

# Beispiellectionen Schnuppercurling Schulklassen

## Allgemeine Hinweise

- Diese Anleitung für das Curling mit einer Schulklasse ist einer von drei Teilen.  
Stufe A: Kindergarten – 1. Klasse  
Stufe B: 2. – 4. Klasse  
**Stufe C: 5.-9. Klasse**  
Es ist wichtig, die Aufgaben dem Niveau der Schülerinnen und Schüler anzupassen, weshalb bei Bedarf auch Übungen aus den anderen beiden Anleitungen in die Lektion eingebaut werden können.
- Kinder wählen einen Sport meistens nicht wegen der Sportart an sich, sondern weil sie gute Stimmung in der Gruppe erleben, weil sie einen Trainer/ eine Trainerin haben, der/ die sie ernst nimmt, lobt und dem/der sie vertrauen können, oder weil sie im Training Aufgaben gestellt bekommen, bei denen sie erfolgreich sind. Also schlicht, weil sie Spass haben.
- Es ist ganz wichtig, die Sicherheit der Teilnehmenden jederzeit gewährleisten zu können. Dafür muss die Einhaltung der Regeln, die zu Beginn jeder Lektion aufgeführt sind, eingefordert werden.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen mit sauberen Hallenturnschuhen und passender Kleidung (genügend warm, mit Bewegungsfreiheit) zum Schnuppercurling erscheinen.
- Mit einer Schlussrunde „Was hat euch am besten gefallen?“ können die positiven Eindrücke noch verstärkt werden und werden dadurch besser in Erinnerung bleiben.
- Der Flyer, den die Kinder mit nach Hause bekommen, muss vor allem die Eltern ansprechen. Infos wie Trainingszeiten, Ausrüstung, Kosten, Kontaktangaben (Telefon, Mail) der verantwortlichen Person sind neben einer ansprechenden Gestaltung zentral.

### Für Fragen:

SWISSCURLING

Chefin Nachwuchs Manuela Netzer

[Manuela.netzer@curling.ch](mailto:Manuela.netzer@curling.ch)

+41 76 508 62 59

### weitere Infos unter:

[www.curling.ch/learn-to-curl](http://www.curling.ch/learn-to-curl)

Mit bestem Dank für die Erstellung der Beispiellectionen an Simon Herzog!

## Beispiellesson Stufe C: 5. - 9. Klasse

Mit Kindern/ Jugendlichen in diesem Alter kann mit den grossen Steinen und auf die ganze Länge gespielt werden, ähnlich wie bei einem Plauschcurling für Erwachsene. Allerdings darf der Trainingsteil vor dem Spiel länger dauern. (Erwachsene kommen, um Curling zu spielen, Schulklassen kommen, um Curling zu lernen)

Begrüssung Regeln bekannt geben	Ablauf kurz skizzieren, Ziel: Curling lernen und Spass haben! Wichtige Regeln: - Steine nicht abheben - Steine nicht in Richtung anderer Personen spielen oder schieben - nur vorwärts gehen und rutschen - nicht auf dem Eis sitzen oder knien	5'
Eis kennenlernen	Einmal zusammen über den ganzen Rink gehen; zuerst ohne, dann mit Slidingsohle	5'
Sliding (vorzeigen - nachmachen)	Sich richtig im Hack positionieren, das Gesäss leicht anheben, Gewicht etwas nach hinten verlagern und abstossen. Zuerst Bewegungsablauf und Slidingposition lernen, dann Ziel anbieten: - auf Pylon zielen und dabei durch ein Törli (Hütchen) sliden - Ball mit dem Slidingfuss treffen (Tipp: Jonglierball rollt nicht weit, wenn er getroffen wird) - Kinder halten sich als Ziel gegenseitig den Besen hin	15'
Steine spielen	Mit Stein und Besen sliden und den Stein loslassen	10'
Handle geben und wischen	Einführung Handle geben: Warum geben wir eine Drehung? Wie? Anzeigen des Handles? Einführung Wischen: Warum wischen wir? Heute wischen wir nur für die Länge. Steine spielen mit Handle und 2 Wischer versuchen jeweils den Stein ins Haus zu wischen.	15'
Ev. Pause	Zeit für Gespräche übers Curling, auf die Fragen und Interessen der Kinder eingehen	5'
Curlingspiel	2 Teams bilden: Curling-Spiel Nötigste Regeln erklären	45-55'
Evtl. Short-Curling	Je nach Zeit und Motivation ein Spiel von der Hogline aus.	0-10'
Schlussrunde	Was hat euch am besten gefallen? Flyer verteilen, die Kinder zum Schnuppertraining/ -kurs einladen	5'
		Total 120'