgeräte und Einbauküchen

Rundfunk und Fernsehgeräte

Elektro-Installationen . Antennenbau

Solar- und Fotovoltaikanlagen

Wärmepumpen-Anlagen

Schreibwaren und Geschenkartikel

Postagentur

ELEKTRO-FACHMARKT
Qualität aus Meister-Hand

Quellenweg 8

79737 Herrischried-Großherrischwand

Fon 07764/508

Fax 07764/6508

Hauptstraße 29

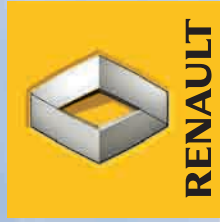
79737 Herrischried

Fon 07764/530

Fax 07764/933901

www.elektro-kohlbreunner.de

Mail info@elektro-kohlbreunner.de



AUTOHAUS LAUBER

79736 Rickenbach-Hütten • 07765 / 486 • www.renault-lauber.de



Arkunde

Pinguin-Test

Elemente:

- vorwärts fahren
- Päckle
- Storch
- Parcours
- umfahren von Pylonen

H. Zumkeller

Hildegard Zumkeller, 1. Vorsitzende EVHH



Urkunde Tannen-Test

Elemente:

- vorwärts übersetzen
- rückwärts fahren
- vorwärts bremsen (Pflug)
- Schneckenhäuschen

H Zumkeller

Hildegard Zumkeller, 1. Vorsitzende EVHH



Badsanierung aus einer Hand

Ihr Weg zum neuen Bad

- Dampfdusche für jeden Badgrundriß
- Barrierefrei duschen und baden
- DuschWC Aquaclean • Badmöbel



Schäuble

Bad & Wellness

*grenzenlos
wohl fühlen*

D-79736 Ri.-Hottingen CH-5074 Eiken
Tel. +49 7765 288 www.schaeuble.eu

**Denken Sie an den
nächsten Winter !!**

**Schnee - Winterzeit -
Hondazeit !**

HONDA
POWER EQUIPMENT

Schneefräsen



AUTOHAUS
Inh: Rolf Rieger

Rieger

Ihr Autohaus mit



Hauptstrasse 22 - 24
79736 Rickenbach
Tel. 07765 / 244
Fax: 07765 / 8116

Vorgesehene Kurse & Trainingszeiten

		Kursziel	Termin
Niveau 1*	Anfänger (können jederzeit einsteigen)	Gleiten und erste Elemente erlernen	Donnerstag 17.45-18.30 Uhr
Niveau 2*	Freiläufer Figurenläufer Kunstläufer	Teilnahme an Wettbewerben. Diverse Teilnahmen an verschiedenen Tests	Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Niveau 3*	Ab Kürklasse 8	weitere Wettbewerbe und Tests	Dienstag 18.30-19.30 Uhr Donnerstag 19.00-20.00 Uhr
Erwachsene: bitte informieren Sie sich			

*: genaue Zeiten nach Absprache mit der Trainerin

Die meisten Übungen werden in Bögen (Halbkreisen)
L+R im Wechsel entlang der Längsseiten über die ganze Strecke gelaufen.

Lauffähigkeiten

- 1. Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen ("Hütchen")**
*"Kanadierbögen" um vier versetzt aufgestellte Pylonen,
auf tiefe Kniebeugen achten.*
- 2. Vorwärtslaufen, Schneepflug, Rückwärtslaufen**
*Laufen entlang einer geraden Linie über die ganze Breitseite,
im Knie abstoßen, Armhaltung frei ???*
- 3. Hocke, beidbeinig**
*Dauer 5 sec., Kniewinkel $\leq 90^\circ$
das heißt der Po muss auf Kniehöhe*
- 4. "Rollerfahren" auf dem Kreis**
*Zwei Runden im Kreis laufen mit jeweils Abstoß des kreisäußeren
Fußes zur Seite (wie beim Rollerfahren), Auslaufen auf einem Bein
(dem kreisinneren) - spiralförmig den Kreis verkleinernd (1 Runde)*

Sprungfähigkeiten

- 5. Schwungsprünge auf dem Kreis va L+ R**
Kante - Zacke - Kante, auch als "Tippsprünge" bekannt
- 6. Sechs Drehsprünge 180° v-r-v im Kreis**
*Absprung und Landung erfolgen beidbeinig, halbe Drehung,
beide Sprungrichtungen im Wechsel*

Pirouetten

- 7. Pirouette, beidbeinig L + R (3 Umdrehungen)**
*Beidbeiniger spiralenförmiger Einlauf (Kanadierbogen) in
die Pirouette, mindestens 3 Umdrehungen.*

Figurenläufe (Ergebnis Arbeitsgruppe Vorprüfungen: Stand Juli 2005)

Die Elemente der Prüfung werden zum großen Teil auf dem Kreis gelaufen.

Lauffähigkeiten

1. Slalom auf einem Bein um 6 Pylonen ("Hütchen") L + R

Pylonen in ca. 2 m Abstand aufstellen. Der Slalom muss mit Schwung ohne Aufsetzen des zweiten Beines gelaufen werden.

2. Schwungbogen va L + R über ganze Längsseite

Die Bögen werden auf Halbkreisen entlang der Längsseite über die ganze Strecke gelaufen, das Spielbein wird eng am Standbein vorbeigeführt.

3. Schwungbogen ve L + R über ganze Längsseite

Die Bögen werden auf Halbkreisen entlang der Längsseite über die ganze Strecke gelaufen, das Spielbein wird eng am Standbein vorbeigeführt.

4. Chassee -Laufschritt vorwärts (2x*Ch - 1x*LS) mit spiralförmigem Auslauf auf einem va L + R

über zwei Runden mit zwei Runden Auslauf.

5. Chassee -Laufschritt vorwärts (2x*Ch - 1x*LS) mit spiralförmigem Auslauf auf einem ve L + R

über zwei Runden mit zwei Runden Auslauf.

6. Dreierschritt Drvera- va-Drvera L + R

Die Dreier werden auf einem Kreis über 2 Runden gelaufen.

7. Hockeystopp beidbeinig L + R

Mit halber Runde Anlauf, nach dem Bremsen zeigen die Fußspitzen ins Kreiszentrum

8. Flieger va + ra L + R

3 Übersetzschrte, Flieger vorwärts, umdrehen, 3 Übersetzschrte, Flieger rückwärts; die Flieger müssen jeweils auf einer Kante 8 sec. gehalten werden.

Sprungfähigkeiten

9. Drei Drehsprünge 360° (ganze Umdrehung) auf dem Kreis L + R

Absprung und Landung erfolgen rückwärts beidbeinig

Pirouetten

10. Pirouette in Hockeposition auf 2 Füßen (5 Umdrehungen)

Einlauf beliebig

Die meisten Übungen werden in Bögen (Halbkreisen)
L+R im Wechsel entlang der Längsseiten über die ganze Strecke gelaufen.

Lauffähigkeiten

1. Halbe Bögen ra aus einem Chasseeschritt L+ R
2. Ausfallschritt re aus je einem Übersetzschrift L + R
3. Englischer Dreier (LvaDrLre-RvaDrLre)
4. Schlangenbogendreier aus einem Chasseeschritt L+ R
*Schlangenbogen im Wechsel: Schlangenbogen
vave-Drvera-umdrehen - Schlangenbogen vave-Drvera-umdrehen*
5. Mohawks reve re im Wechsel L+ R
Übersetzschrift rückwärts, Mohawks reve re, Fußwechsel auf ra-
6. Zirkel ra eine Umdrehung (360°) L + R
*Aus rückwärts übersetzen im Kreis,
die Zirkelposition selbst muss nicht 360° gehalten werden.*
7. Bremsen einbeinig auf allen vier Kanten im Kreis
*Das Bremsen erfolgt durch querstellen des Laufbeins
mit der Spitze zum Kreiszentrum*

Sprungfähigkeiten

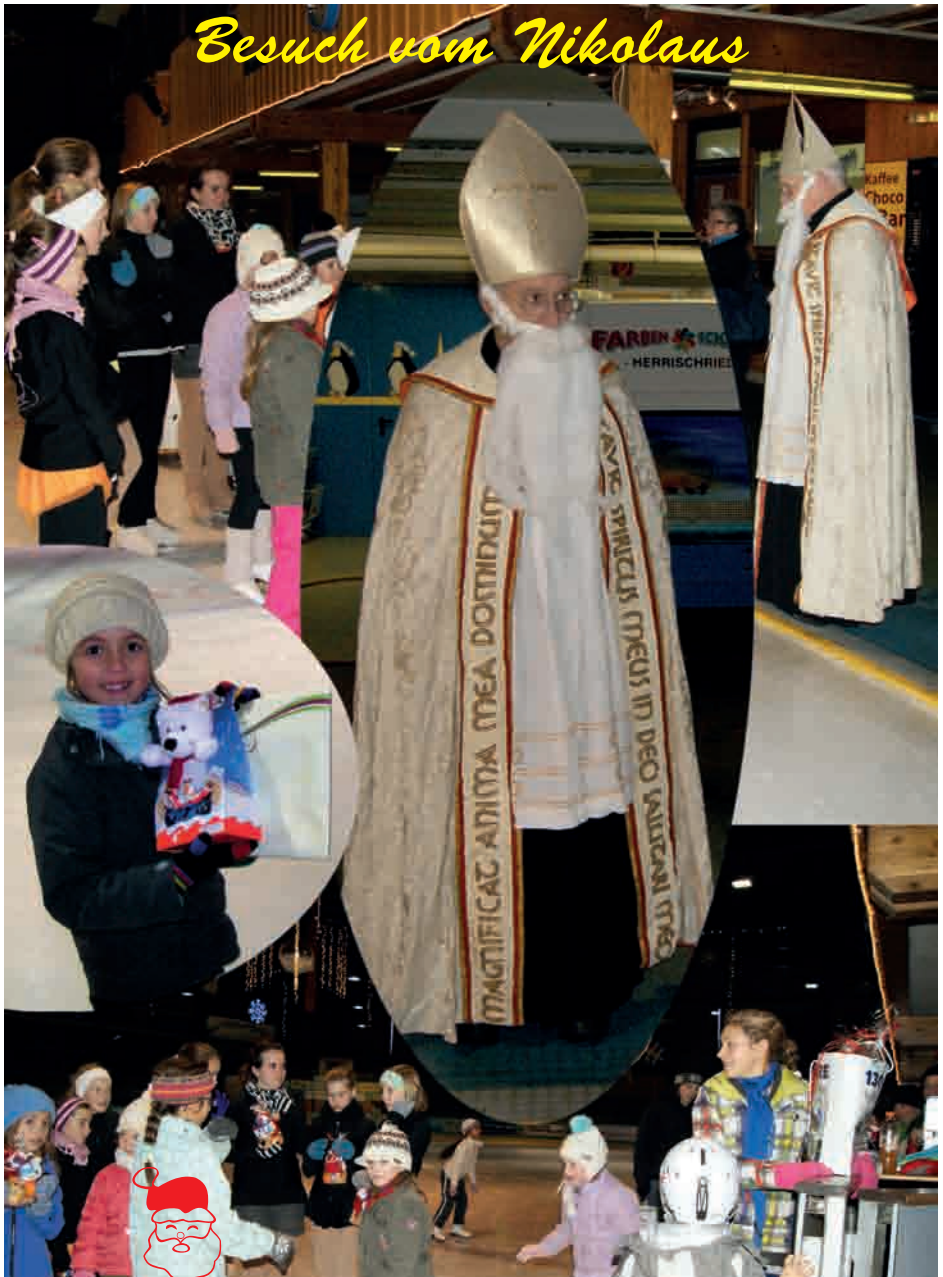
8. Dreiersprung aus Schwungbögen va L + R
*Die Dreiersprünge erfolgen beidseitig im Wechsel:
Schwungbogen va - Fußwechsel - Dreiersprung vara - Fußwechsel
umdrehen Schwungbogen va - Fußwechsel Dreiersprung*

Pirouetten

9. Wechselstandpirouetten re - ra L + R
Es werden 4 Wechsel und 2 Umdrehungen pro Fuß ausgeführt.
10. Kürimprovisation
*Eine Minute Kür zu selbst gewählter Musik.
Inhaltliche Grundlage des gezeigten Vortrags
sind die in der Prüfung geforderten Übungen*

Ltd. Nr. ----- Beschreibung der Übung ----- Ausführung und Abnahmekriterien

Besuch vom Nikolaus



Wer weiß, wer unser Nikolaus im wirklichen Leben ist und wie er heißt? Wer es rät, nimmt an einer Verlosung teil. Der Gewinner bekommt eine Gratis-Lektion im Eislaufen. Den echten Namen unseres Nikolauses an helgafoerster@wording.de mailen. Bitte Name, Adresse und Alter nicht vergessen. Teilnehmen dürfen alle, die kein Mitglied im Eislaufverein sind.



Neuordnung der deutschen Kürklassen

Im Rahmen der außerordentlichen Obleutetagung der Deutschen Eislauf Union (DEU) wurde beschlossen, dass für die Saison 2008/2009 testweise die unten genannten Kürklassenparallel zu den alten Kürklassen Anwendung finden. Das heißt, dass erworbene Kürklassen nach den neuen Regeln in jedem Fall Gültigkeit behalten. Der VAL im Eissport-Verband NRW hat beschlossen dass der Eissport-Verband NRW in der neuen Saison ausschließlich die nachfolgend aufgeführten neuen Kürklassen anbieten wird.

Kürklasse 8 Gleichschritte links und rechts über die Diagonale verbunden mit vorwärts übersetzen/beidseitig rückwärts übersetzen in Achterform vorwärts einwärts Mohawkschritte in Achterform * Toeloop * Flip * Dreiersprung- Rittberger * Standpirouette rückwärts einwärts (5 Umdrehungen)

Kürklasse 7 * vorwärts auswärts Dreierwalzer in Achterform * Rittberger in Achterform * vorwärts einwärts Dreierschritt links und rechts mit Spielbeinschwung * Lutz * Sprungkombination aus Flip-Toeloop * Rittberger - Euler - (Thorèn) - Salchow * Wechselstandpirouette (5/5 Umdrehungen) * W aagepirouette rückwärts einwärts (5 Umdrehungen)

Kürklasse 6 * vorwärts auswärts Dreier mit Schlangenbogen links und rechts im 3/4 Takt * rückwärts einwärts Doppeldreier links und rechts im 4/4 Takt * vorwärts auswärts Mohawkschritt in Achterform * Axel * Sprungkombination einfach Rittberger - einfach Rittberger * 3er Sprungkombination aus einfach Lutz - einfach Rittberger - einfach Toeloop * Pirouettenkombination ohne Fußwechsel mit den 3 Basispositionen, mindestens 2 Umdrehungen pro Position * W aagepirouette rückwärts einwärts- Sitzpirouette rückwärts einwärts (5/5 Umdrehungen)

Kürklasse 5 * vorwärts auswärts Doppeldreier links und rechts im 3/4 Takt * rückwärts auswärts Gegenwende links und rechts Verbindungsschritte erlaubt * Spiralfolge mit 3 Positionen, mit Fußwechsel, vorwärts und rückwärts, einwärts und auswärts * Doppelsprung nach Wahl * Doppelsprung nach Wahl, verschieden zu dem ersten * einfach Axel-Nachstellschritt-seitwärts - einfach Axel * Standpirouette mit schwieriger Position (insgesamt 6 Umdrehungen) * Wechselspitzpirouette (5/5 Umdrehungen)

Kürklasse 4 * Twizzle Schritt in beide Richtungen * W endenschritt vorwärts und rückwärts beidseitig Verbindungsschritte erlaubt * Choctaw links und rechts im 4/4 Takt * Doppelrittberger * Doppelsprung nach Wahl aus Schritten * Sprungkombination aus 2 Sprüngen, davon ein Doppelsprung * eingesprungenge W aagepirouette (5 Umdrehungen) * Wechselwaagepirouette (5/5 Umdrehungen)

Kürklasse 3 * Gegendreier vorwärts und rückwärts beidseitig, V erbindungsschritte erlaubt * Gegenwende vorwärts und rückwärts beidseitig, V erbindungsschritte erlaubt * Schlingen rechts und links in beide Drehrichtungen, V erbindungsschritte erlaubt * Doppellutz * Doppelflip oder Doppelrittberger aus Schritten * Sprungkombination mit 2 Doppelsprüngen * W echselsitzpirouette beginnend mit rückwärts, auswärts (6/6 Umdrehungen) * Eingesprungene Pirouettenkombination ohne Fußwechsel (8 Umdrehungen)

Kürklasse 2 * Schrittfolge aus 6 Drehungen und 4 Schritten maximal eine Wiederholung pro Element * Doppellutz aus Schritt * Sprungkombination aus 3 Doppelsprüngen, davon mindestens 2 verschiedene Doppelsprünge * Sprungfolge aus Spreizsprung - Doppelflip Doppeltoeloop - Jeté-Doppelrittberger * Eingesprungene Sitzpirouette rückwärts einwärts (6 Umdrehungen) * Pirouettenkombination mit Fußwechsel mit 3 Basispositionen und Kantenwechsel (10 Umdrehungen)

Kürklasse 1 * Schrittkür mit variablen beidseitigen Drehungen und Schritten, nicht gelisteten Sprüngen sowie Ballettsprüngen Musik: beliebig, Zeit 1min. 30 sec. * Doppelaxel * Dreier Sprungkombination, mit Doppellutz und 2 weiteren Doppelsprüngen * Dreifachsprung nach Wahl * Eingesprungene Pirouette mit schwierigem Eingang, Kantenwechsel und einer schwierigen Positionsvariation * (8 Umdrehungen), Pirouettenkombination mit Fußwechsel, 3 Basispositionen, 2 schwierigen Positionsvariationen auf unterschiedlichen Füßen und einem Kantenwechsel.





- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadenanstriche
- Kunstharzputze
- Wärmedämmung
- Dachbeschichtung
- Elektrosmog-Abschirmung
- Bodenbeläge
- Schriften
- Verkauf von Farben, Tapeten und Malerwerkzeug

FARBEN ECKERT

Malermeister
Wilfried Eckert

Sägestraße 6 • 79737 Herrischried
Telefon (07764) 12 12 • Telefax (07764) 12 98

Beckenbodengymnastik

Atemgymnastik

Kreislaufgymnastik

Sportphysiotherapie

Manuelle Therapie

PNF - Schlingentisch

Lymphdrainage

Massagen

Heissluft -

Heisse Rolle

Elektrotherapie

Rückenschule

Osteoporosegruppe

Zusätzlich:

Medizinisches Muskelaufbautraining
an Geräten unter physiotherapeutischer
Anleitung



Physiotherapeut
Praxis für Krankengymnastik

Alle Kassen

Bergstraße 1
79736 Rickenbach
Telefon 07765/1206

Ruedi's

Hockey und Inlineshop GmbH

Graf-

Kinder-, Damen- und Kunstlaufschlittschuhe

Hockey- und Freizeit-Inlineskates

zu attraktiven Preisen!

Reperaturservice

und individuelles anpassen von Schuhen

Marken

Graf • Easton • Bauer

CCM • Reebok • Aniel

Agiva • Mondor • Wilson • MK



Filiale Rheinfelden

Kunsteisbahn

CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0) 61/8312544

Mobil +41 (0) 79/5749214

www.megasport.ch

Filiale Mägenwil

Hintermättlistr. 9

CH-5506 Mägenwil

Telefon +41 (0) 62/8960119



Der Vorstand

Vorsitzende Hildegard Zumkeller Im Dreiangel 9, 79736 Rickenbach
Fon 07765/8150 oder 0162/9035342
Fax: 07765/91083
Mail reifenhandel.zumkeller@t-online.de

stellv.

Vorsitzende & Schriftführerin Yasmine Fernandez- Künsting Hans-Vetter-Str. 92, 79650 Schopfheim
Fon 07622/9014404
Mail yfk@gmx.net

Kassiererin Helga Förster J.-P.-Hebel-Weg 35, 79737 Herrischried
Fon 07764/6633, Fax 6684
Mail helgafoerster@wording.de

Jugendbetreuerin

und Trainerin Melanie Krüger Strittmatt 93, 79733 Görwihl
Mail mela162002@googlemail.com
Mobil 0176 84632710

Sportwartin Silvia Krüger Herrischrieder Str. 5a
79737 Herrischried
Fon 07764/558
Mail silviasmail@gmx.de

Unsere Kursleiterin

Katherina Studinger
Fon 07754/929258
k.studinger@arcor.de

DIVYANAND



VERLAGS-GMBH

PRINTMEDIEN

Druck ist unsere Stärke!

Divyanand Verlags-GmbH

Sägestr. 37

79737 Herrischried

Tel. 07764 / 93 97 0

Fax 07764 / 93 97 39

info@divyanand.de

*Harmonie
der Farben*

Danksagung

Wir danken allen, die uns engagiert unterstützen und freuen uns über das gemeinsame Interesse am Eiskunstlauf, das uns verbindet. Die W ettkampf-Erfolge unseres V ereins spornen an, alle Erwartungen zu erfüllen und die Vereinsziele zu verwirklichen. Wir freuen uns auf einen künftigen Informationsaustausch auf dem Eis und um das Eis herum.

Ihr Eislaufverein Hotzenwald Herrischried

Wir freuen uns, wenn uns Sponsoren unterstützen!

Konto-Nummer: 00-167 841, BLZ 684 522 90, Sparkasse Hochrhein



Impressum

Herausgeber und Copyright:
Redaktion:

Eislaufverein Hotzenwald Herrischried
Hildegard Zumkeller

Druck:

DIVYANAND-Verlags-GmbH, Herrischried

**Ich lasse Sie nicht im
Regen stehen ...**



... gut zu wissen, dass es SIGNAL-IDUNA gibt !



SIGNAL IDUNA

Versicherungen und Finanzen

- Lebens- & Rentenversicherungen
- betriebliche & private
Sachversicherungen
- Kranken- & Reiseversicherungen
- Riester Rente
- Fonds & Privatbank
- betriebliche Altersvorsorge

**Jürgen Hahmann
Schachenbühlstr. 11
79737 Herrischried
Tel. 07764-933980**

Jürgen.Hahmann@signal-iduna.net
<http://www.signal-iduna.de/juergen.hahmann>
& Büro in Lörrach, Palmstr.6



Talstr. 16, 79737 Herrischried, Tel. 07764/6112

In unseren Kursen haben Sie die Gelegenheit Stress abzubauen, ins Schwitzen zu kommen, überflüssige Pfunde zu verlieren und jede Menge Spass zu haben. Melden Sie sich an und nehmen Sie an einer gratis Schnupperstunde teil!

Bauch-Beine-Po • Indoorcycling • Step-Aerobic

Problemzonengymnastik • und jetzt auch:



by Sarah!

**Kraft tanken, Kurse erleben, Vitalität spüren, Spaß haben und sich wohl fühlen!
Wir freuen uns auf Sie!**



Das Studio für TanzKunstBewegung

**Im Gymnastikstudio
Dora Werner, Talstr. 16
79737 Herrischried**

**Kindertanz ab 3 Jahre
Jazztanz
Moderner Ausdruckstanz
Workshops
(kostenlose Probestunde)**

Infos unter: 07764-932800

www.tanzstudioiippers-marohn.de

Schauen Sie vorbei !!!