

Einführungsreihe

Grundlagen Curling

Autorengruppe

Sandra Gugolz, J & S Expertin Kids / Ralph Stöckli, Fachleiter Curling

Rahmenbedingungen

Alter	In der Altersgruppe 5-8 ist der sportartspezifische Teil eher klein. Aus diesem Grund beziehen sich diese Einführungslektionen auf die Zielgruppe der 7 bis 10 Jährigen
Gruppengrösse	4 bis 8 Teilnehmer pro Leiter. Die Gruppengrösse ist abhängig davon, wieviel Platz man zur Verfügung hat. Idealerweise maximal 10 Kids auf einem Rink.
Kursumgebung	Minimale Voraussetzung ist 1 Curlingrink. Um die Lektionen möglichst polysportiv und abwechslungsreich zu gestalten wäre es ideal, wenn man für das Kids-Training eine ganze Curlinghalle zur Verfügung hat. So kann man auch ausschliessen, dass andere Curlingspieler bei ihrem Training gestört werden. (Bei den Einführungslektionen wird davon ausgegangen, dass eine Halle zur Verfügung steht.)
Sicherheitsaspekte	<p>Klare Regeln schaffen Sicherheit!</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundsätzlich wird das Eis erst betreten, wenn der Leiter dies sagt• Keine Steine heben => Steine werden nur geschoben• Nie rückwärts gehen oder rutschen => über Steine stolpern verhindern• Keine Steine in Richtung von Personen spielen => Andere warnen!• Vorsicht an den Spielfeldrändern (Bei Spielen "sicheres" Feld definieren)• Das Eis nur über das Hack betreten und auch wieder verlassen• Anweisungen der Leiter müssen befolgt werden <p>Wer sich nicht an die Regeln hält, wird vom Eis geschickt.</p> <p>Zu beachten ist, dass die Unfallgefahr gegen Ende der Lektion steigt, da die Kids müde werden und die Konzentration nachlässt. Ausserdem ist es in der Regel sehr kalt in der Curlinghalle (um 3 – 6 ° C). Es muss darauf geachtet werden, dass die Kids sich genügend bewegen können und auch entsprechend gekleidet sind.</p>
Anderes	<p>In diesem Alter wird mit Cherry Rocker Steinen gespielt (weniger Gewicht) und in der Regel (zumindest am Anfang des Kurses) über die 1/2 Rinklänge. Hierfür braucht es sogenannte Cherry-Häuser. Nicht in allen Hallen und auf allen Rinks vorhanden.</p> <p>Das Curlingeis ist ein äusserst diffiziles Spielfeld. Schnell kann es beschädigt werden und für ein normales Curlingspiel unbrauchbar werden. Auch hier müssen einige Regeln beachtet und vor allem unbedingt eingehalten werden!</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Schuhe müssen absolut sauber sein und dürfen keine Hacken oder ähnliches haben, welche das Eis zerkratzen könnten (allenfalls mit Klebeband abdecken)• Die Kleider sollten nicht fuseln• Nie mit Besen oder anderen Gegenständen aufs Eis schlagen

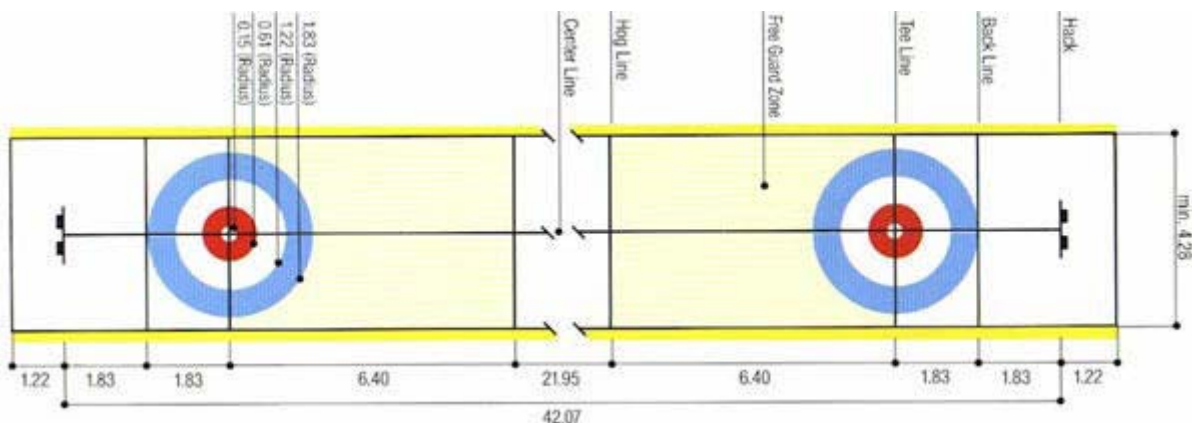
- Hilfs- und Spielmaterial muss so sein, dass das Eis nicht beschädigt werden kann, d. h. nichts mit Sand füllen oder ähnliches, keine Gegenstände mit Metall. Gut eignen sich Sachen aus Plastik zum Beispiel Joghurtbecher, Petflaschen und ähnliches.
- Nie mit einem Körperteil längere Zeit auf dem Eis bleiben. Wer stürzt steht möglichst rasch wieder auf. Keine Finger auf dem Eis.

Lektionsübersicht

Die Lektionen sind aufbauend gestaltet und enthalten auch Elemente welche sich bewusst wiederholen. Dies sind einerseits Rituale, andererseits Spielteile bei denen Fortschritte sichtbar gemacht werden können, aber auch Spiele welche die Kids einfach gerne spielen ☺

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	My First Step	Kennenlernen des Materials und der Regeln zur eigenen Sicherheit. Vertraut machen mit dem Element "Eis" und der Slidingsohle.	keine	Einfach
2	My First Slide	Sicherheit in Zusammenhang mit der Bewegung auf dem Eis festigen. Grundtechnik des Slidings kennenlernen.	Fortbewegung auf dem Eis mit der Slidingsohle	Mittel
3	My First Rock	Steine ins Haus (halbe Rinklänge) spielen. Sensibilisieren für den "Weg" der gleitenden Steine. Wischen einführen.	Slidingtechnik in der Basis umsetzen können	Mittel
4	My First Shot	Wischen vertiefen. In-Handle und Out-Handle einführen.	Die Koordination der Steinabgabe (inkl. Slidingtechnik) umsetzen können	Mittel
5	My First Competition	Teamfähigkeit fördern. Gelerntes umsetzen. Have Fun!	Kennen der Grundregeln des Curlings. Beherrschen der Steinabgabe.	Einfach
6	My First Team	Jedes Kind kennt die Zusammensetzung eines Teams und weiss, wer wann was spielt.	Sicheres Bewegen auf dem Eis. Beherrschen der Steinabgabe.	Einfach
7	My First Tactics	Kennen der Grundtaktik: Draw / Shot / Guard / Take-Out. Differenzieren beim Abstoss.	Grundlagenwissen über das Curlingspiel. Beherrschen der Steinabgabe	Mittel
8	My First Practice	Sliding automatisieren. Konzentriertes, selbständiges trainieren.	Sicheres Sliding, gutes Gleichgewicht	Anspruchsvoll
9	My First Game	Anwenden von Taktikwissen sowie Verhalten im Team fördern.	Grundlagenwissen über das Curlingspiel. Beherrschen der Steinabgabe	Mittel
10	My Fun Lesson	Gelerntes festigen. Viel Spielen und Spass haben!	Grundlagenwissen über das Curlingspiel. Beherrschen der Steinabgabe	Mittel

Spielregeln



Im Curling spielen jeweils zwei Teams mit je vier Spieler gegeneinander. Ein Durchgang wird End genannt. Normalerweise dauert ein Match 8 Ends. Hier einige wichtige Grundregeln:

- Um den Vorteil des letzten Steines wird vor dem 1. End (Durchgang) eine Münze geworfen. Danach hat jeweils das Team den letzten Stein im folgenden End, welches im vorgehenden End nicht gepunktet hat.
- Vor dem Spiel wünschen sich die Teams mit einem Hände schütteln ein schönes Spiel. Nach dem Spiel gratuliert der Verlierer dem Siegerteam mit einem Hände schütteln.
- Jeder Spieler (4 Spieler pro Team) spielt 2 Steine pro End (8 Steine pro Team und End). Dies abwechslungsweise mit dem Gegner (Eigenes Team - Gegner - Eigenes Team - Gegner)
- Dabei darf das Team die eigenen Steine wischen.
- Der Stein muss im eigenen Rink (Spielfeld) bleiben. Berührt er die Aussenmarkierung muss er aus dem Spiel genommen werden.
- Der Stein darf während dem Wischen nicht mit dem Besen berührt werden, ansonsten muss er umgehend aus dem Spiel genommen werden.
- Nachdem beide Teams alle Steine gespielt haben (Total 16 Steine) werden die Punkte vergeben. Die Anzahl Steine die näher zum Zentrum liegen bis zum besten Stein des Gegners werden dem Team gutgeschrieben.

Alle Curling-Spielregeln und weitere interessante Informationen findet man zum Beispiel unter: www.curlingbasics.com oder www.curling.ch/download/spielregeln_08/de.pdf

Spirit of Curling

Zu den Curling-Spielregeln kommt noch das ungeschriebene Gesetz des "Spirit of Curling". Diese Verhaltensregeln sollten schon den Kids mitgegeben werden und sind Teil jeder Curlinglektion. Hier einige Punkte:

- Ein Curler spielt um zu gewinnen, nie aber um seinen Gegner zu erniedrigen.
- Ein Curler wird nie versuchen, seinen Gegner abzulenken oder ihn daran zu hindern, sein Bestes zu tun.
- Ein Curler verstösst nie absichtlich gegen Spielregeln oder eine der geschriebenen Überlieferungen.
- Ein Curler entscheidet sich im Streitfalle immer zu Gunsten seiner Gegner.
- Ein Curler kritisiert oder beschimpft weder seine Mitspieler noch seine Gegner.
- Ein Curler schätzt und anerkennt eine gute Leistung des Gegners.
- Begeht ein Curler einen Fehler, so ist er der Erste, der ihn zugibt.

Materialbedarf

- Curlingschuhe oder Slidingsohle zum Überziehen. Diese Slidingsohlen sollten in jeder Curlinghalle vorhanden sein. Wichtig ist, dass die Kinder saubere Turnschuhe mitbringen (Hallenturnschuhe sind nur bedingt geeignet, da sie oft über wenig Profil verfügen und daher sehr rutschig sind auf dem Eis.)
- Wegen der Kälte sollen die Kinder warme Kleidung anhaben. Sogenannte "Zwiebelsysteme" sind am geeignetsten, da das Spielen und Wischen sehr warm geben kann. Handschuhe und evt auch Mütze können von Vorteil sein.
- Für die Steinabgabe sind dehnbare Hosen von Vorteil. Lange Trainerhosen (evt mit Strumpfhosen oder langen Unterhosen) eignen sich gut.
- Steine und Besen werden von den Hallen zur Verfügung gestellt.
- Für die abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung ist verschiedenes Spielmaterial (wie Bälle, Ballone, Frisbee, Becher, Würfel etc.) unverzichtbar. In einigen Hallen ist dies vorhanden und zugänglich. (Bitte vorgängig abklären)

Tipps und Tricks

- Um eine Überbelastung des Knies zu vermeiden, muss darauf geachtet werden, dass der vordere Fuss flach auf dem Boden liegt und das Knie des hinteren Beines nicht nach aussen gedreht wird.
- Es kann von Vorteil sein eine Pfeife zu benutzen, zum Beispiel 1 mal pfeifen alle hören zu, 2 mal pfeifen alle kommen zum Leiter.

Literaturnachweis

- **Top-Bewegungsspiele Band 1 und 2**
L. Huber/S. Lienert/U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-9523011-2-8 und 978-3-9523011-3-5
- **Bewegungspausen**
U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-033-00141-1
- **Basistests**
J. Baumberger/U. Müller/S. Lienert, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-033-00349-1
- **Lerngymnastik für Kinder**
Erich Ballinger, Knauer Verlag
ISBN: 3-426-76090-8

Weiterführende Literatur

- Lern DVD „Curling – It’s time to rock! Zum Bestellen unter www.basposhop.ch