

## Dokument1

### 01. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?  
Kunstlauf bei Steffi und Bewegungen bei Birgit.

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?

Letztes Jahr war ich auch bei Steffi und Birgit im Kurs.

3. Welche Erwartungen hattest Du an den Workshop ?

Mehr Kenntnisse im Bereich Pirouetten und Schritte in Bezug auf die Levels.

Leider war die Zeit zu kurz

um es mehr zu vertiefen. besonders bei den Schrittfolgen sind noch viele Fragen offen.

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z.B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?

Birgit's Kurs war wieder einmal besonders Lehrreich, die Übungen haben

Zusammenhänge der Körperspannung

und Balance und Achse wunderbar verdeutlicht. Der Blick nach "Außen", auch eine wichtige Übung.

Marco's Tipps zu den Sprungtechniken sehr hilfreich. Steff's Pirouetten-Übungen auch super.

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

Eine sinnvolle Ergänzung könnte sein - auch mal auf Geschwindigkeit zu laufen, richtiges auspowern. etc.

6. Dein Fazit ?

Vierteljährlich so ein Angebot als Wochenendworkshop im TSC.

Danke an die Trainer !

\*\*\*\*

### 02. KursteilnehmerIn:

1. ICH HABE 3 OSTERKURSE BELEGT

2. TRAINER: BIRGIT , STEFANIE, MARKO

3. DIE KURSE HABE ICH ZUM ERSTEN MAL BELEGT

4. SIE HABEN MIR VIEL BEIGEBRACHT( ICH HABE NEUE FIGUREN UND SPRUNGE GELERNT) UND SPASS GEMACHT

WAS DIE ZEIT BETRIFFT, SO IST DAS MEIN PROBLEM, DASS ICH FREITAGS UND SAMSTAGS ARBEITE.

\*\*\*\*

### 03. KursteilnehmerIn:

1. Ich habe den Eiskunstlaufkurs F1 bei Steffi und Marco und den Ausdruckskurs F1/F2 bei Birgit gemacht

2. Ich habe jetzt das vierte Mal an diesem Kurs, der ja sonst eine Woche im Juli stattgefunden hat, teilgenommen.

3. meine Erwartungen an den F1-Kurs waren, dass ich den Salchow vertiefe, vom Toulou eine Idee bekomme und die

Einbahnpirouette übe. Im Ausdruckskurs wollte ich Ideen bekommen, worauf ich achten kann, um meinen Ausdruck in

meinem Programm zu verbessern.

4. Beim Salchowspringen war für mich besonders Lehrreich, in die Richtung, in die ich springen will, zu gucken.

Ich fand es hilfreich, dass Marco bei jeder einzelnen/jedem einzelnen sich die Sprünge, Schritte immer angeguckt

und ein Feedback gegeben hat. In dem Ausdruckskurs war für mich hilfreich mit dem Becher auf dem Kopf zu laufen

und dadurch meinen Kopf oben zu behalten und ins Publikum und nicht aufs Eis zu schauen, darauf zu achten wie ich

bei unterschiedlichen Eislaufelementen atme, was ich noch nicht bewusst getan habe und zu spüren wie es ist wenn

meine Armbewegungen aus dem rücken kommen. Toll fand ich, dass ich dann mit

## Dokument1

diesen neuen Erfahrungen Sequenzen aus meinem Programm üben konnte. Super fand ich auch, dass sowohl vor als auch nach den Kursen es freie Eiszeiten gab.

5. Der Kurs war mir zu kurz, eine Woche ist intensiver und bietet die Möglichkeit das Gelernte immer wieder zu üben und zu festigen. Ja und eine Stunde auf dem Eis vergeht leider immer wie im Fluge.

6. Mehr davon

\*\*\*\*

### 04. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?  
EK1 bei Marco Derpa

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?  
ja, so 3...4 Sommerkurse

3. Welche Erwartungen hattest Du an den workshop ?  
mal wieder technisch für mich Neues hören und ausprobieren

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?  
Es hat mir sehr geholfen, dass wir uns auf 2...3 Sachen konzentriert hatten. So haben die zwei kleinen Stunden echt was gebracht.

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)  
Die Gruppe war gerade so nicht zuuuu groß. Mehr sollten aber nicht auf einen Trainer kommen. (Ich glaube, wir waren 7.)  
Wenn die Zeit so knapp ist, sollte nicht so viel geredet werden. Damit meine ich nicht technische Erklärungen des Trainers, sondern die "Geschichten" die einige immer während des Trainings so los werden müssen. Dafür ist außerhalb der bezahlten Zeiten genug Zeit und sind dort auch wirklich gewünscht.  
Vielleicht kann es auch etwas preiswerter sein?

6. Dein Fazit ?  
So einen Workshop könnte es jedes Wochenende geben!!!! Auf alle Fälle mehr davon.

\*\*\*\*

### 05. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn?  
- F3 mit Steffi

2. Schon Kurserfahrungen von früher?  
- Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem Sommerkurs 2008 gemacht.

3. Welche Erwartungen hattest Du an den Workshop?  
- Was ich erwartet habe - habe ich bekommen!

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet?  
- Alles hat mir geholfen. Steffi hat tolle Tipps und Tricks und sehr wichtige und nützliche Informationen über Wettbewerbe gegeben.

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)  
- Die Kurse am Wochenende sollen möglichst nachmittags stattfinden!  
- Während des Kurses bitte mehr Zeit in jeden einzelnen Teilnehmer investieren!

6. Dein Fazit?

## Dokument1

- Solche hilfreichen Kurse öfter organisieren!

\*\*\*\*

06. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?  
F2 Marco und Steffi, Ausdruck F1+F2

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?  
ja

3. Welche Erwartungen hattest Du an den workshop ?  
das ich etwas neues lerne

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?  
die Variationen der Piouetten bei Steffi haben mir gut gefallen. der Ausdruckskurs bei Birgit (Dir) fand ich sehr bereichernd. die Kinespärensache war letztens ja nicht so mein Ding.

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

Ich finde das Erlernen einer bestimmten Schrittkombination in der kurzen Zeit nicht sehr sinnvoll. Teilweise beherrscht man einige Schritte gar nicht oder kaum. Daher sollte man mehr Zeit in das Üben von schwierigen Schritten investieren. Besser fände ich, wenn man Anregungen für Schrittkombis gibt, was man alles verbinden könnte usw. oft denkt man gar nicht an die Möglichkeiten auch einfachere Schritte miteinander zu verbinden, die man schon beherrscht. (gilt auch für die vorherigen Kurse)

Die Aufteilung in die verschiedenen Gruppen Sprünge und Piouetten fand ich gut. Die Zeit war leider nur sehr knapp bemessen

Ich finde es mal interessant, wenn jeder bei den Ausdruckstraining bei Birgit vielleicht mal seine eigene Musik mitbringen könnte, zu der er/sie mal gerne laufen würde/möchte. Das wäre sicher auch mal interessant. Das Ausdruckstraining animiert mich dann immer dazu, und so viele kühlen kann ich nicht laufen ;).

6. Dein Fazit ?

alles im allem ein sehr gelungener Kurs. Leider zu kurz

\*\*\*\*

07. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?  
F2 (Steffi/Marco),

Ausdruck F2 (Birgit)

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?  
JA, Sommerkurse 2008

3. Welche Erwartungen hattest Du an den workshop ?  
Ausdruck: ??, dass es irgendwie spannend / gut wird...  
F2: irgendein Element klar verbessern zu können...

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?

Ausdruck:

Birgits unnachahmliche und didaktisch wervolle Art, Bewegungen zu beschreiben und Ideen dazu aufzuzeigen :-)

F2:

Yeeaahh, die entscheidenden Tipps zu den Flips :-)

Selbst der Lutz war in Ansätzen erkennbar...

Pirouetten werde ich wohl nie drehen :-(

## Dokument1

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

Die Schrittfolge am Beginn des ersten F3-Kurses fand ich nicht so spannend...

6. Dein Fazit ?

beide Kurse: gerne wieder : -))

\*\*\*\*

08. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?

Ausdruck 3 bei Birgit, Ostersamstag F3 Steffi, Sa+So Steffi +Marco

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?

Ich war im letzten Jahr beim TSC-Sommerkurs und 2 x BSV92-Sommerkurs, Interpretationskurs bei Birgit

3. Welche Erwartungen hattest Du an den Workshop ?

- ich war gespannt, was Birgit uns in Bezug auf Ausdruck vermittelt
- Bei dem F2 -Kurs wollte ich den Flip lernen und Piouretten lernen

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?

- den F3 Kurs am Samstag fand ich nicht gelungen, zu viel Leute für einen Trainer, aber auch das Level war einfach zu hoch für mich
- den Ausdruckskurs fand ich sehr hilfreich, die Art und Weise, die Birgit gewählt hat, um uns einige Dinge klar zu machen, fand ich einfach genial, auch wenn ich nicht immer alles umsetzen konnte.
- Marco hat mir noch einmal die Sprungtechnik sehr gut vermittelt - ich hab mein Kursziel erreicht und schaffe nun den Flip
- Steffis Tipps bei den Piouretten fand ich sehr gut
- die Aufteilung der Trainer im F2 Kurs fand ich treffend (Marco -Sprünge, Steffi - Piouretten)

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

- es soll nix weggelassen werden, lieber noch mehr Kurse/Std. anbieten

6. Dein Fazit ?

- es muss viel mehr dieser Kurse geben.
- Großes Lob an die Trainer.

\*\*\*\*

09. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?

F2 - Steffi + Marco

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?

ja, 3 mal, schön war die Gruppengröße (in der 2. Woche) und die beiden Trainer waren Spitze !

3. Welche Erwartungen hattest Du an den workshop ?

vor allem, Spaß beim Eislaufen und Neues unter erstklassiger Anleitung ausprobieren und dabei im Niveau wieder ein kleines Stück weiter zu kommen

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?

die super Anleitung der beiden Trainer war für uns das Wertvollste

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

weggelassen werden sollte auf keinen Fall etwas mehr werden könnte das Zeitvolumen und am schönsten wäre eine Kontinuität, die in gewisser Regelmäßigkeit über die paar Trainingstage im Jahr hinaus geht !!!

## Dokument1

6. Dein Fazit ?  
macht auf alle Fälle weiter so !!!

\*\*\*\*

10. KursteilnehmerIn:

1. Welchen Kurs hast Du belegt / welcher TrainerIn ?

- Kurs F1 bei Stefanie H.

2. Schon Kurserfahrungen von früher ?

- Hochschulsport FU Kurs WS 08/09 bei Bilge Ari ci

3. Welche Erwartungen hattest Du an den workshop ?

- Erlernen, bzw verbessern der aufgeführten Schritte.

4. Was war für Dich besonders Lehrreich, z. B. hat Dir sehr geholfen bzw. hat Dir großen Spaß bereitet ?

- Ich war vom Kursprogramm sehr gefördert und die Zeit ist somit im Flug vergangen. Mir hat sehr geholfen, dass Stefanie so geduldig war und trotz meinem niedrigen Niveau auf mich eingehen konnte, sodass ich wirklich sehr viel gelernt habe.

Da das Programm so motivierend war, habe ich mich gleichzeitig auch nicht aufgegeben und sehe jetzt besser, an was ich noch weiter arbeiten muss.

5. Was sollte verbessert bzw. ergänzt/weggelassen werden (Zeiten / Schritte / Sprünge etc.)

- Das 1. Mal war für mich etwas zu schwer vom Niveau, deswegen war es gut, dass der F1 Kurs das 2., 3. Mal geteilt wurde.

Somit hatte ich nicht das Gefühl ganz verloren zu sein und konnte sehr viel mitnehmen.

Die Trainingszeiten waren ok- allerdings lag so viel Zeit zwischen den freien Tr.zeiten und dem Kurs, sodass ich diese nur 1x nutzen konnte.

6. Dein Fazit ?

- Es hat wirklich sehr viel Spaß gemacht. Die Trainerin war wirklich spitze und es ist schade, dass der Kurs nur 3 Tage ging.

Ich würde auf jeden Fall das nächste Mal auch wieder mitmachen!

\*\*\*\*

11. KursteilnehmerIn:

Ich habe am Samstag (18.04.09) und Sonntag (19.04.09) bei Steffi am Kurs EK F1 teilgenommen. Bevor ich Anfang des Jahres 2009 in den SCC eingetreten bin, bin ich nur zur

„Eiszeit“ (i. d. R. auf zugefrorenen Seen und z. T. in Eislaufhallen) übers Eis gelaufen. Da

derzeit die Eislaufzeiten für Breitensportler eher rar sind, versuche ich noch jede Möglichkeit

zu nutzen die bereits erlernten Elemente zu üben und zu festigen. Natürlich möchte ich auch

stets neue Schritte, Sprünge usw. lernen, so dass ich mich für den Osterkurs angemeldet habe.

Schon nach dem ersten Kurs am Samstag war für mich klar, das war die richtige Entscheidung am Osterkurs teilzunehmen. Neben elementaren Grundübungen z. B.

Slalom auf

einem Bein um sechs "Hütchen" (L+R) hat Steffi mir/uns weitere Schritte, den Salchow und

die ersten Versuche einer einbeinigen Pirouette gezeigt. Steffi hat uns zu den einzelnen

Übungen stets Feedback gegeben und Hinweise zu Körperhaltung,

Gewichtsverlagerung usw.

Des Weiteren hat Steffi unsere Wünsche im Rahmen der Trainingsstunde berücksichtigt.

Außerdem ist es ihr sehr gut gelungen auf die einzelnen Bedürfnisses der

## Dokument1

Kursteilnehmer  
einzugehen, z.B. hat sie Läufern die schon etwas besser waren auch gerne weitere  
Übungen  
gezeigt.  
Zusammenfassend bleibt für mich festzuhalten, dass der Kurs wirklich super gut  
und  
professionell war. Ich habe viel Neues gelernt und hatte im Rahmen des freien  
Trainings auch  
Möglichkeiten nochmals zu üben. Beim nächsten Mal bin ich auf jeden Fall wieder  
dabei.  
Vielen Dank!

\*\*\*\*