

Technisches Manual

SLIDING DELIVERY

5-Phasen-Modell



Versionierung und Dokument-History

Version	Beschreibung	Zweck	Datum	Freigabe
V1.0	Entwurf Grundkonzept	Interne Vernehmlassung Team Leistungssport und Nachwuchs	29. Januar 2018	Nicht zur Publikation freigegeben
V2.0	Grundlagendokument mit ersten Abbildungen aus Fotoshooting	Interne Präsentation an Experten J+S und Nachwuchscoaches	11. April 2018	Nicht zur Publikation freigegeben
V2.1	Angepasste / ergänzte / Version mit weiteren Abbildungen, Korrekturen	Interne Vernehmlassung Team Leistungssport und Nachwuchs	1. Juni 2018	Nicht zur Publikation freigegeben
V3.0	Grundlagendokument Saison 2018/19	Publikation auf Webseite SWISSCURLING und Ausbildungsgrundlage für Saison 2018/19	15. Juni 2018	Zur Publikation freigegeben
V4.0	Grundlagendokument Saison 2019/20	Geringe inhaltliche Korrekturen Publikation auf Webseite SWISSCURLING und Ausbildungsgrundlage für Saison 2019/20	9. Juli 2019	Zur Publikation freigegeben

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Ausgangslage

- Die bestehenden Schulungsunterlagen zur Sliding Delivery von **SWISSCURLING** sind mittlerweile ca. 10 Jahre alt und entsprechen teilweise nicht mehr der aktuellen Lehrmeinung der Bereiche Leistungssport und Ausbildung von **SWISSCURLING**.
- Die Beobachtung der Coaches von **SWISSCURLING** insbesondere im Nachwuchsbereich zeigen, dass derzeit in den verschiedenen Regionen der Schweiz und teilweise bereits von Curlinghalle zu Curlinghalle unterschiedliche Abgabetechniken angewendet und gelehrt werden.
- Die Abgabetechniken entsprechen dabei an vielen Orten nicht dem Standard der bestehenden Schulungsunterlagen und oftmals nicht der aktuellen Lehrmeinung der Bereiche Leistungssport und Ausbildung von **SWISSCURLING**.
- Es kann folglich festgestellt werden, dass derzeit keine schweizweit einheitliche Umsetzung des bisher definierten Standards der Sliding Delivery erfolgt.
- Die Bereiche Leistungssport und Ausbildung von **SWISSCURLING** erachten eine möglichst einfach zu lernende, standardisierte und jederzeit stabile Sliding Delivery als eine zwingende Grundlage für den zukünftigen langfristigen Erfolg von **SWISSCURLING** auf internationaler Stufe im Nachwuchs- und Elitebereich.
- Zur Zusammenstellung der aktuellen Lehrmeinung und für die Definition der zukünftigen technischen Grundlagen bei der Ausübung des Curlingsports wurde im Herbst 2017 eine Expertengruppe formiert. Folgende Personen sind in der Expertengruppe vertreten:
 - Andreas Schwaller, Chef Leistungssport **SWISSCURLING** (Vorsitz)
 - Sebastian Stock, National Coach Elite **SWISSCURLING** (Projektleitung)
 - Erich Nyffenegger, Chef Ausbildung **SWISSCURLING**
 - Marco Battilana, Chef Nachwuchs **SWISSCURLING**
 - Martin Rios, National Coach Nachwuchs **SWISSCURLING**
 - Stefan Meienberg, National Coach Nachwuchs **SWISSCURLING**
 - Manuela Netzer, National Coach Elite **SWISSCURLING**
 - Thomas Lips, National Coach Elite **SWISSCURLING**

Ziele und Grundüberlegungen zur Sliding Delivery

Ziele

1. Es wird eine stabile und jederzeit kontrollierte Sliding Delivery als Standard von **SWISSCURLING** definiert.
2. Zukünftig sollen alle Einsteiger in den Curlingsport in allen Alterstufen die Sliding Delivery nach dem Standard-Modell von **SWISSCURLING** erlernen.
3. Die standardisierte Sliding Delivery ist möglichst einfach erlernbar und wird in der ganzen Schweiz als Lehrmeinung umgesetzt.
4. Bei der Ausführung der standardisierten Sliding Delivery wird der Körper möglichst wenig belastet, um Langzeit-Körperschäden vorzubeugen.
5. Das Standard-Modell der Sliding Delivery wird ab der Saison 2018/19 flächendeckend in der ganzen Schweiz insbesondere im Juniorenbereich gelehrt.
6. Entsprechend werden alle Trainer und Instrukturen in der Schweiz durch SWISSCURLING im Standard-Modell geschult.

Grundüberlegungen

- Das Standard-Modell soll sich auf die zentralen erforderlichen Elemente und Phasen für eine stabile und jederzeit kontrollierte Sliding Delivery fokussieren. Auf nicht notwendige Bewegungsabläufe wird verzichtet.
- Folglich wird auf die erste Vorwärtsbewegung nach der Ausgangsposition (Set-up) verzichtet und die international bereits seit mehreren Jahren gelehrt No-Press-Forward-Delivery eingeführt.
- Das Standard-Modell stellt die notwendige Basis für die weitere individuelle Weiterentwicklung der eigenen Sliding Delivery im Karriereverlauf, insbesondere im Leistungs- und Spitzensport dar.
- Entsprechend sind individuelle Adaptionen der Sliding Delivery im Elitebereich weiterhin möglich und teilweise auch notwendig.
- Im Cherry-Rocker- und Juniorenbereich ist eine möglichst starke Standardisierung anzustreben.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Einbettung im FTEM Curling

FTEM Curling: Der ideale Athletenweg vom Anfänger zum Master

Stand 30. April 2019



Freude am Sport



Bewegungsformen anwenden



Sportartspezifisch trainieren



Potenzial zeigen



Potenzial bestätigen



Trainieren und Ziel erreichen



Durchbruch und belohnt werden



Schweiz repräsentieren



Int. Erfolg und Medaillen gewinnen



Sport dominieren

	Foundation			Talent				Elite		Mastery
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1
Leistungsausweis	Schweizer Liga Nationale Erfolge Internationale Erfolge Ranking OOM OOM Punkte YTD	Cherry Rockers Cherry Rockers, Jun C-Liga Cherry SM Top 3	Jun C- oder B-Liga Jun C/B SM Top 3	Jun A-Liga oder Elite SL Jun SM Top 3/Elite SM	Jun SM/Elite SM Jun SM Gold/Elite SM Top 6	Elite SM SM Top 3	Elite SM SM Gold	Elite SM SM Gold	Elite SM SM Gold	Elite SM SM Gold
Talentsichtung	Wer ist zuständig für Sichtung?	Juniorencenter	Juniorencenter	Teamcoach Lokalkadertrainer	Nationalcoach Nachwuchs Teamcoach	Nationalcoach Elite Nationalcoach Nachwuchs	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite
Ausbildung/ Schule/Beruf	Welche Möglichkeiten gibt es?	Primarschule	Primarschule	Oberstufe, Sportschule	Sportschule, Sportlehre	Sportschule, Sportlehre	Sportschule, Sportlehre, Studium	Sportschule, Sportlehre, Studium	Studium, Teilzeitarbeit	Teilzeitarbeit
Pensum Arbeit, Studium, Schule	Arbeit/Schule				80-100%	50-80%	40-60%	30-50%	0-50%	0-30%
Verantwortung	Sportliche Entwicklung/Karriere	Eltern, Club	Eltern, Club	Teamcoach, Lokalkadertrainer	Teamcoach, Nationalcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach
Kaderstufe	Aufgrund Selektionsentscheid			Nachwuchs Lokal	Nachwuchs Regional/C	Nachwuchs National/C	C/B	B	A	A
Ausbildung Teamcoaches	Gewünschte Ausbildung	Kindersport, J+S	J+S Leiter WB1	J+S Leiter WB1	J+S Leiter WB1 oder 2	J+S Leiter WB2 und Zusatz Leistungssport	Zusatz Leistungssport und BTL	BTL	DTL	DTL
Trainingsstruktur		Clubs	Clubs	Clubs	Clubs, RLZ ¹⁾	Clubs, RLZ ¹⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾
Unterstützung SCA	Trainerressourcen Kaderaktivitäten Nutzung NLZ Nutzung RLZ Finanzielle Unterstützung Sportmedizin									
Unterstützung Dritte	Armee Sporthilfe Swiss Olympic Card		Lokal		Regional	National	National/Elite/Bronze	Elite/Bronze	Bronze/Silber	Silber/Gold
Trainingsvolumen	On ice Std./Woche Off ice Std./Woche Steine pro Woche Spiele pro Jahr Wettkämpfe pro Jahr	2 3	4 3 50 25 6	6 4 75 35 8	10 6 90 50 10	10 6 120 70 11	10 8 150 80 12	10 10 180 90 13	10 12 200 100 14	10 15 300 120 16
Wettkämpfe	YOG/EYOF/Universiade JWM EM WM World Cup Series OS									

Das 5-Phasen-Modell der Sliding Delivery ist ein Teilkonzept im Bereich „Technik“ des FTEM Curling.

Welche Kompetenzen sind in welcher Phase notwendig?

Technik

Taktik

Physis

Mentale Fähigk.

Teamdynamik

Wie kann ich lebenslang im Curlingsport aktiv sein?

Curling spielen
Curling Clubs
Turniere
Regionale Ligen
Hallenliga
Veteranen
Reiselsport
Einzel

Funktionsr.
Eismeister
Umpire
Clubvorstand
Organisator
Spezialer
Delegierte

Zeilnehmer
Leiter Schnupper-
curling
Jugend-Sport

Trainer & Coach
J+S Leiter
J+S Experte
Teamcoach
Nachwuchstrainer
Eintraineur

Technik: Foundation



	F1	F2	F3
Sliding Delivery	Bewegen auf dem Eis Erstes Sliding nach den Grundzügen des 5-Phasen-Modells.	Korrektes und stabiles Sliding gemäss 5-Phasen-Modell bei Draws und langsamen Take-outs.	Korrektes und stabiles Sliding gemäss 5-Phasen-Modell bei allen Längen (Draws bis schnelle Take-outs).
Sweeping & Weight Judgement	Erste Wischversuche	Erstes Wischen in der Fortbewegung von beiden Seiten. Erste Einschätzung der Länge als Wischer.	Vertiefung der Wischtechnik von beiden Seiten.
Ice Reading & Line-Calling	-	Erstes Eislesen und Einschätzung der Linie als Skip.	Vertiefung des Eislesens und der Beurteilung der Linie.
Equipment	-	-	Austesten der geeigneten individuellen Ausrüstung (Schuhe, Besen, Stoppuhren, etc.)

Technik: Talent



	T1	T2	T3	T4
Sliding Delivery	Festigung der Konstanz der eigenen Sliding Delivery im 5-Phasen-Modell. Erstes Verständnis über die optimalen Abläufe bei der eigenen Sliding Delivery. Erste Einschätzung und Beurteilung der Sliding Delivery anderer Spieler mit Feedback.	Erweitertes Verständnis über die optimalen Abläufe bei der eigenen Sliding Delivery und entsprechend individuelle Adaption des 5-Phasen-Modells. Vertiefung der Einschätzung der Sliding Delivery anderer Spieler mit Feedback und Korrektorempfehlungen.	Erkennen von individuellen technischen Fehlern bei der Sliding Delivery. Kontinuierliche Fehlerkorrektur und Optimierung der individuellen Sliding Delivery. Steigerung der Konstanz bei der Sliding Delivery.	Erkennen und erfolgreiches Eliminieren von individuellen technischen Fehlern bei der Sliding Delivery. Steigerung der Konstanz bei der Sliding Delivery.
Sweeping & Weight Judgement	Optimierung der eigenen Wischtechnik von beiden Seiten (Druck & Frequenz). Festigung der Fähigkeiten bei der Beurteilung der Länge unter der Beachtung von Kanten, Tracks und Spots.	Kontinuierliche Optimierung der eigenen Wischtechnik von beiden Seiten (Druck & Frequenz). Kontinuierlicher Ausbau der eigenen Fähigkeiten bei der Beurteilung der Länge.	Erkennen von individuellen technischen Fehlern bei der Wischtechnik. Steigerung der eigenen Fähigkeiten bei der Beurteilung von Länge und Linie sowie dem Eislesen.	
Ice Reading & Line-Calling	Festigung der Fähigkeiten beim Eislesen und des Line-Callings unter Beachtung der unterschiedlichen Slidings der Mitspieler und Gegner sowie von Kanten, Tracks & Spots im Eis.	Kontinuierlicher Ausbau & Steigerung der eigenen Fähigkeiten beim Eislesen und Line-Calling.		
Equipment	Austesten der geeigneten individuellen Ausrüstung (Schuhe, Besen, Stoppuhren, etc.).			

Technik: Elite & Master



	E1	E2	M1
Sliding Delivery	<p>Bewusstes kritisches Hinterfragen der eigenen technischen Fähigkeiten. Bewusste Adaption und bedarfsweise vollständige Neudefinition der eigenen technischen Bewegungsabläufe beim Sliding. Bewusste Anpassung der Sliding Delivery (v.a. Release) an unterschiedliche Eisverhältnisse. Bewusste Suche nach neuen Methoden und Techniken beim Sliding.</p>		
Sweeping & Weight Judgement	<p>Bewusstes kritisches Hinterfragen der eigenen technischen Fähigkeiten. Bewusste Adaption und bedarfsweise vollständige Neudefinition der eigenen technischen Bewegungsabläufe beim Wischen. Bewusste Suche nach neuen Methoden und Techniken beim Wischen und der Einschätzung der Länge.</p>		
Ice Reading & Line-Calling	<p>Bewusste Suche nach neuen Methoden und Techniken beim Eislesen und Line-Calling.</p>		
Equipment	<p>Vertiefte Materialtests und Entwicklung neuer Ausrüstungsgegenstände und/oder deren Details.</p>		

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Das 5-Phasen-Modell der Sliding Delivery

1

Set-up



2

Backward Motion



3

Forward Motion



4

Sliding



5

Release



Das 5-Phasen-Modell im Detail

1

Set-up



2

Backward Motion



3

Forward Motion



4

Sliding



5

Release



Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Überblick Set-up (Phase 1)

1

Set-up



Vorbereitung und Set-up

Die Phase 1 beginnt **IMMER** – d.h. auch bei jedem Trainingsstein – mit dem Putzen des Steines.



Schritt 1:
Stein putzen & Eis reinigen.

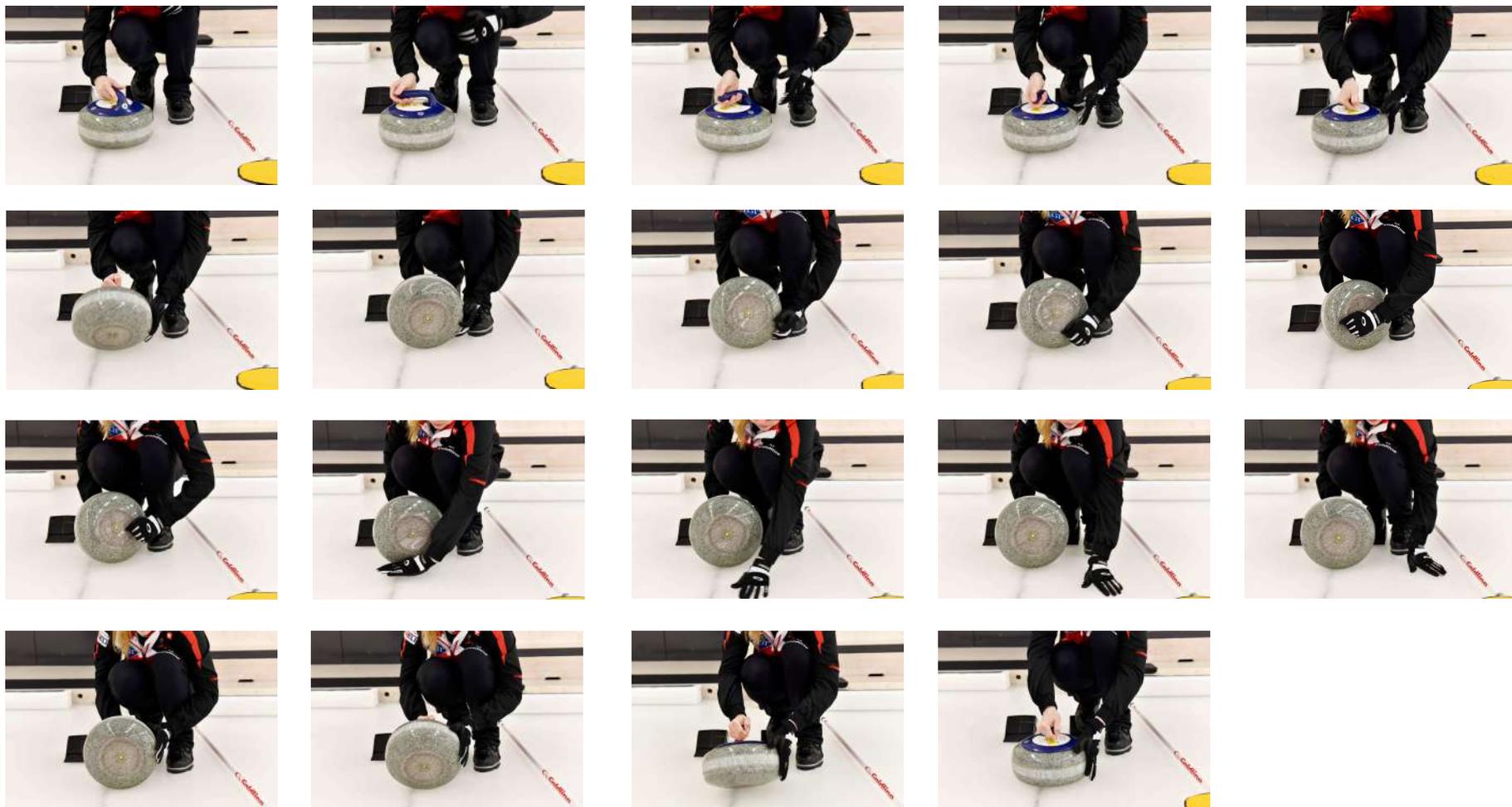
Schritt 2:
Korrekte Positionierung des
Abstoss-Fusses im Hack in
Richtung Skipbesen (Ziel).

Schritt 3:
Grundposition und korrektes
Ausrichten mit Blick auf den
Skipbesen (Ziel).

Vor dem Sliding immer Stein putzen & Eis reinigen

1

Set-up



Korrekte Positionierung Abstoss-Fuss im Hack



- Nach dem Steinputzen nochmals aus dem Hack aufstehen und von hinter dem Hack den Abstoss-Fuss ins Hack setzen.
- Die Fussballen befinden sich in der Mitte des Hacks am Punkt des Abstosses.
- Bei Marco-Hacks ist dies gut durch das „Kreuz“ in der Mitte erkennbar.



Die Fussballen werden zentral auf dem „Kreuz“ im Marco-Hack aufgesetzt.

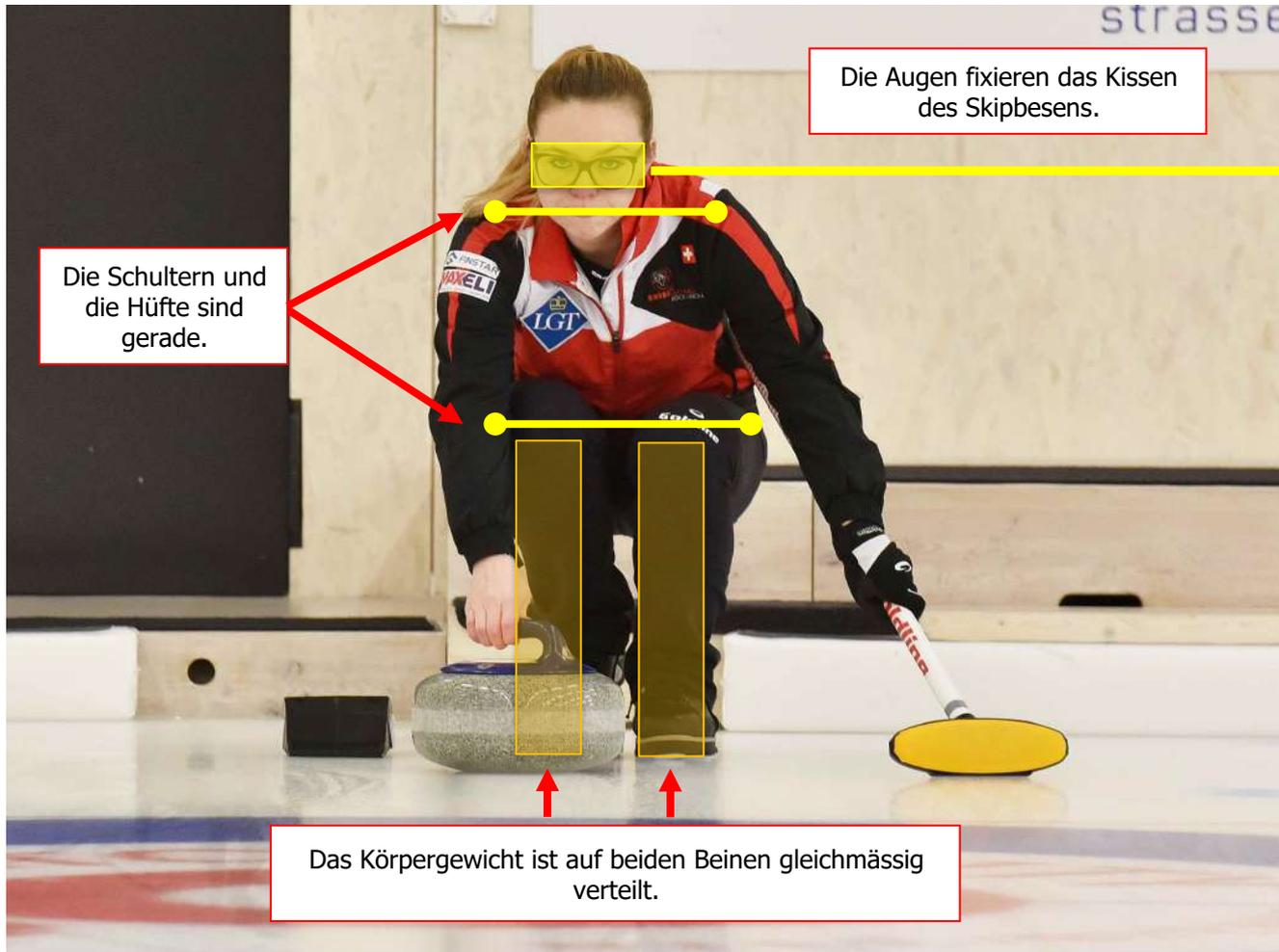


Die Fussspitze zeigt in Richtung Skipbesen (Ziel).

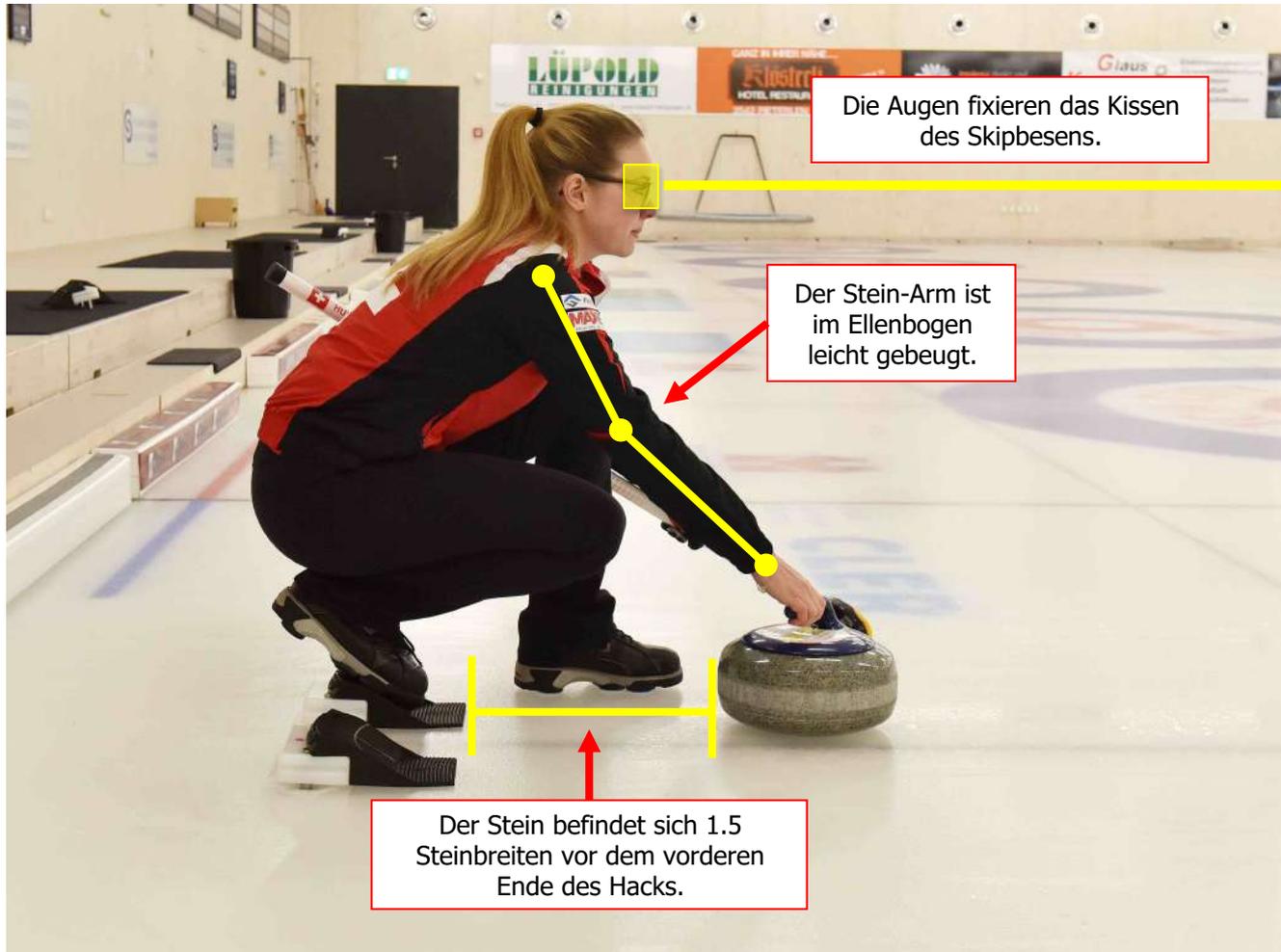
Notwendige Infrastruktur

Da die Marco-Hacks **DIE** Standard-Hacks für internationale Meisterschaften (EM, WM, Olympische Spiele) sind, sollten sämtliche Clubs so rasch wie möglich auf diese freistehenden Hacks umstellen.

Grundposition und korrektes Ausrichten (1)



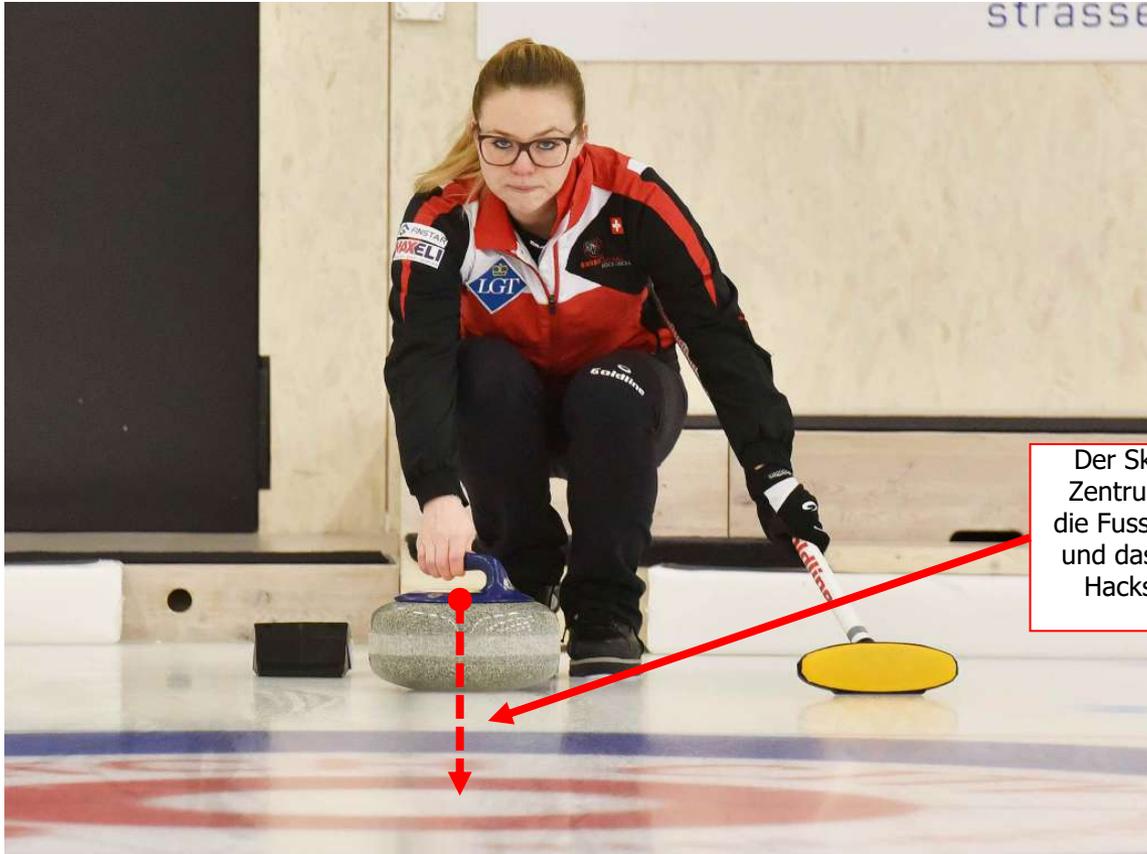
Grundposition und korrektes Ausrichten (2)



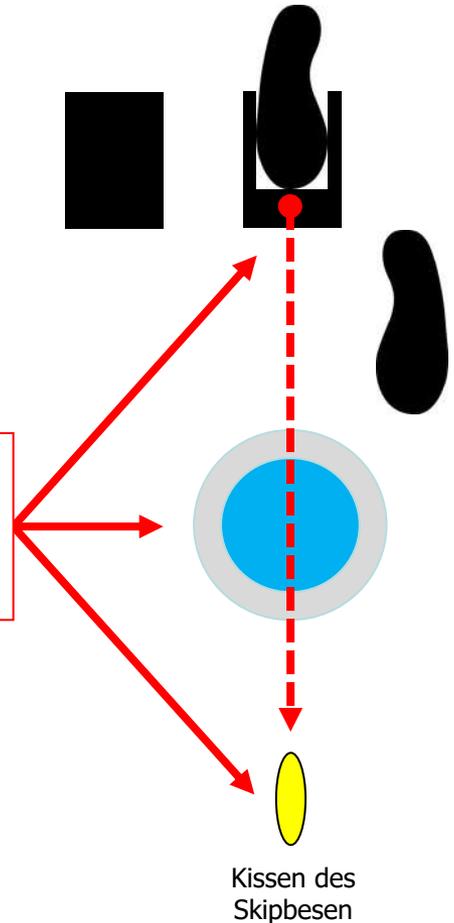
Grundposition und korrektes Ausrichten (3)

1

Set-up

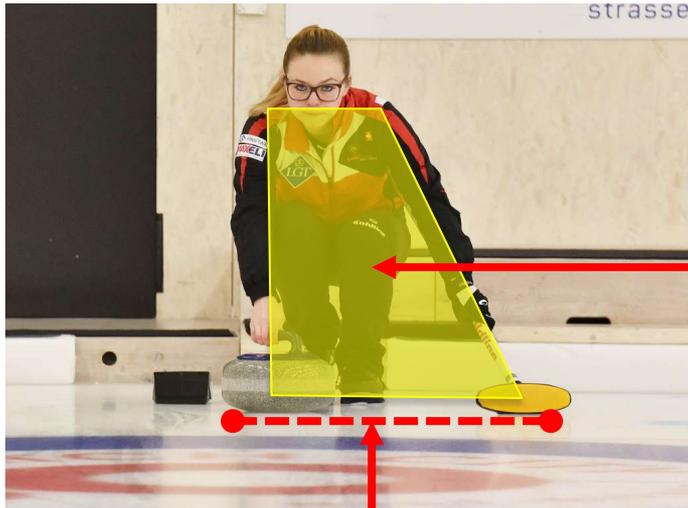


Der Skipbesen, das Zentrum des Steins, die Fussspitze im Hack und das Zentrum des Hacks bilden eine Linie.



Anmerkung: Auf dem Foto ist die korrekte Linie von Skipbesen-Steinzentrum-Fussspitze-Hackzentrum nicht optimal abgebildet. Die Skizze rechts verdeutlicht die Logik.

Besenposition – Set-up (1)



Die beiden Schultern bilden mit dem Stein und dem Besenkopf ein stabiles nicht gleichseitiges Trapez.

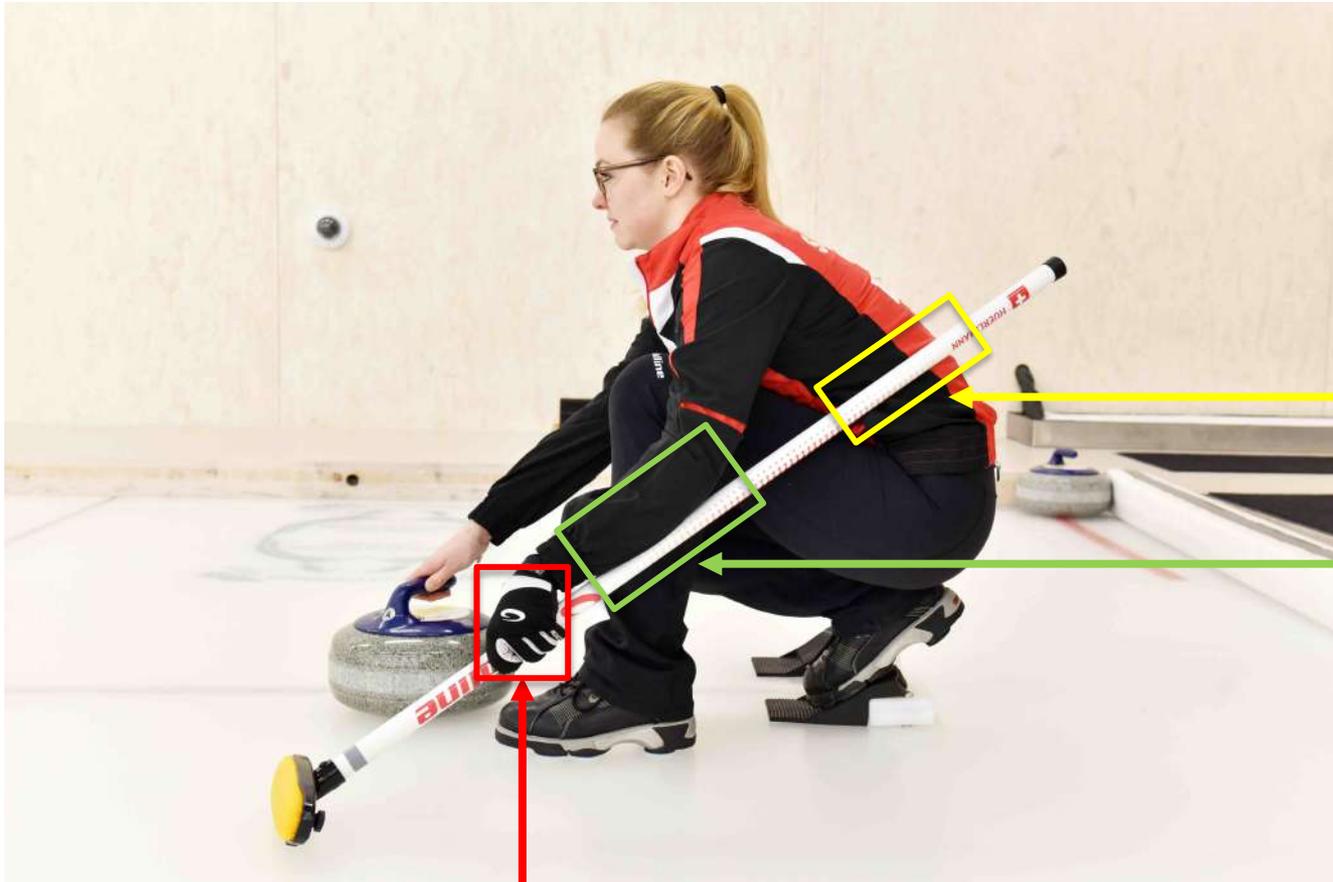
Der Stein und der Besenkopf befinden sich immer auf der gleichen Höhe.



Besenposition – Set-up (2)

1

Set-up



Der Besenstiel liegt in der Taille und wird dort durch den Gegendruck des Unterarms auf den Besenstiel fixiert.

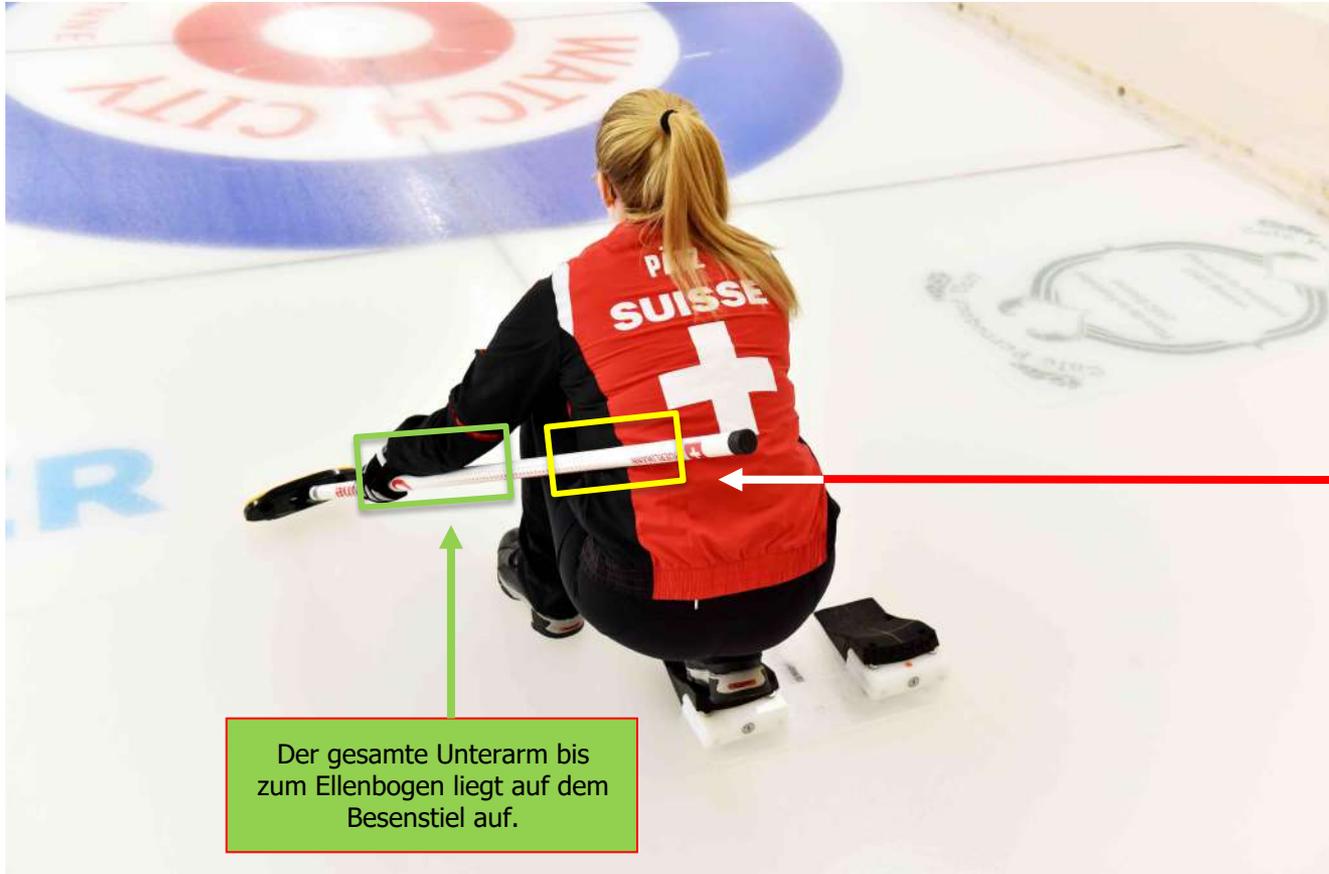
Der gesamte Unterarm bis zum Ellenbogen liegt auf dem Besenstiel auf.

Der Besenstiel wird im unteren Drittel an seinem Schwerpunkt umgriffen. Wichtig ist es, eine stabile Position und möglichst natürliche Haltung analog dem anderen Arm zu erreichen.

Besenposition – Set-up (3)

1

Set-up



Handle – Griffposition clockwise



Handle – Griffposition clockwise (im Uhrzeigersinn, Rechtshänder)

- Nur die ersten drei Fingerglieder und die Innenseite des Daumens halten den Handle. Die Handinnenfläche berührt den Handle nicht.
- Der Handrict ist gerade nach schräg oben gerichtet.
- Der Handle ist möglichst zentral zu halten. Kontrolle: Stein anheben und absetzen. Wenn er überall gleichzeitig wieder aufsetzt wird der Handle im Steinmittelpunkt korrekt gehalten.



Anmerkung

Die Abbildungen zeigen die Handlepositionen für Rechtshänder.

Bei Linkshändern ist diese Griffposition spiegelverkehrt bei Steinen gegen den Uhrzeigersinn zu verwenden.

Handle – Griffposition counter-clockwise



Handle – Griffposition counter-clockwise (gegen den Uhrzeigersinn, Rechtshänder)

- Nur die ersten drei Fingerglieder und die Innenseite des Daumens halten der Handle. Die Handinnenfläche berührt der Handle nicht.
- Der Handrict ist gerade nach schräg oben gerichtet.
- Der Handle ist möglichst zentral zu halten. Kontrolle: Stein anheben und absetzen. Wenn er überall gleichzeitig wieder aufsetzt wird der Handle im Steinmittelpunkt korrekt gehalten.



Anmerkung

Die Abbildungen zeigen die Handlepositionen für Rechtshänder.

Bei Linkshändern ist diese Griffposition spiegelverkehrt bei Steinen im Uhrzeigersinn zu verwenden.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

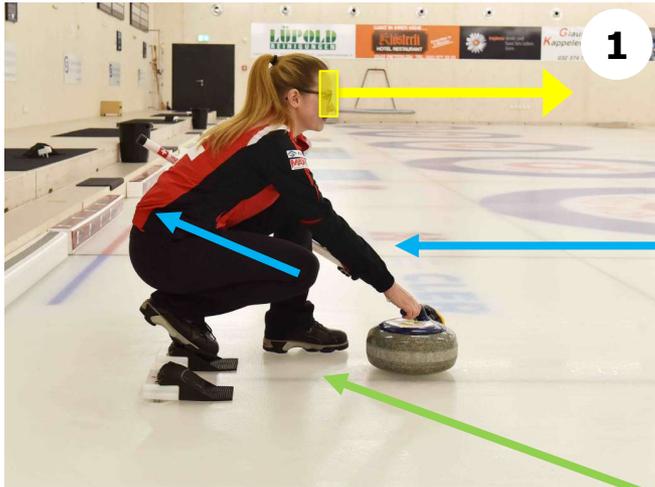
Überblick Backward Motion (Phase 2)

2

Backward
Motion



Grundbewegungsablauf Backward Motion



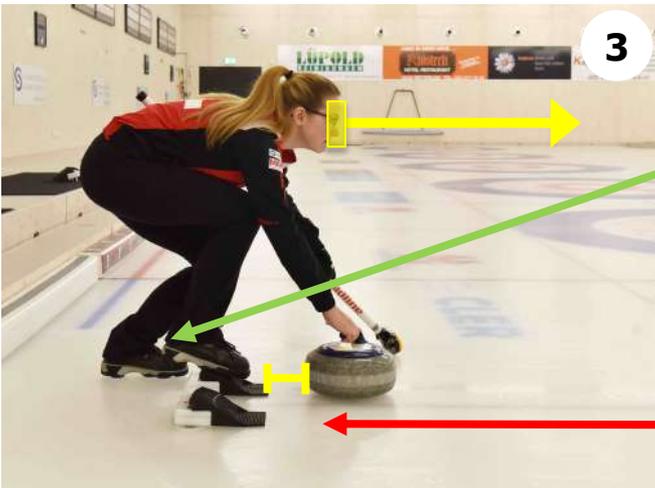
1

Bei der Rückwärtsbewegung wird die Hüfte leicht angehoben.

Der Sliding-Fuss wird in der Rückwärtsbewegung gerade bis knapp hinter das Hack gezogen. Der Sliding-Fuss bleibt dabei flach auf dem Eis.



2



3

Der Stein wird bis ca. eine halbe Steinbreite vor das Hack nach hinten gezogen.

Ablauf Backward Motion (Frontansicht)



- Neu wird auf eine erste kurze Vorwärtsbewegung des Steins komplett verzichtet.
- Der Stein wird zentral auf der imaginären „Line of Delivery“, die von der Fussspitze des Abstoss-Beins auf das Ziel (Skip-Besen) führt, nach hinten gezogen.
- Der Sliding-Fuss bleibt flach auf dem Eis und wird gerade nach hinten bis hinter die Ferse des Abstoss-Fusses gezogen.
- Die Hüfte bewegt sich dabei mit nach hinten.
- Der Kopf bleibt immer auf der gleichen Höhe wie in der Ausgangsposition.
- Die Augen visieren weiterhin das Ziel an.
- Am Ende der Bewegung ist das Gewicht kurzzeitig auf beiden Beinen gleichmässig verteilt und es erfolgt eine kurze Bewegungspause.

Ablauf Backward Motion (Rückansicht)



- Neu wird auf eine erste kurze Vorwärtsbewegung des Steins komplett verzichtet.
- Der Stein wird zentral auf der imaginären „Line of Delivery“, die von der Fusspitze des Abstoss-Beins auf das Ziel (Skip-Besen) führt, nach hinten gezogen.
- Der Sliding-Fuss bleibt flach auf dem Eis und wird gerade nach hinten bis hinter die Ferse des Abstoss-Fusses gezogen.
- Die Hüfte bewegt sich dabei mit nach hinten.
- Der Kopf bleibt immer auf der gleichen Höhe wie in der Ausgangsposition.
- Die Augen visieren weiterhin das Ziel an.
- Am Ende der Bewegung ist das Gewicht kurzzeitig auf beiden Beinen gleichmässig verteilt und es erfolgt eine kurze Bewegungspause.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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

Überblick Forward Motion (Phase 3)

3

Forward Motion



Grundbewegungsablauf Forward Motion



«Stone» - «Foot» - «Push»

STONE



Zu Beginn der Forward Motion geht der Oberkörper nach vorne und der Stein wird aktiv vom Abgabe-Arm zentral auf der „Line-of-Delivery“ nach vorne geführt.

FOOT



Der Sliding-Fuss folgt dem Stein und wird in der Vorwärtsbewegung nach dem Passieren des Hacks hinter den Stein und unter den Körperschwerpunkt gebracht. Dabei wird das Körpergewicht auf den Sliding-Fuss verlagert.

PUSH



Das Abstoss-Bein folgt dem Körper nach dem aktiven Abstoss mit dem Sprunggelenk aus dem Hack.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Überblick Sliding (Phase 4)

4

Sliding



Grundbewegungsablauf Sliding



Beschreibung Ablauf Sliding

- Der Sliding-Fuss befindet sich flach auf dem Eis zentral unter dem Körperschwerpunkt
- Die Spitze des Sliding-Fusses ist leicht nach aussen gedreht (max. ca. 15°), um die Stabilität und das Gleichgewicht zu erhöhen.
- Das Abstoss-Bein ist gerade in der Körperachse nach hinten ausgestreckt mit leicht angewinkeltem Knie.
- Das Knie und der Unterschenkel befinden sich knapp über dem Eis und berühren es nicht.
- Der Abstoss-Fuss ist ausgestreckt und berührt das Eis nur mit der Fussspitze und Teilen des Ristes.
- Der Abgabearm ist leicht gebeugt und führt den Stein mit der Grund-Körperspannung (entspricht ca. der Hälfte der Maximalanspannung).
- Der Stein befindet sich ca. 1 Steinbreite vor dem Sliding-Fuss zentral auf der "line of delivery". Während des gesamten Slidings bis zur Steinabgabe bleibt diese Distanz gleich.
- Der Skipbesen, das Zentrum des Steins, das Zentrum des Sliding-Fusses und das Abstoss-Bein bilden während des Slidings eine Linie.

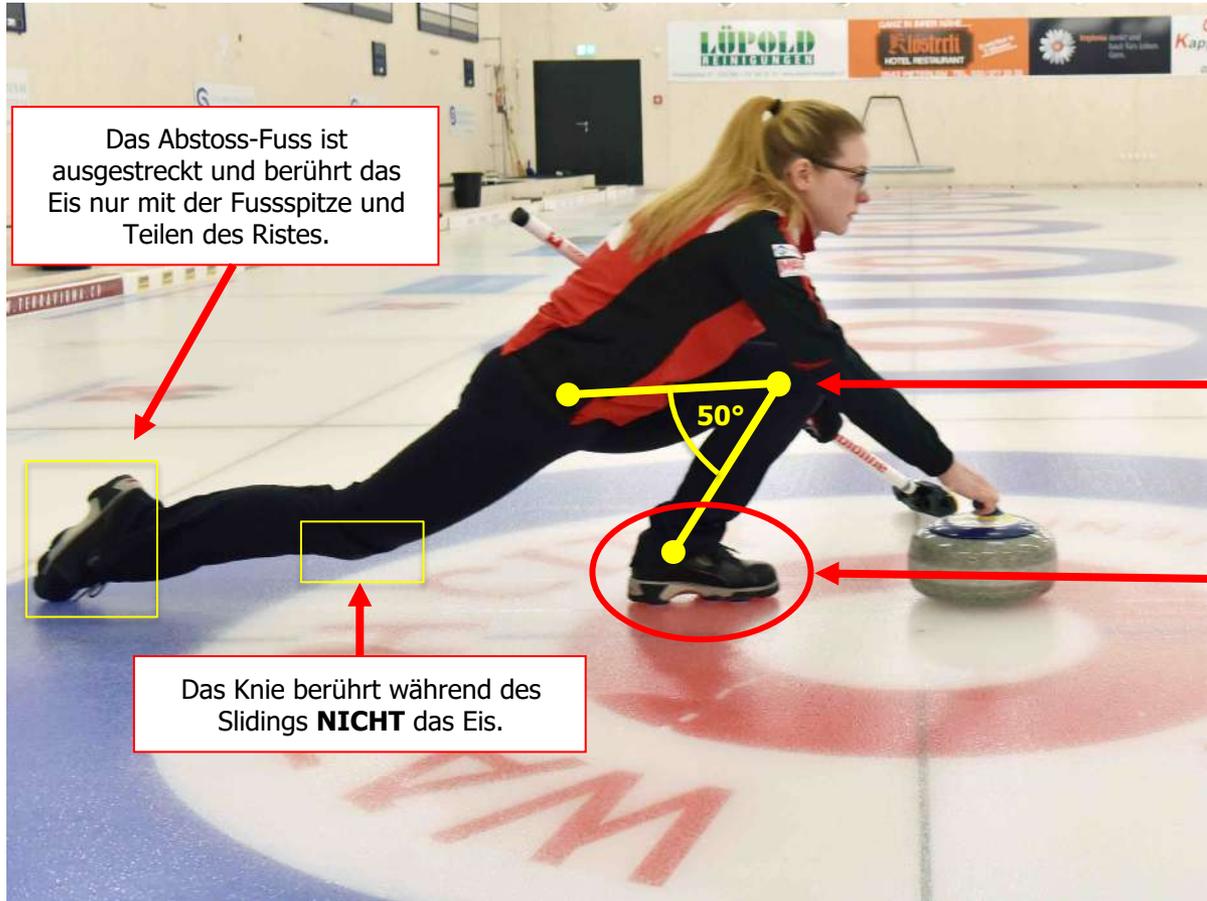
Sliding in der Frontansicht



Details Körperhaltung Sliding (Seitenansicht)



Details Körperhaltung Sliding (Seitenansicht)



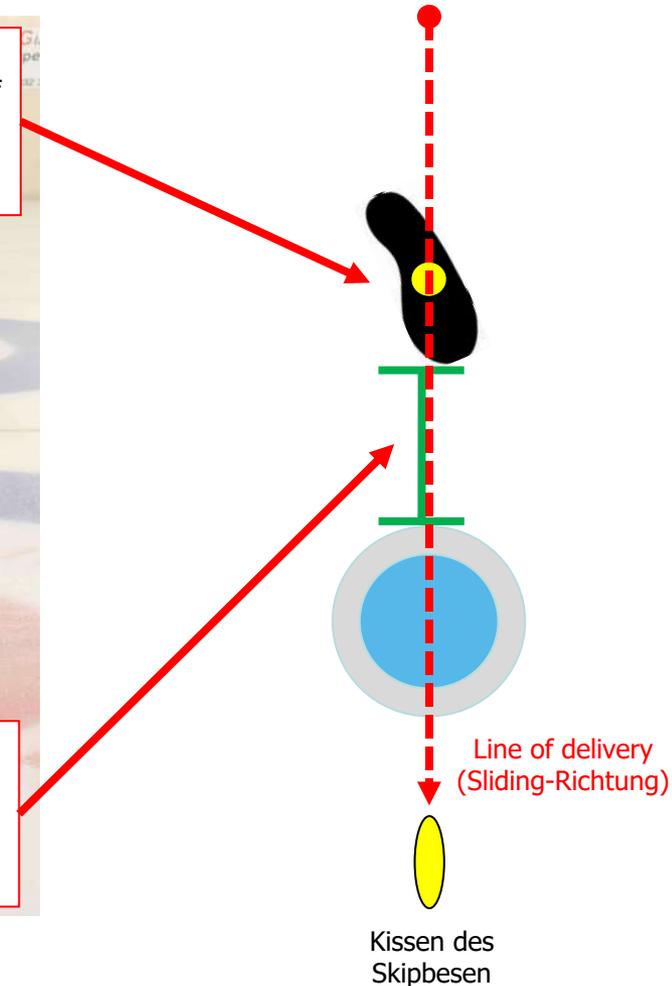
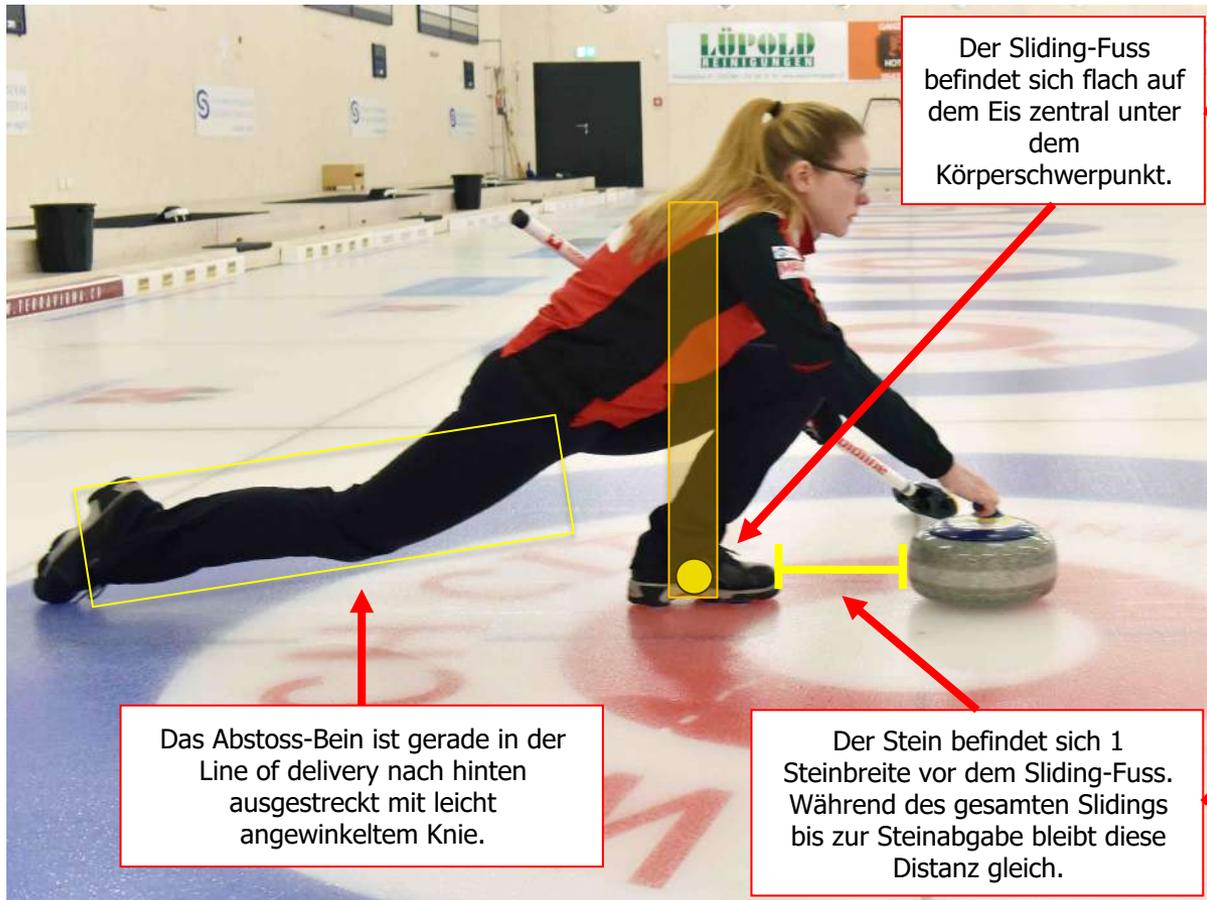
Das Abstoss-Fuss ist ausgestreckt und berührt das Eis nur mit der Fussspitze und Teilen des Ristes.

Durch Anspannung von Ober- und Unterschenkelmuskulatur wird das Kniegelenk ca. 50 Grad angewinkelt.

Der Sliding-Fuss liegt flach auf dem Eis zentral unter dem Körperschwerpunkt. Die Ferse bleibt immer auf dem Eis.

Das Knie berührt während des Slidings **NICHT** das Eis.

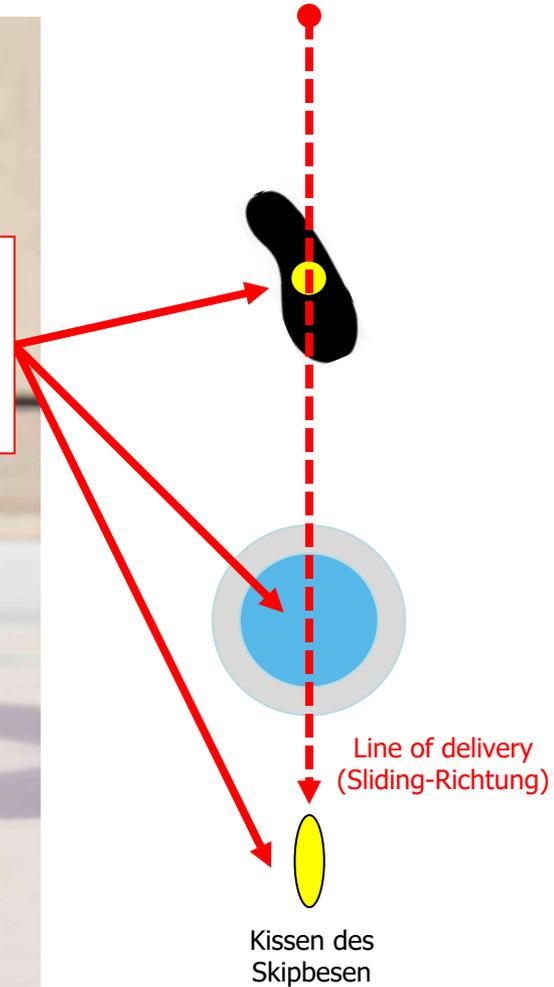
Details Körperhaltung Sliding (Seitenansicht)



Stein- und Fussposition in der Line of delivery

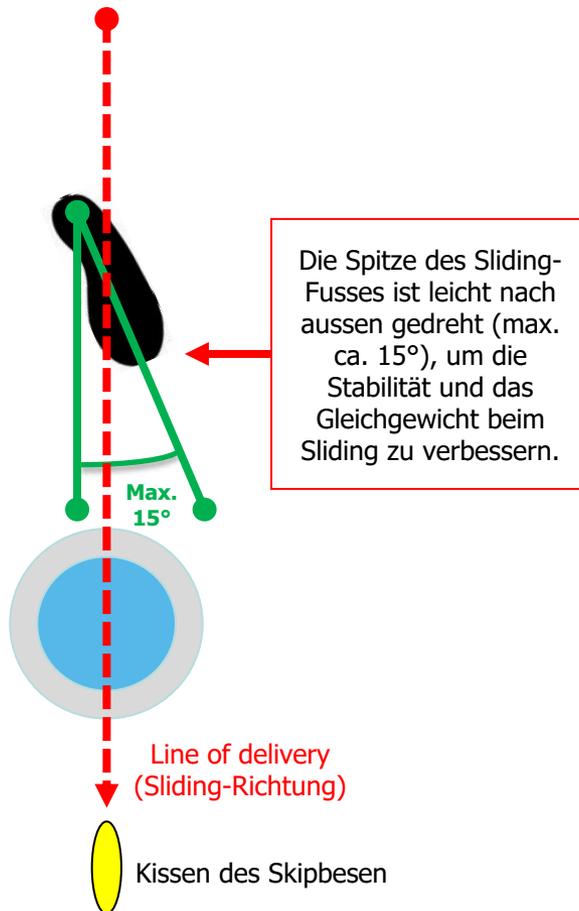


Der Skipbesen, das Zentrum des Steins und das Zentrum des Sliding-Fusses bilden eine Linie.



Positionierung Beine beim Sliding

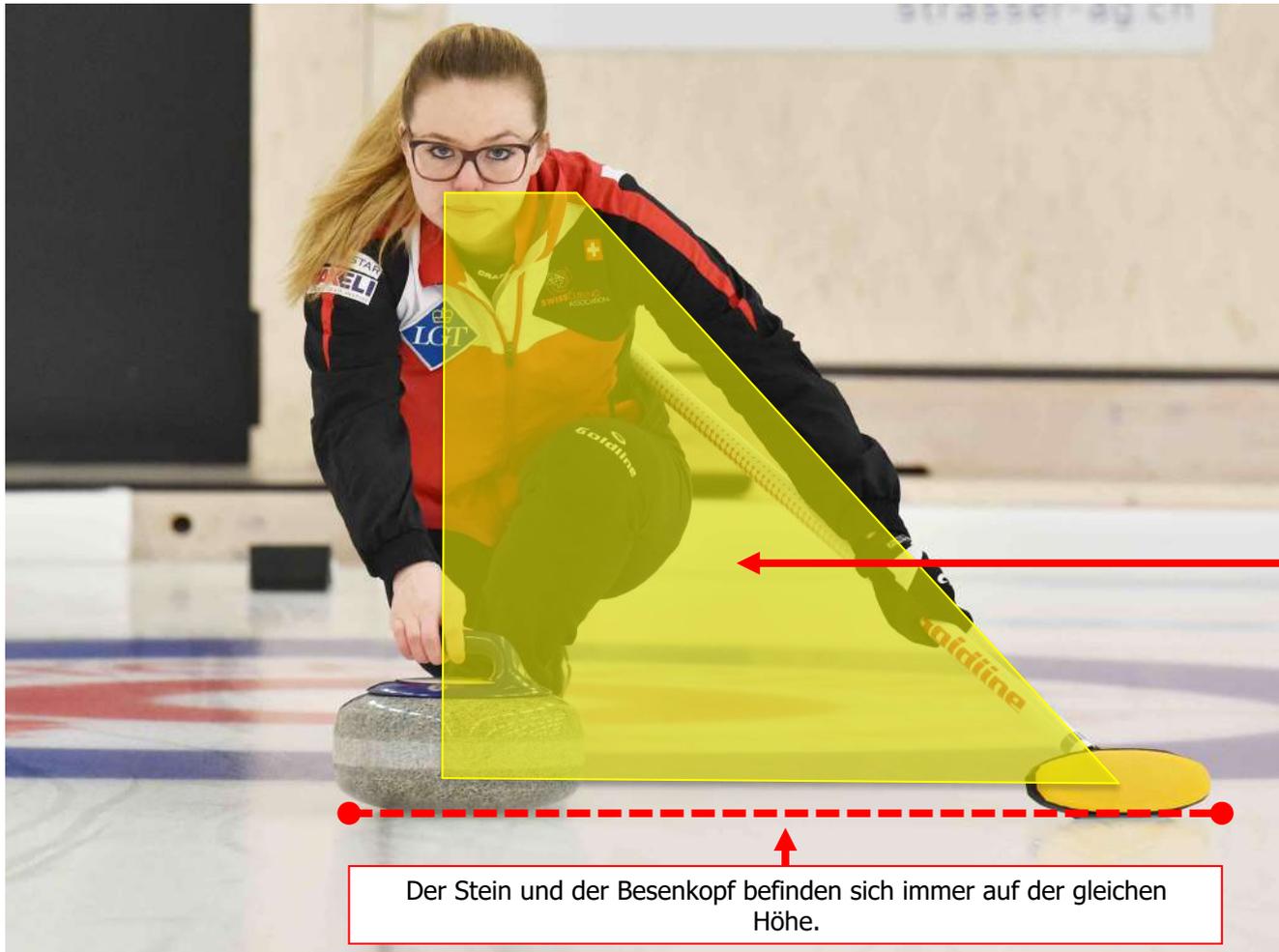
Positionierung Sliding-Fuss



Positionierung Abstoss-Bein



Besenposition Sliding (Frontansicht)



Die beiden Schultern bilden mit dem Stein und dem Besenkopf ein stabiles nicht gleichseitiges Trapez.

Der Stein und der Besenkopf befinden sich immer auf der gleichen Höhe.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Überblick Release (Phase 5)

5

Release



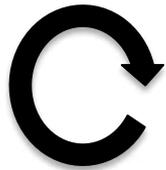
Gesamtbewegungsablauf Release

5

Release

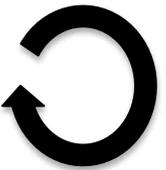


Release (Handleposition – Uhrzeiten)



clockwise (im Uhrzeigersinn)

Rotation von 10-Uhr-Stellung
(Ausgangslage)
bis max. 12-Uhr-Stellung
(Steinabgabe) – lieber kurz vor
12 Uhr loslassen als kurz nach
12 Uhr (kein Überdrehen!)



counter-clockwise (gegen den Uhrzeigersinn)

Rotation von 2-Uhr-Stellung
(Ausgangslage)
bis max. 12-Uhr-Stellung
(Steinabgabe) – lieber kurz
nach 12 Uhr loslassen als kurz
vor 12 Uhr (kein Überdrehen!)

Anmerkung

Die Abbildungen zeigen die Handlepositionen für Rechtshänder. Bei Linkshändern ist diese Griffposition spiegelverkehrt bei Steinen im Uhrzeigersinn zu verwenden.

Releasepoint

5

Release

Die Auslösung der Steinrotation erfolgt durch die Bewegung des Handles während des Slidings auf den letzten ca. 1.5m vor der Steinabgabe.



Die Rotation beginnt ca. 1 Besenlänge vor dem Release-Point.

Der Release-Point, d.h. der Punkt, an dem der Stein losgelassen wird, befindet sich ca. 2 Steinbreiten vor der Hog-Line.

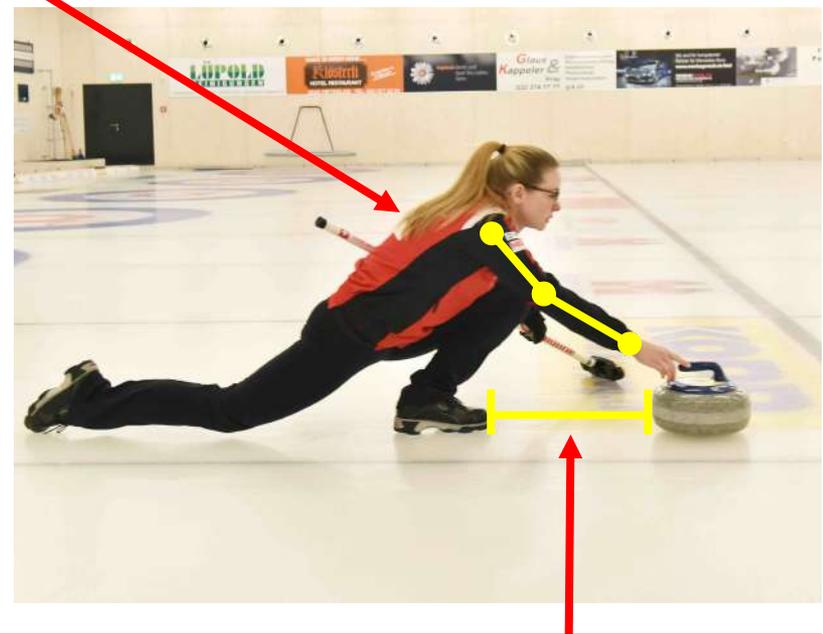
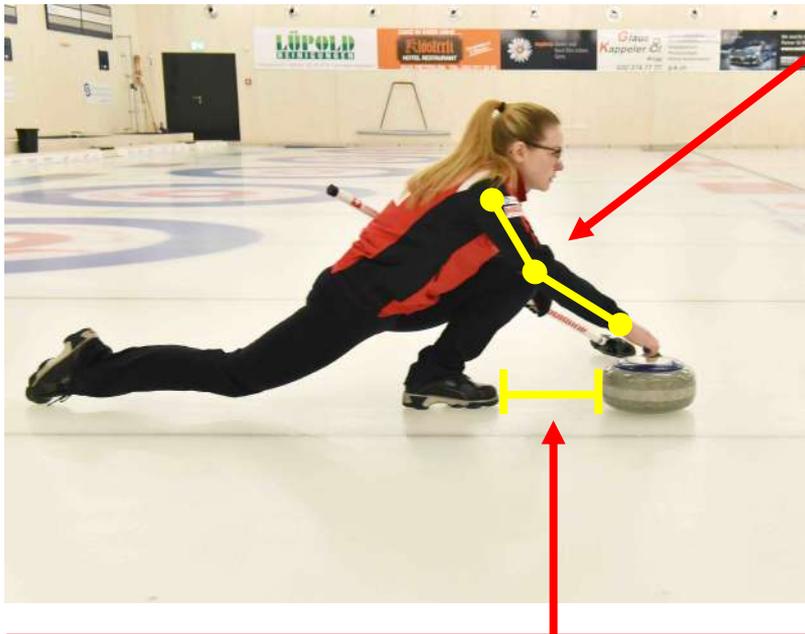
Aktives Handle

5

Release

Aktives Handle:

Es erfolgt mit der Steinabgabe eine kontrollierte **minimale** Vorwärtsbewegung durch **leichte** Streckung des Unterarms (ca. 5 cm) in Richtung des Ziels (Besen)



Durch die Vorwärtsbewegung wird der Stein aktiv vom Körper nach vorne in Richtung Ziel (Skipbesen) abgegeben.

Follow-through und Steinrotationen



Follow-through

Nach dem Loslassen des Handles folgt die Hand dem Stein und zeigt bis ca. 1 Besenlänge nach der Hogline in Richtung Besen.

Zielgrößen Anzahl Steinrotationen

- Bei Drawlängen sind bis Stillstand des Steines 4 Rotationen (Steinumdrehungen) zu spielen. Dies entspricht ca. $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ Rotationen bis zur Mitte der Bahn (Richtwert - kann je nach Eisverhältnissen variieren!).
- Bei normalen Take-outs (ca. 10 Sekunden Hog-Hog-Zeit) sind 2 Rotationen (Steinumdrehungen) zu spielen.

Inhalt

Kapitel	Inhalt	Seite
0	Inhaltsverzeichnis	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	Kontakt	55

Kontakt

SWISSCURLING

Sebastian Stock

National Coach Elite
Leiter Nationales Leistungszentrum Biel

Mobil: +41 79 830 98 93
E-mail: sebastian.stock@curling.ch