

# Manuale tecnico

## SLIDING DELIVERY





Modello in 5 fasi



# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
Step 1: Set-up
Step 2: Backward Motion
Step 3: Forward Motion
Step 4: Sliding
Step 5: Release
Contatto

# Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery

<b>1</b>	Set-up			
<b>2</b>	Backward Motion			
<b>3</b>	Forward Motion			
<b>4</b>	Sliding			
<b>5</b>	Release			

# Il modello in 5 fasi nel dettaglio

1

Set-up



2

Backward Motion



3

Forward Motion



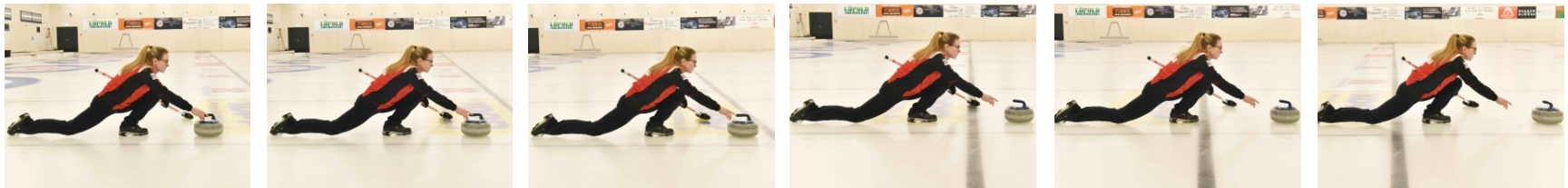
4

Sliding



5

Release



# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
<b>Step 1: Set-up</b>
Step 2: Backward Motion
Step 3: Forward Motion
Step 4: Sliding
Step 5: Release
Contatto

# Overview Set-up (Step 1)

1

Set-up



# Preparazione e Set-up

1

Set-up

La fase 1 comincia **SEMPRE** con la pulizia del sasso (anche in allenamento).



**Step 1:**  
Pulire il sasso e il ghiaccio

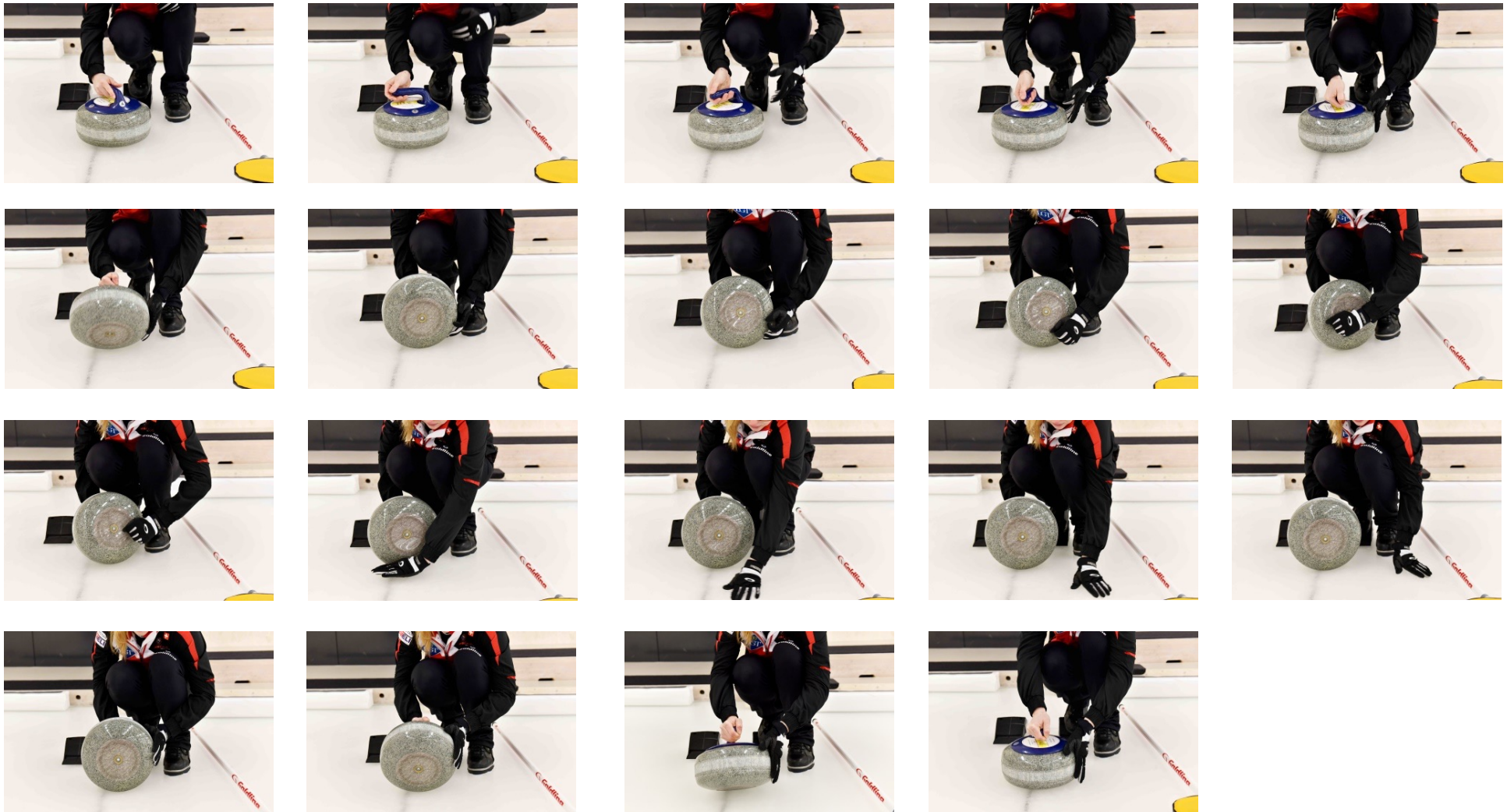
**Step 2:**  
Posizionare correttamente il piede del piede di spinta sul hack

**Step 3:**  
Posizione di partenza e orientamento corretto

# Pulire sempre il sasso ed il ghiaccio

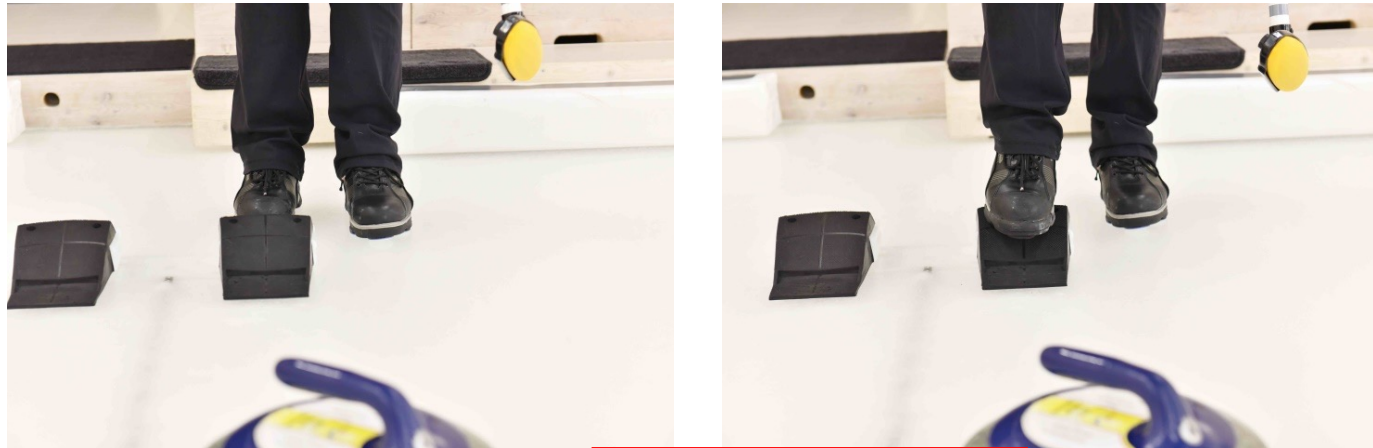
1

Set-up





# Posizione corretta del piede di spinta sul hack



- Dopo la pulizia del sasso, rialzarsi e riposizionare il piede di spinta sul hack con un passo avanti partendo da dietro l'hack.
- La parte anteriore della pianta del piede appoggia sulla parte centrale dell'hack.
- Sugli hack modello Marco la zona è ben riconoscibile dalla croce.



La parte anteriore della pianta del piede è appoggiata centralmente sulla croce dell'hack

La punta del piede è direzionata verso la scopa dello skip (obiettivo)

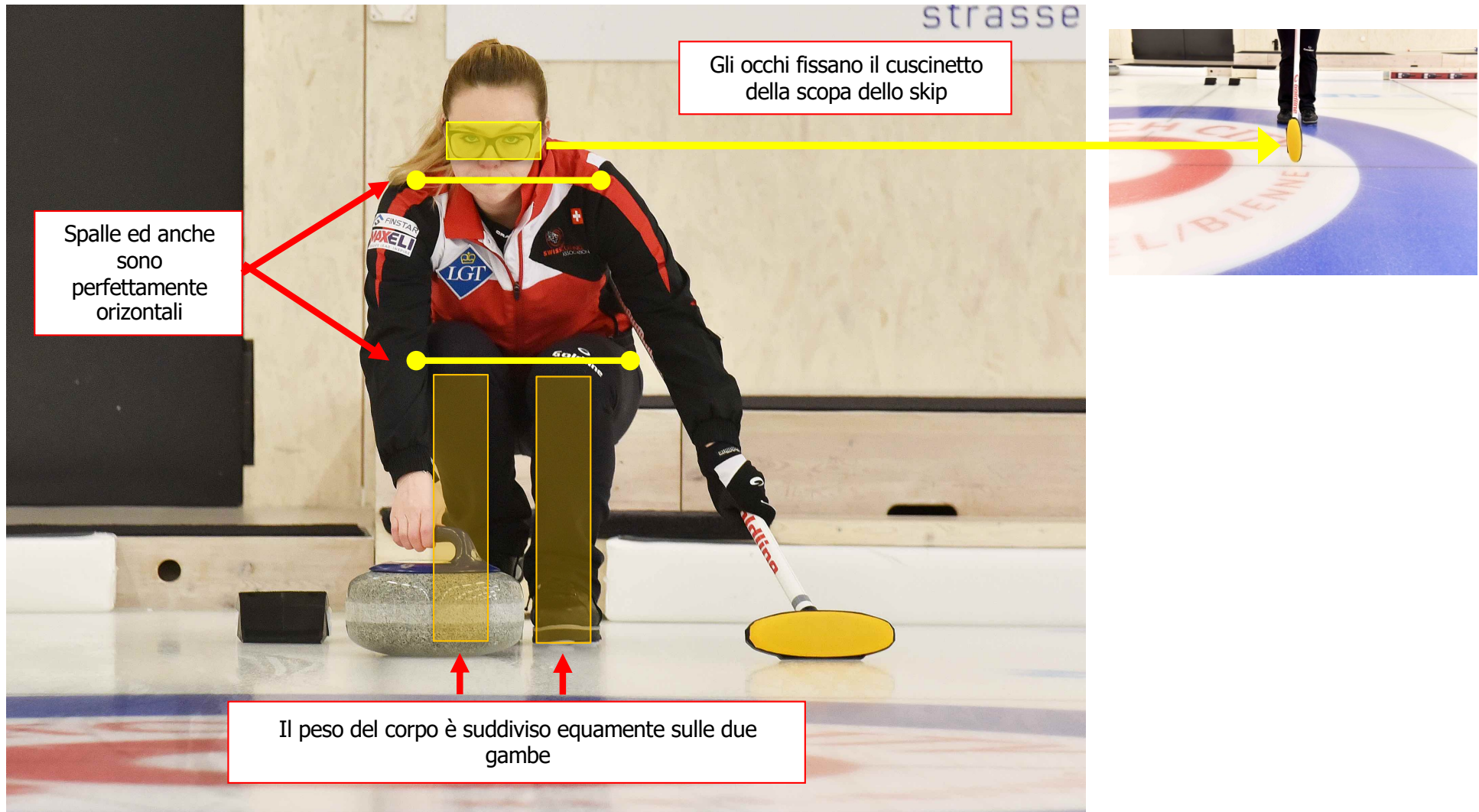
## Infrastruttura necessaria

Siccome gli hack modello Marco sono **lo standard** delle competizioni internazionali (CE, CdM, Giochi Olimpici), tutti i club dovrebbero adottarli al più presto.

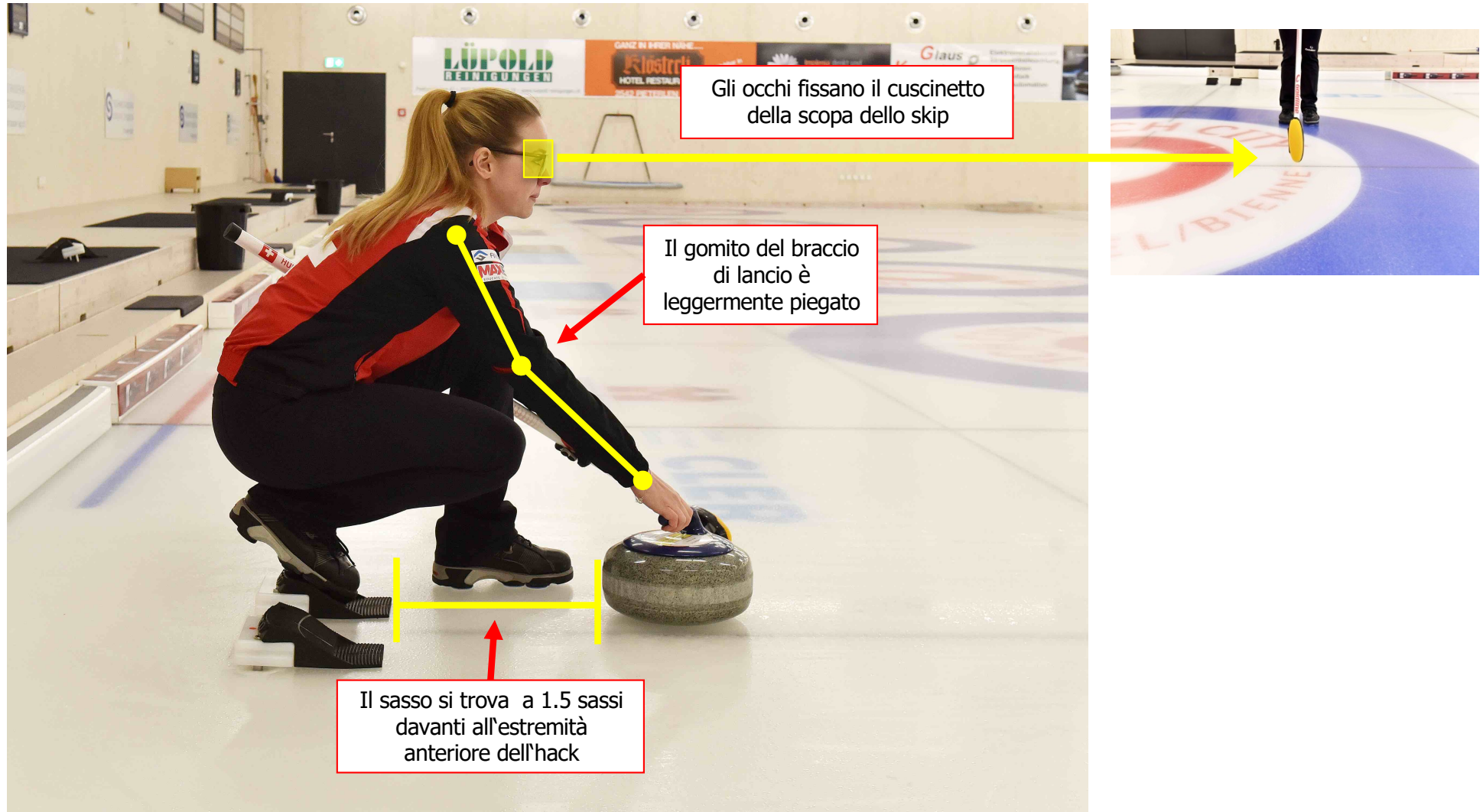
# Posizione di base e orientamento corretto (1)

1

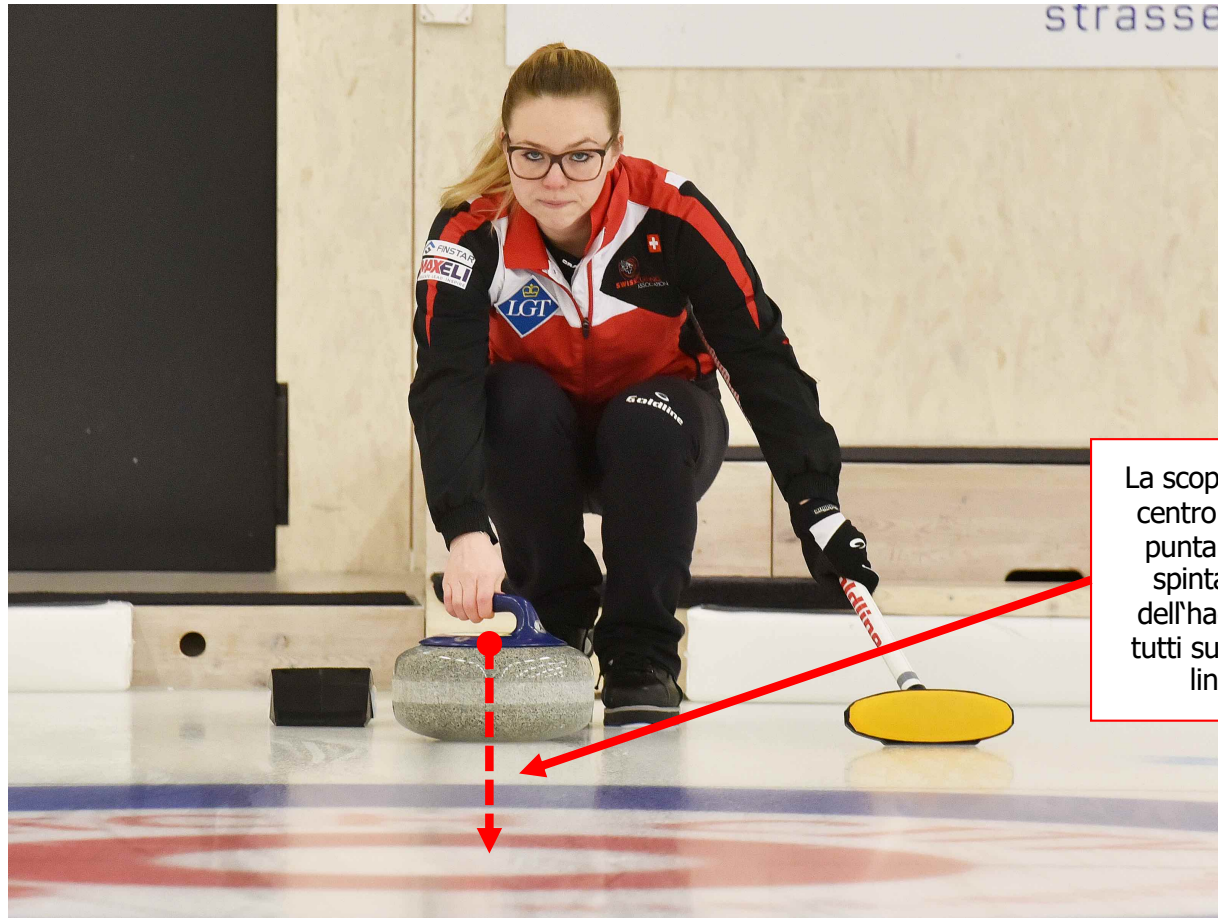
Set-up



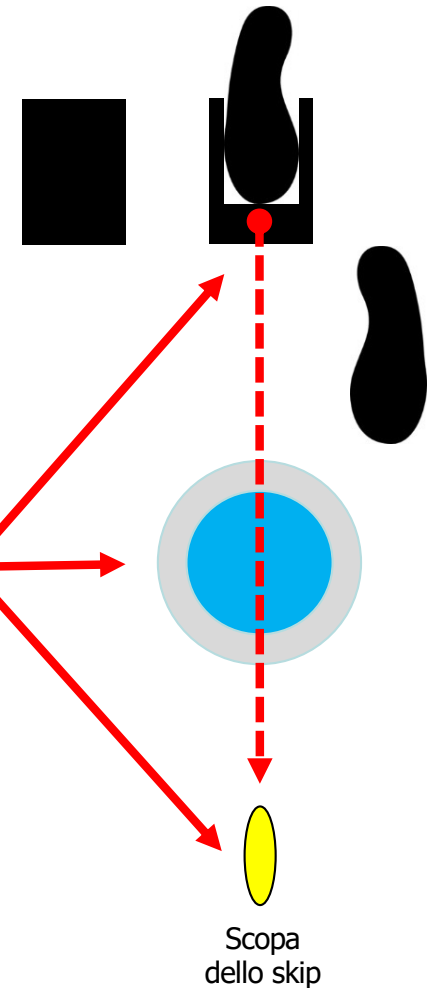
# Posizione di base e orientamento corretto (2)



# Posizione di base e orientamento corretto (3)

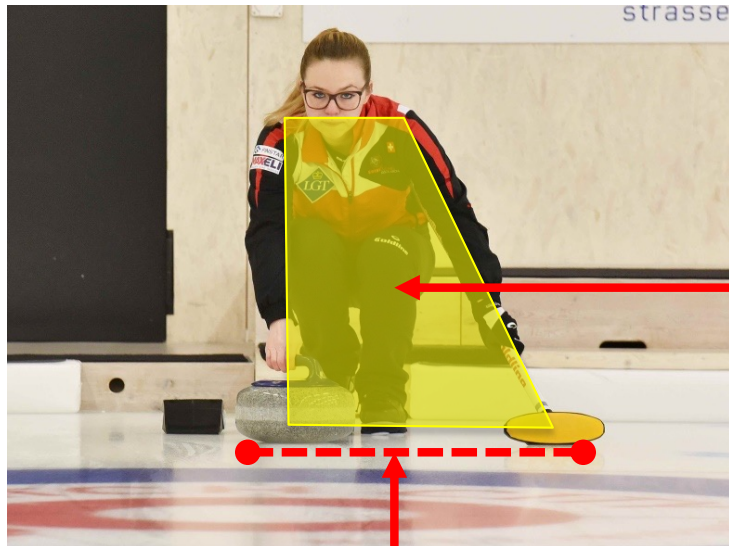


La scopa dello skip, il centro del sasso, la punta del piede di spinta e il centro dell'hack si trovano tutti sulla medesima linea retta.



**Nota:** in questa foto la linea scopa dello skip, centro del sasso, punta del piede di spinta e centro dell'hack non sono rappresentati nel modo ottimale.

# Posizionamento della scopa – Set-up (1)

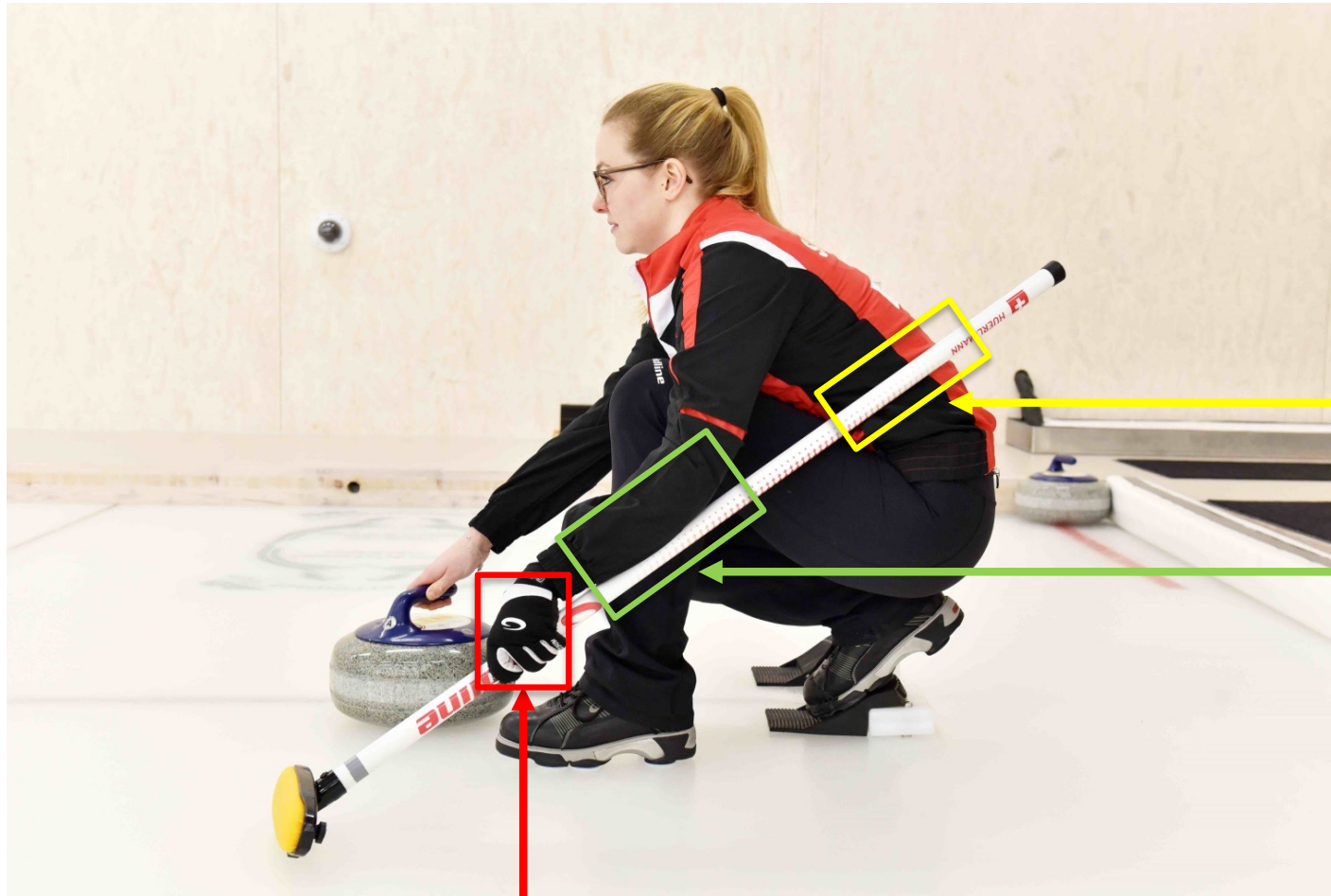


Le spalle, il sasso e il cuscinetto della scopa formano un trapezio asimmetrico ma regolare.

Il sasso ed il cuscinetto della scopa si trovano alla medesima altezza.



# Posizionamento della scopa – Set-up (2)

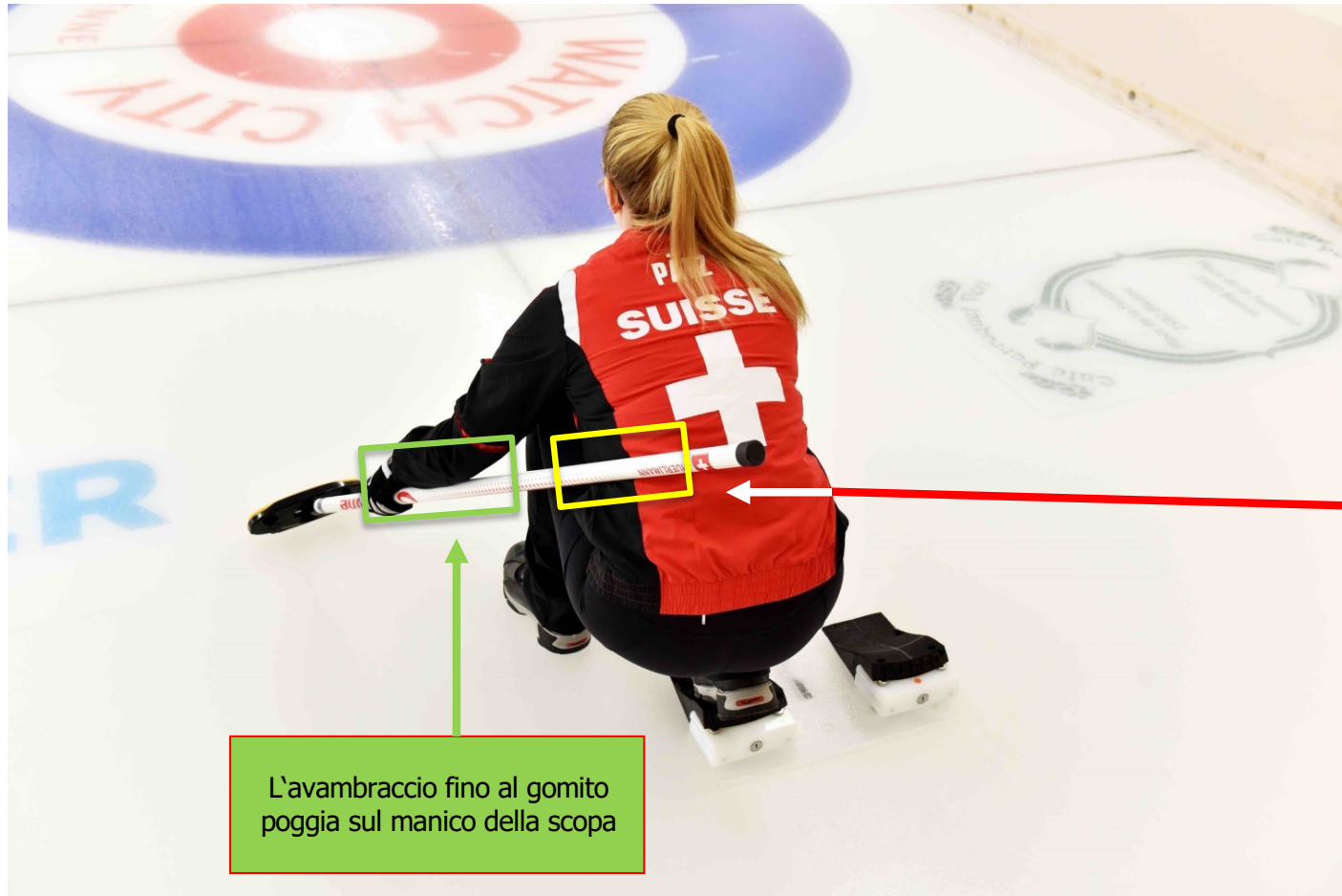


Il manico della scopa si trova all'altezza della vita e viene fissato dalla contropressione dell'avambraccio.

L'avambraccio fino al gomito poggia sul manico della scopa.

Il manico della scopa viene impugnato ad una distanza corrispondente a ca. 5 larghezze di pugno. Importante è ottenere una posizione analoga all'altro braccio in modo che la postura del corpo sia il più stabile e naturale possibile

# Posizionamento della scopa – Set-up (3)



L'avambraccio fino al gomito poggia sul manico della scopa

Il manico della scopa si trova all'altezza della vita e viene fissato dalla contropressione dell'avambraccio.  
La pressione resta inalterata durante tutta l'esecuzione della sliding delivery, come pure il manico della scopa mantiene la stessa posizione.

# Handle – Impugnatura rotazione in senso orario



## Handle – Impugnatura senso orario (per i destrimano)

- Solo le prime 3 dita e la parte interna del pollice afferrano l'impugnatura. Il palmo della mano non tocca l'impugnatura (handle).
- Polso quasi impercettibilmente piegato verso l'alto.
- L'impugnatura avviene al centro.  
Test: sollevare il sasso e riposizionarlo sul ghiaccio. Se tutte le parti appoggiano contemporaneamente, l'impugnatura mantiene il baricentro bilanciato ed è corretta.



## Nota

È rappresentata l'impugnatura per un destrimano.



# Handle – Impugnatura rotazione in senso antiorario

1

Set-up



## Handle – Impugnatura senso antiorario (per i destrimano)

- Solo le prime 3 dita e la parte interna del pollice afferrano l'impugnatura. Il palmo della mano non tocca l'impugnatura (handle).
- Polso quasi impercettibilmente piegato verso l'alto.
- L'impugnatura avviene al centro.  
Test: sollevare il sasso e riposizionarlo sul ghiaccio. Se tutta la circonferenza appoggia contemporaneamente, l'impugnatura mantiene il baricentro bilanciato ed è corretta.

### Nota

È rappresentata l'impugnatura per un destrimano.

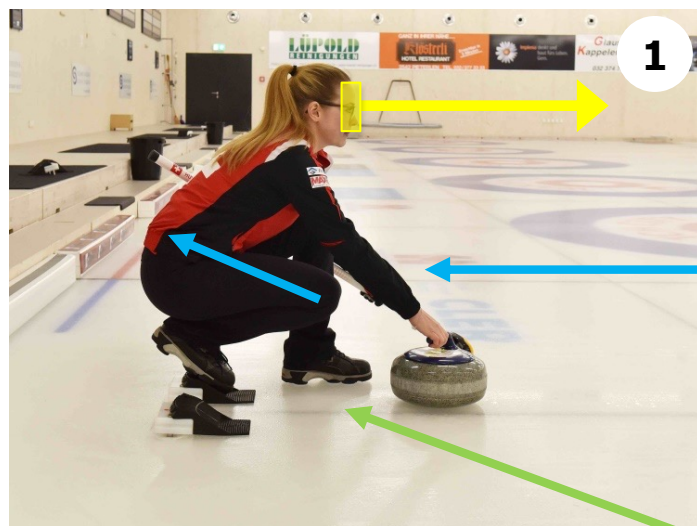
# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
Step 1: Set-up
<b>Step 2: Backward Motion</b>
Step 3: Forward Motion
Step 4: Sliding
Step 5: Release
Contatto

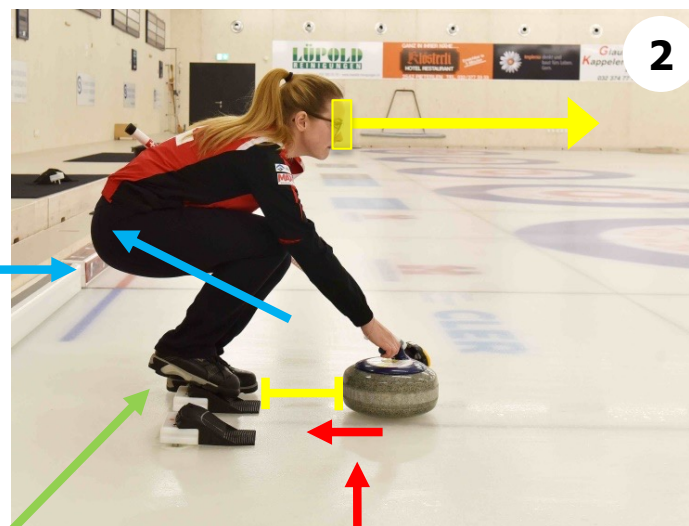
# Overview Backward Motion (Fase 2)



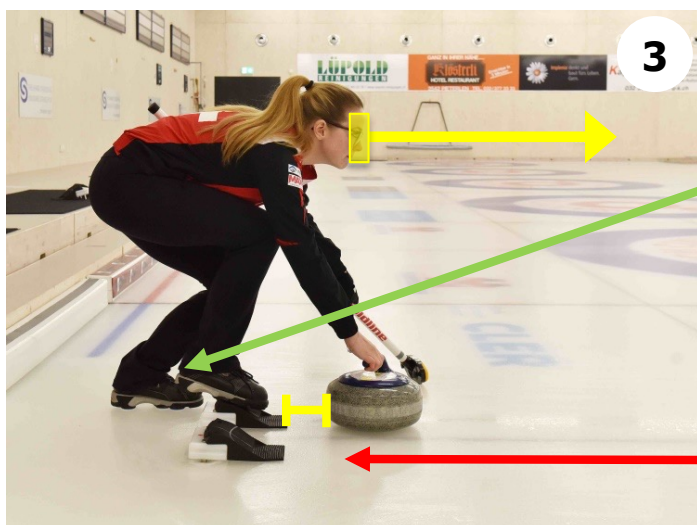
# Sequenza del movimento di base Backward Motion



Con il movimento a ritroso viene sollevata leggermente l'anca.



Il piede di sliding viene arretrato appena dietro l'hack, restando appoggiato completamente al ghiaccio.



Il sasso arretra fino ad una distaza di ca. mezzo sasso dall'hack.

# Sequenza Backward Motion (visuale frontale)



- Contrariamente alla precedente dottrina, da ora si rinuncia ad un movimento in avanti della pietra.
- La pietra viene tirata indietro sulla "line of delivery" immaginaria che conduce dalla punta del piede al bersaglio (scopa dello skip).
- Il piede di sliding rimane piatto sul ghiaccio e viene tirato indietro fino all'altezza del tallone del piede di spinta.
- L'anca accompagna il movimento indietro.
- La testa rimane sempre alla medesima altezza della posizione di base.
- Gli occhi continuano a fissare il bersaglio.
- Alla fine del movimento, per un breve istante il peso è distribuito uniformemente su entrambe le gambe e vi è una breve pausa.

# Sequenza Backward Motion (visione posteriore)

2

Backward  
Motion



- Contrariamente alla precedente dottrina, da ora si rinuncia ad un movimento in avanti della pietra.
- La pietra viene tirata indietro sulla "line of delivery" immaginaria che conduce dalla punta del piede al bersaglio (scopa dello skip).
- Il piede di sliding rimane piatto sul ghiaccio e viene tirato indietro fino all'altezza del tallone del piede di spinta.
- L'anca accompagna il movimento indietro.
- La testa rimane sempre alla medesima altezza della posizione di base.
- Gli occhi continuano a fissare il bersaglio.
- Alla fine del movimento, per un breve istante il peso è distribuito uniformemente su entrambe le gambe e vi è una breve pausa.

# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
Step 1: Set-up
Step 2: Backward Motion
<b>Step 3: Forward Motion</b>
Step 4: Sliding
Step 5: Release
Contatto

# Overview Forward Motion (Step 3)

3

Forward Motion





# Movimento di base Forward Motion

3

Forward Motion



Inizio: dopo la brevissima pausa dopo la backward motion



# «Stone» - «Foot» - «Push»

## STONE



All'inizio del movimento in avanti, la parte superiore del corpo si muove in avanti e la pietra viene attivamente guidata in avanti dal braccio di lancio sulla «line of delivery».

## FOOT



Il piede di sliding segue la pietra nel movimento in avanti; dopo aver passato l'hack viene portato dietro la pietra e sotto il baricentro del corpo. Il peso si sposta sul piede di sliding.

## PUSH



La gamba di spinta segue il resto del corpo dopo che la caviglia ha fornito la spinta in avanti.

# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
Step 1: Set-up
Step 2: Backward Motion
Step 3: Forward Motion
<b>Step 4: Sliding</b>
Step 5: Release
Contatto

# Overview Sliding (Step 4)

4

Sliding



# Movimento di base Sliding



Inizio: alla fine della Forward Motion



# Descrizione dell'esecuzione dello Sliding

- Il piede di sliding si trova piatto sul ghiaccio sotto il baricentro del corpo.
- La punta del piede di sliding viene ruotata leggermente verso l'esterno (massimo 15 °) per aumentare la stabilità e l'equilibrio.
- La gamba di spinta è allungata all'indietro nell'asse del corpo con il ginocchio leggermente piegato.
- Il ginocchio e la parte inferiore della gamba sono appena sopra il ghiaccio e non lo toccano.
- Il piede di spinta è disteso e tocca il ghiaccio solo con la punta del piede e parte del collo del piede.
- Il braccio di lancio è leggermente piegato e spinge la pietra con la tensione di base del corpo (corrisponde a circa metà della tensione massima)
- Il sasso si trova a circa 1 larghezza di pietra davanti al piede di sliding e centrato sulla «linea di delivery». Per tutta la durata dello sliding questa distanza rimane invariata.
- La scopa dello skip, il centro della pietra, il centro del piede di sliding e la gamba di spinta formano un'unica linea durante tutta l'esecuzione dello sliding.

# Sliding (visione frontale)

4

Sliding



# Dettagli della posizione di Sliding (visione laterale)



Gli occhi fissano la scopa dello skip

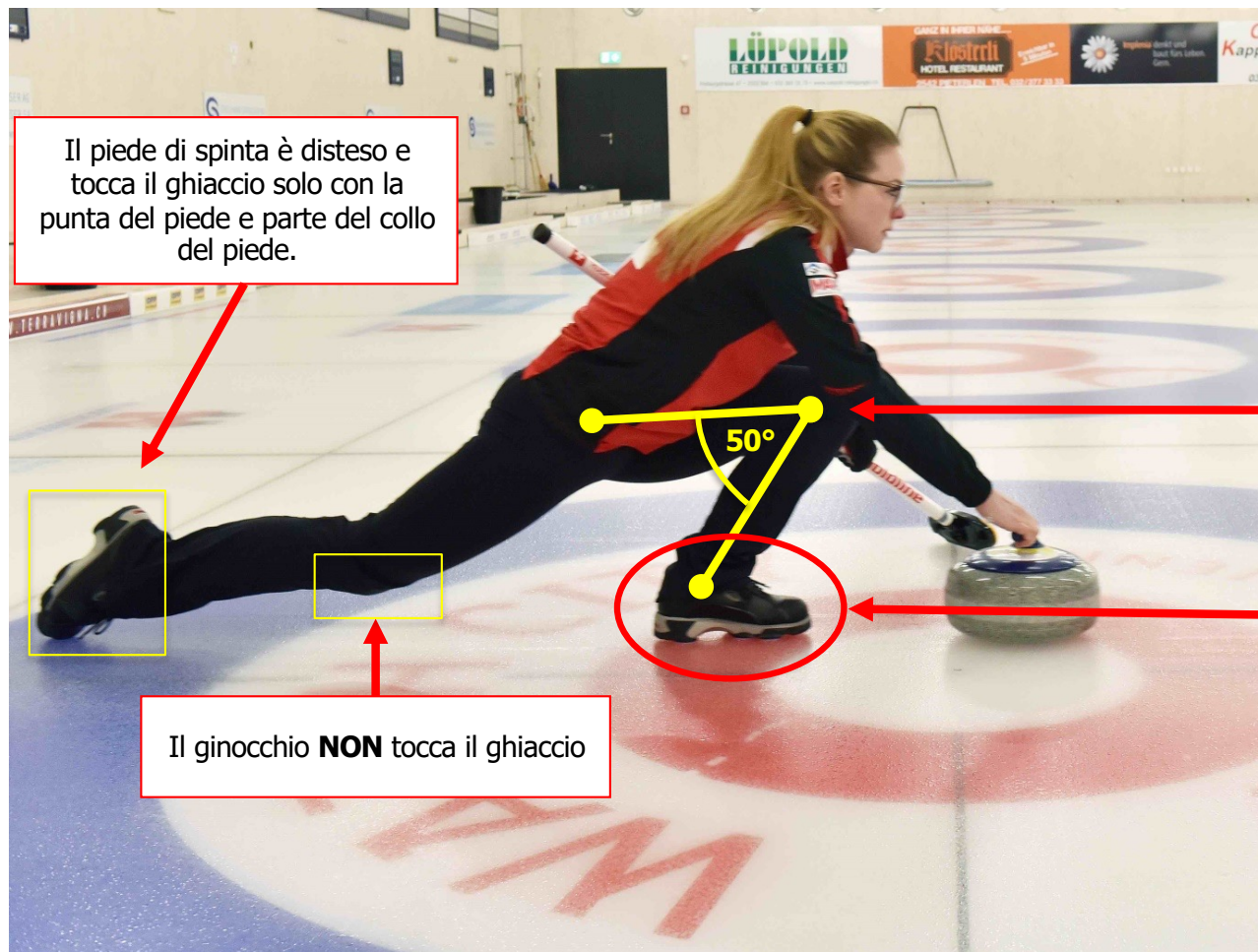


Il braccio di lancio è leggermente piegato e spinge la pietra con la tensione di base del corpo (corrisponde a circa metà della tensione massima)

Il sasso si trova a circa 1 larghezza di pietra davanti al piede di sliding e centrato sulla «linea di delivery». Per tutta la durata dello sliding questa distanza rimane invariata.



# Dettagli della posizione di Sliding (visione laterale)



Il piede di spinta è disteso e tocca il ghiaccio solo con la punta del piede e parte del collo del piede.



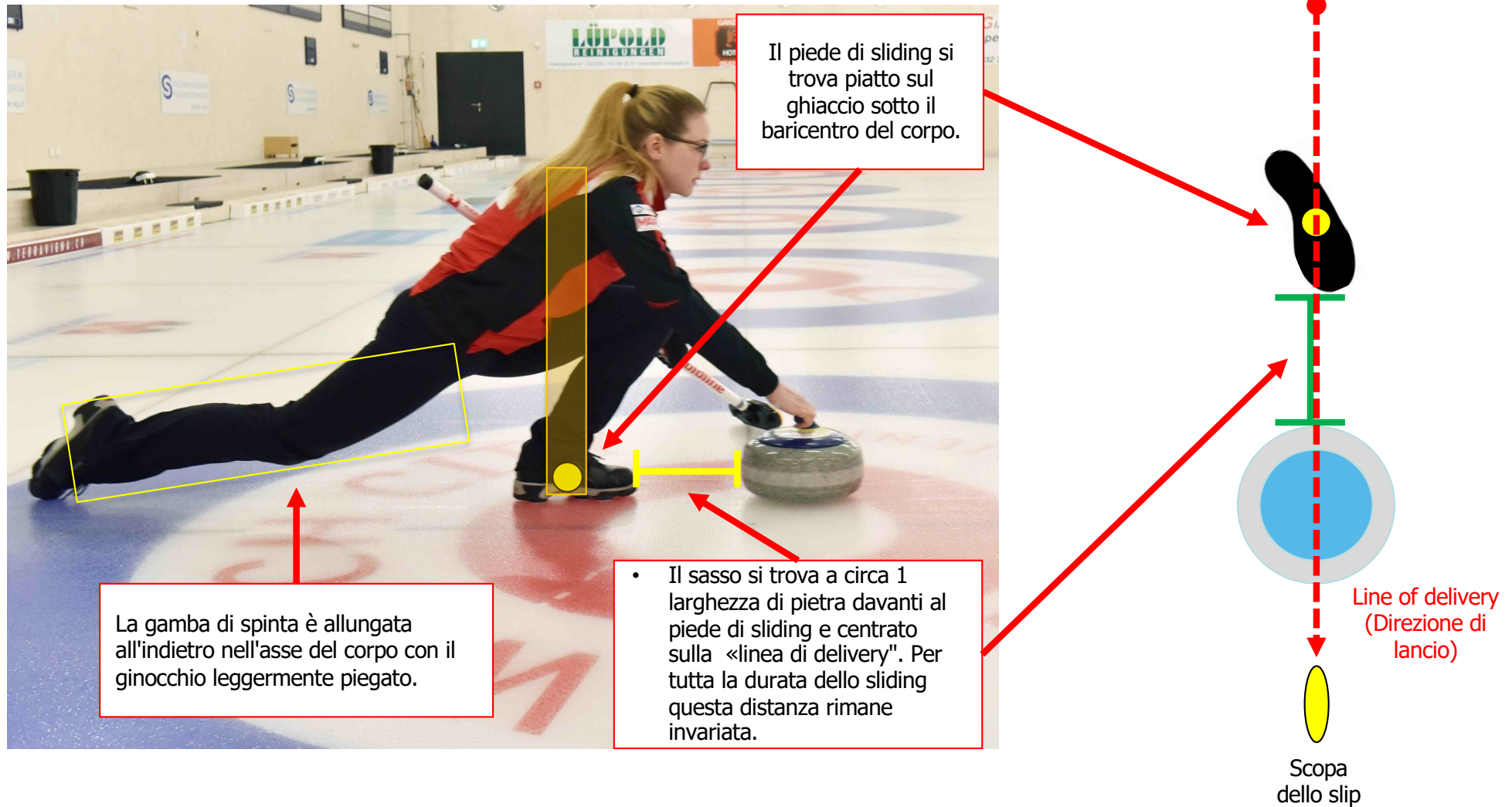
Il ginocchio **NON** tocca il ghiaccio



Con la tensione del quadricipite e del tricipite femorale il ginocchio viene portato ad un angolo di 50°.

Il piede di sliding si trova piatto sul ghiaccio sotto il baricentro del corpo. Il tallone poggia sempre sul ghiaccio

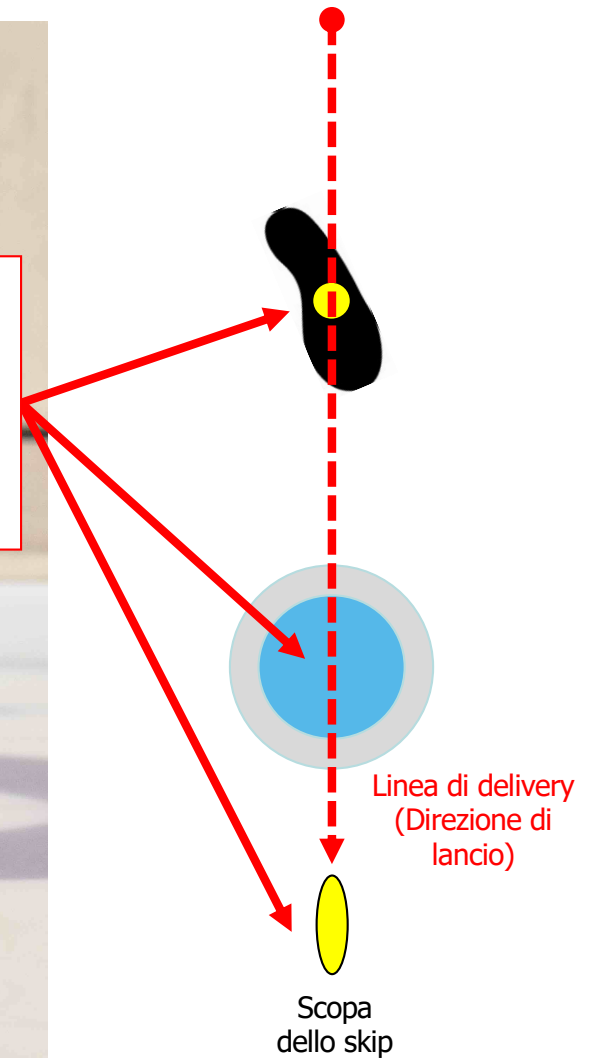
# Dettagli della postura dello Sliding (visione laterale)



# Posizione del sasso e del piede sulla linea di delivery

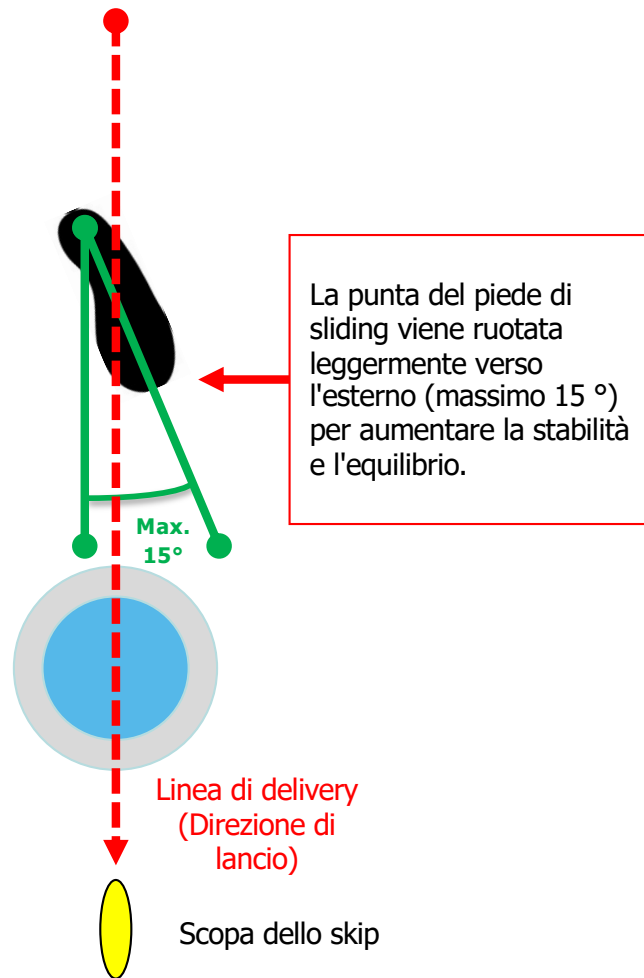


La scopa dello skip, il centro della pietra, il centro del piede di sliding e la gamba di spinta formano un'unica linea durante tutta l'esecuzione dello sliding.

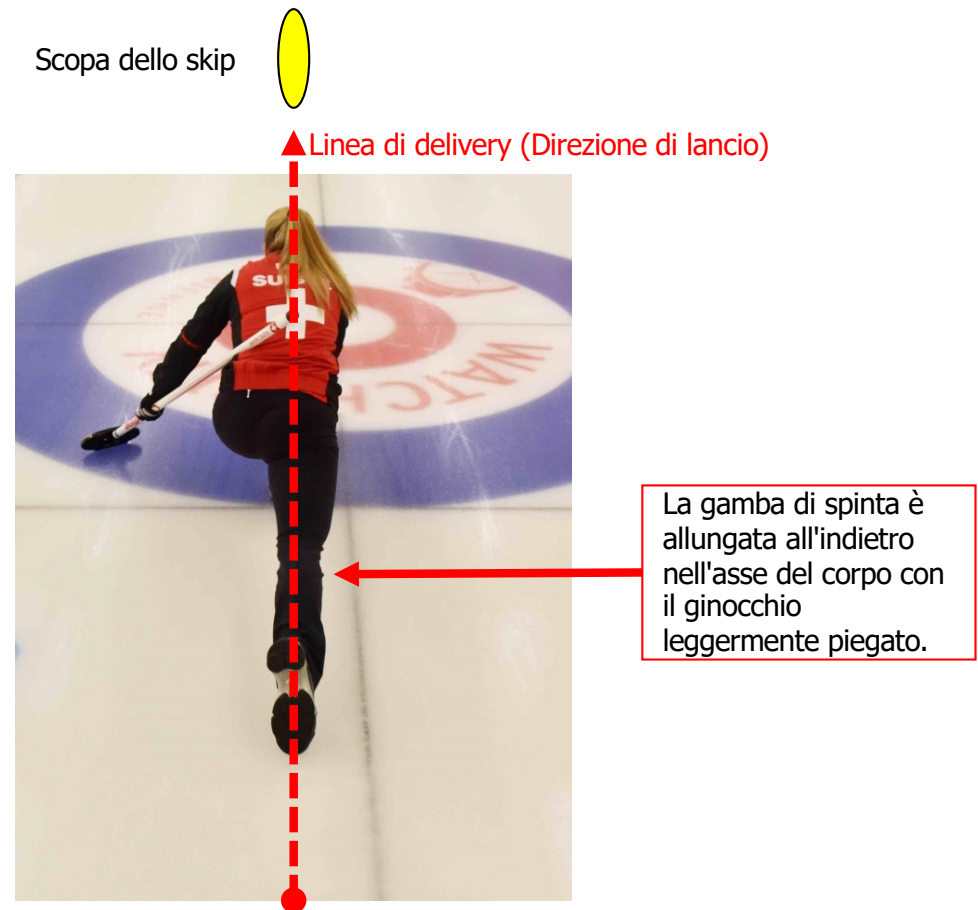


# Posizione della gamba nello Sliding

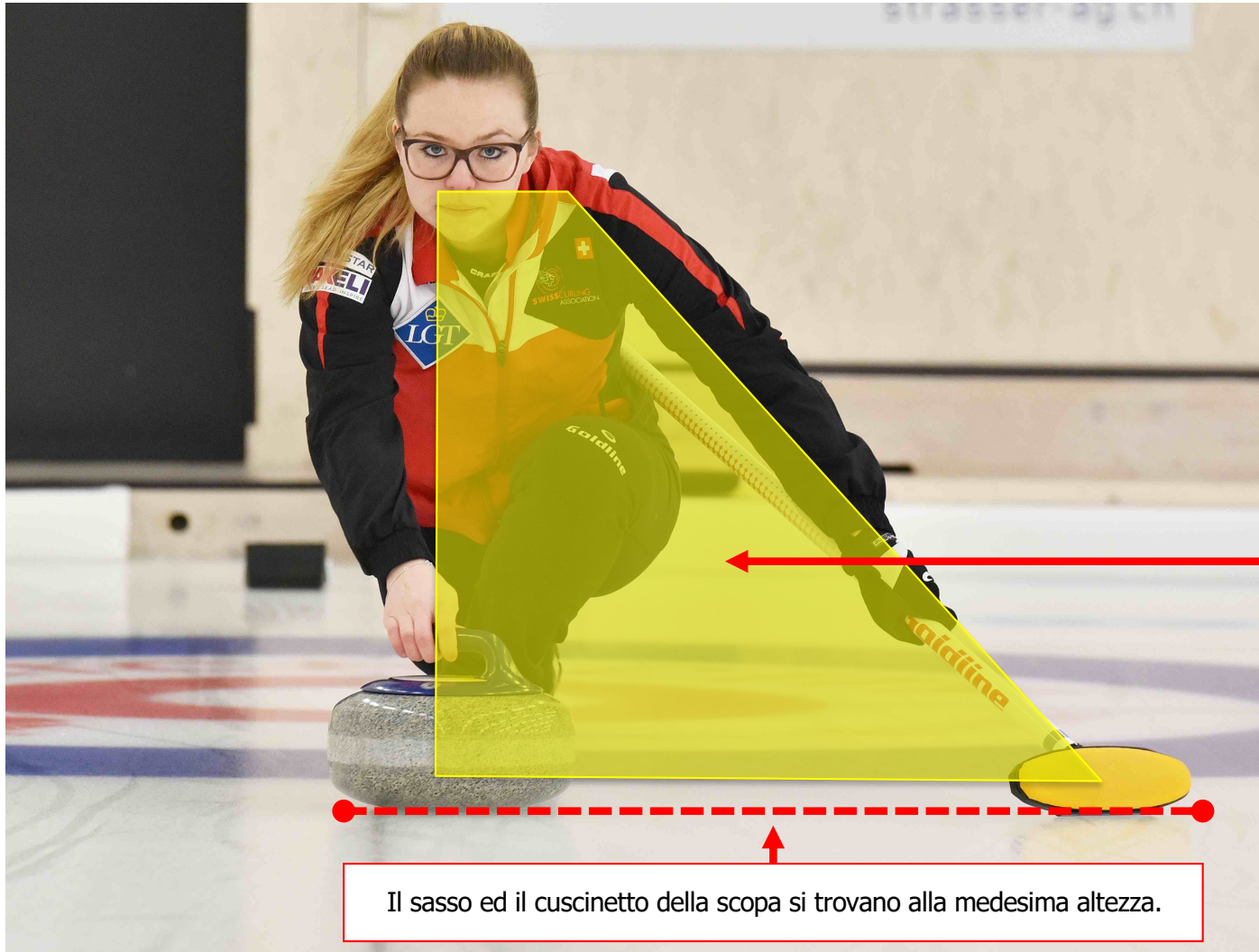
## Posizione del piede di sliding



## Posizione della gamba di spinta



# Posizione della scopa nello Sliding (visione frontale)



Le spalle, il sasso e il cuscinetto della scopa formano un trapezio asimmetrico ma regolare.

Il sasso ed il cuscinetto della scopa si trovano alla medesima altezza.

# Contenuto

Kapitel	Contenuto	Seite
0	Contenutosverzeichnis	3
1	Ausgangslage, Ziele und Grundüberlegungen zur Sliding Delivery	4
2	Einbettung im FTEM Curling	7
3	Überblick 5-Phasenmodell der Sliding Delivery	12
4	Phase 1: Set-up	15
5	Phase 2: Backward Motion	28
6	Phase 3: Forward Motion	33
7	Phase 4: Sliding	37
8	Phase 5: Release	48
9	In Arbeit – Geplante Updates und Ergänzungen	55
10	Kontakt	57

# Overview Release (Step 5)

5

Release



# Movimento completo del Release

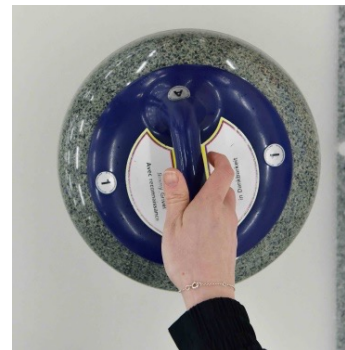
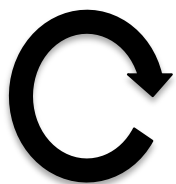
5

Release



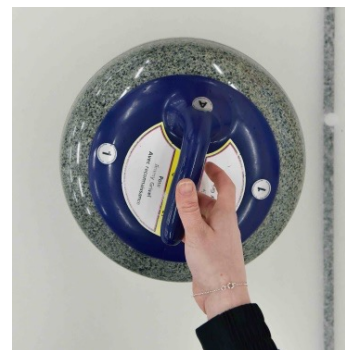
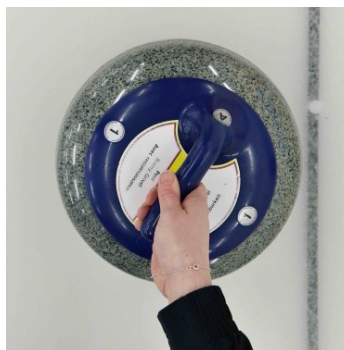
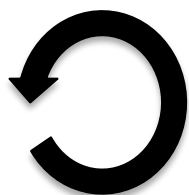


# Release (posizione secondo l'orologio)



## Senso orario

Rotazione a partire dalle ore 10  
(Posizione di partenza)  
fino al massimo ad ore 12  
(rilascio del sasso)



## Senso antiorario

Rotazione a partire dalle ore 2  
(Posizione di partenza)  
fino al massimo ad ore 12  
(rilascio del sasso)

### Nota

Le immagini rappresentano l'impugnatura e la rotazione per un destrimano.

# Releasepoint

5

Release

La rotazione viene impressa muovendo l'impugnatura (handle) durante gli ultimi 1.5 metri circa dello sliding prima del rilascio del sasso lanciato.



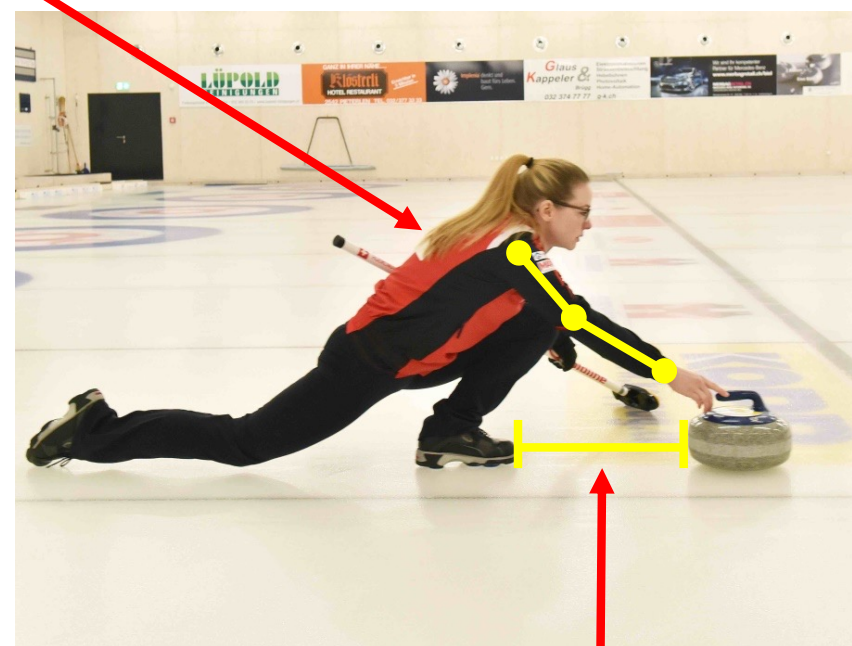
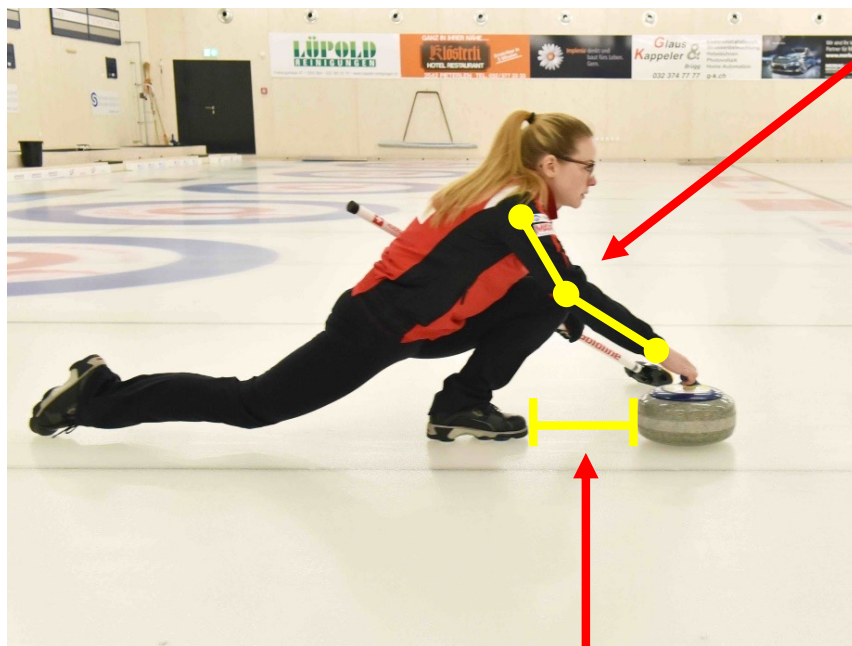
La rotazione inizia ca. 1 scopa prima del momento del rilascio.

Il punto di rilascio ideale si trova a circa 2 sassi di distanza dall'Hog line.

# Handle attivo (per esperti)

## Handle attivo:

Al momento del rilascio si imprime una forza controllata nella direzione del lancio con un leggero movimento del braccio (5 cm) in direzione della scopa dello skip.



Con il movimento in avanti, la pietra viene rilasciata attivamente in avanti nella direzione del bersaglio (scopa dello skipi).

# Conclusione del movimento e rotazioni



## Conclusione del movimento

Dopo il rilascio dell'impugnatura la mano segue il sasso indicando la scopa dello skip per ulteriori 1.5 metri dopo la hog line.

## Obiettivo rotazioni

- Con un Drawn il sasso dovrebbe compiere 4 rotazioni su se stesso complete. Questo corrisponde ad 1 rotazione fino a metà pista.
- Con un tack-out (ca. 10 secondi hog-hog) il sasso deve compiere 2 rotazioni.

# Contenuto

Il modello in 5 fasi della Sliding Delivery
Step 1: Set-up
Step 2: Backward Motion
Step 3: Forward Motion
Step 4: Sliding
Step 5: Release
<b>Contatto</b>

# Contatto

## SWISSCURLING

Erich Nyffenegger

Chef Ausbildung

Mobil: +41 79 344 94 74

E-mail: erich.nyffenegger@curling.ch

## TRADUZIONE:



Traduzione informale a cura del Curling Club Lugano (Frank Rezzonico)