

Mit Beginn des Schuljahres 2011/12 ist mit dem Liechtensteiner Eishockey und Inline Verband (LEIV) der achte Sportverband des LOSV und gleichzeitig die zehnte Sportart an der Sportschule Liechtenstein an der Realschule Schaan vertreten. Neben Langlauf, Ski, Fussball, Wettkampf- und Synchronschwimmen, Tennis, Volleyball, Squash und Kunstturnen ist nun neu Eiskunstlaufen mit von der Partie. Romana Kaiser, erfolgreiche Kunstturnerin des LTLV und Sportschülerin der dritten Schulstufe, hat sich im vergangenen Schuljahr entschieden, im Sport auf die Karte Eiskunstlauf zu setzen.



Romana, wie kommt es, dass du dich als erfolgreiche und leidenschaftliche Kunstturnerin entscheidest, aufs Eis zu wechseln?

Aus gesundheitlichen Gründen musste ich mich für eine der beiden Sportarten entscheiden. Da ich während Jahren zusätzlich zu meinem Trainingspensum als Kunstturnerin Eiskunsteislauf trainiert habe, ist die Belastung einfach zu gross geworden und mein Knie hat nicht mehr mitgemacht. So musste ich einen Entscheid fällen, der mir nicht leicht gefallen ist. Ich habe mich schlussendlich definitiv für die Schlittschuhe entschieden und bin beim Vorstand des LEIV auch auf Sportbegeisterte gestossen, die ein offenes Ohr und Lösungen für mein Anliegen hatten, zukünftig als Eiskunstläuferin die Sportschule in Schaan zu besuchen. Das hat mich riesig gefreut!

Wie lange betreibst du denn die beiden Sportarten schon?

Kunstturnen habe ich mit ungefähr 6 Jahren begonnen. Mindestens so lange stehe ich auch schon auf dem Eis. Aber mit dem Eistraining habe ich zwei Jahre später begonnen.

Kannst du als Eiskunstläuferin vom Kunstturnen profitieren?

Ja, ganz klar. Insbesondere durch die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, das Rhythmusgefühl und die Kraft, die ich mir in den Jahren als Kunstturnerin aufgebaut habe. In beiden Sportarten haben zudem der Ausdruck und die Ausstrahlung eine grosse Bedeutung. Teilweise muss ich mir das eine oder andere aus dem Kunstturnen aber auch abgewöhnen. So ist beispielsweise die Landung nach einem Sprung in den beiden Sportarten unterschiedlich. Auch die Richtung der Rotation ist beim Kunstturnen, z.B. beim Salto, anders als beim Eislaufen.

Wie ist dein Training organisiert?

Während der Woche trainiere ich pro Tag durchschnittlich zwei Stunden in Feldkirch bei meiner Trainerin Elena Romanova, selber eine erfolgreiche Eiskunstläuferin. Teilweise sind auch noch weitere Eiskunstläuferinnen in der Trainingsgruppe. Wir arbeiten hart, haben aber eine Menge Spass dabei. Bei meinem Kürprogramm unterstützt mich Irina Brunschwiler. Sie studiert mit mir die Choreografie meiner Kür ein.

Gibt es für das Kürprogramm Vorgaben?

Ja. Eine Kür muss je nach Niveau bestimmte Elemente beinhalten. Meine Kür hat 6 Sprünge und weitere Elemente, wie die Spirale, zwei Pirouetten und gewisse Schrittfolgen. Ganz wichtig sind - wie schon gesagt - der Ausdruck und die Ausstrahlung. Dazu gehört auch das passende Eislaufkleid, das zurzeit für mich in Russland von einer meiner Kürtrainerin bekannten Schneiderin angefertigt wird. Ich freue mich schon sehr darauf!

Finden deine Trainings immer auf Eis und in Feldkirch statt?

Meistens schon. Im Sommer trainiere ich jedoch teilweise in Herisau, da in Feldkirch die Eishalle nicht ganzjährig in Betrieb ist. Wichtig ist aber auch das Trockentraining. Da trainieren wir Ausdauer und Kraft, aber auch technische Elemente wie Sprünge.

Zudem besuche ich während der Ferienzeit Trainingslager, die beispielsweise in Oberstdorf oder Flims stattfinden. Darauf freue ich mich jeweils ganz besonders, da ich hier zusammen mit gleichaltrigen Eisläuferinnen aus ganz Europa und sogar aus Mexiko und Amerika trainieren kann. Es gibt auch ein Zusatzprogramm mit Fitness und Tanzen, und es kommen sehr gute Trainer. Man kann auch bekannten Eiskunstläufern beim Trainieren zuschauen. Ich war von der russischen Juniorenmeisterin Rosa begeistert, und auch Europameisterin Sara Meier konnte ich sehen.

Besten Dank für das Gespräch. Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg als Eiskunstläuferin!