SWISSCURLING ASSOCIATION

AUSRÜSTUNGS-STANDARDS

für den Nachwuchsbereich

Der FTEM-Stufenplan

Dieser Materialguide, strukturiert nach dem FTEM-Modell (**F**oundation, **T**alent, **E**lite, **M**astery), dient als zentrales Referenzdokument für alle Juniorinnen und Junioren im Curlingsport. Als nachdrückliche Empfehlung von **SWISS**CURLING konzipiert, bietet dieser Leitfaden einen umfassenden und detaillierten Überblick darüber, welche Ausrüstung zu welchem Zeitpunkt der sportlichen Entwicklung empfohlen ist.

Die Zielsetzung besteht darin, eine klare Struktur zu schaffen, die den Athlet:innen und ihren Coaches hilft, die notwendigen Anschaffungen zeitgerecht zu planen und so optimale sportliche Fortschritte zu gewährleisten. Obwohl es jederzeit möglich ist, bereits in früheren Stufen eigenes Material zu besitzen, erachtet **SWISS**CURLING die hier aufgeführte Ausrüstung ab der jeweiligen Nennung als unabdingbar für die erfolgreiche Weiterentwicklung in Training und Wettkampf. Es wird dringend empfohlen, sich an dieser Materialrichtlinie zu orientieren, um in den entscheidenden Entwicklungsphasen adäquat ausgestattet zu sein.

Strukturierte Übersicht des benötigten Materials nach FTEM-Stufe
Die nachfolgende Übersicht stellt die Mindestanforderungen an die Ausrüstung dar, die für die entsprechenden FTEM-Entwicklungsstufen (F1 bis T3) als

notwendig erachtet werden. Ergänzend dazu bieten die nachfolgenden Abschnitte ausführliche Erläuterungen und technische Details zu diesen Materialanforderungen und den entsprechenden Ausrüstungsgegenständen.

Sollten während der Orientierung an diesem Guide Fragen oder Unklarheiten aufkommen, stehen dir die jeweiligen Ansprechpersonen von **SWISS**CURLING jederzeit zur Verfügung.

Ausrüstung und Material - Was brauche ich auf welcher Stufe?

F1

Erforderliche Ausrüstung

- Curlingschuhe aus der Heimhalle
- Besen aus der Heimhalle
- Trainerhose & warmer Pullover / Fleece

Gut zu wissen:
Grundausstattung, die oft noch durch den Verein gestellt werden kann.

Curlingspezifische Kleidung ist nicht zwingend erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass insbesondere die Hosen genügend Bewegungsfreiheit bieten, um bequem und ohne Einschränkungen in die Slidingposition zu gelangen.

F2

Erforderliche Ausrüstung

- Curlingschuhe aus der Heimhalle
- Eigener Besen
- Trainerhose & warmer Pullover / Fleece

Gut zu wissen:
Der eigene Besen wird ab dieser Stufe als notwendig erachtet.

F3

Erforderliche Ausrüstung

- Eigener Besen
- Eigene Curlingschuhe oder Curlingschuhe aus der Heimhalle mit dickeren Slidingpads
- Curlinghose & Teamtrikot
- Stoppuhr
- Besensack für das Team

Gut zu wissen:
Übergang zur wettkampforientierten Ausrüstung. Persönliche Teamkleidung, eigene Curlingschuhe oder spezielle Slidingpads sind erforderlich.

T1

Erforderliche Ausrüstung

- Eigene Curlingschuhe
- Eigener Besen
- Curlinghose & Teamtrikot
- Stoppuhr
- Ersatzbesenkissen
- Curl Coach

Gut zu wissen:
Die gesamte Ausrüstung sollte nun im eigenen Besitz sein. Besenkissen müssen mindestens nach jedem Meisterschaftswochenende gewechselt werden.

T2

Erforderliche Ausrüstung

- Eigene Curlingschuhe
- Eingespieltes Paar Ersatzschuhe
- Eigener Besen
- Curlinghose & Teamtrikot
- Stoppuhr
- Ersatzbesenkissen
- Speed Trap
- Laser & Stativ

Gut zu wissen:

Die Intensität nimmt zu; das Besenkissen muss nach zwei bis drei Spielen gewechselt werden.
Bei internationalen Einsätzen, an denen Athletinnen und Athleten die Schweiz vertreten, empfiehlt **SWISS**CURLING, eingespielte Ersatzschuhe dabei zu haben.

T3

Erforderliche Ausrüstung

- Eigene Curlingschuhe
- Eingespieltes Paar Ersatzschuhe
- Eigener Besen
- Curlinghose & Teamtrikot
- Stoppuhr
- Ersatzbesenkissen
- Speed Trap
- Laser & Stativ
- Mikrofone

1 Der eigene Besen und WCF-Regularien

Für die erfolgreiche Entwicklung im Nachwuchsbereich ist spezifisches Material von grosser Bedeutung. Die in den Curlinghallen verfügbaren Leihbesen, die primär für Plauschanlässe oder den allgemeinen Gebrauch konzipiert sind, sind in der Regel sehr robust und schwer. Aufgrund dieses erhöhten Gewichts empfiehlt **SWISS**CURLING frühzeitig in einen eigenen Besen zu investieren. Ein eigener Besen wird ab der FTEM-Stufe F2 als notwendige Grundlage für die sportliche Entwicklung erachtet.

SWISSCURLING legt grossen Wert auf die Einhaltung der internationalen Zulassungen bezüglich Materials. Für nationale und internationale Meisterschaften müssen die Athlet:innen die von der World Curling Federation (WCF) festgelegten Standards für Besen und Besenkissen erfüllen. Die folgenden Informationen und Details zu den unterschiedlichen Materialien sind auf der «World Curling Approved Product Code List» zu finden, welche laufend aktualisiert wird.

Link zur Website von der World Curling Federation:
https://worldcurling.org

2 Stoppuhren im Curling

Die Stoppuhr gehört ab der FTEM-Stufe F3 zur notwendigen Ausrüstung und muss ab dieser Stufe sowie in den nachfolgenden Stufen vorhanden sein. Bei der Auswahl des geeigneten Modells gibt es Unterschiede je nach Rolle auf dem Eis.

Besenstoppuhren

Besenstoppuhren sind eine beliebte Wahl für Wischer:innen, da sie den Vorteil bieten, dass von Beginn an beide Hände am Besen positioniert werden können, womit keine wichtige Zeit bis zum allfälligen Wischeinsatz verloren geht.

Klassische Handstoppuhren

Für den Skip ist häufig die klassische Handstoppuhr die bevorzugte Variante. Diese wird meist an der Hüfte getragen. Durch das Tragen der Stoppuhr am Körper wird die Bewegungsfreiheit weniger eingeschränkt und sie ist in allen Positionen, bequem zu bedienen.

3 Die Wahl der Curlingschuhe und Slidingsohlen

Der Markt bietet eine Vielzahl verschiedener Curlingschuhmodelle von unterschiedlichen Herstellern. Die primären Unterscheidungsmerkmale zwischen diesen Modellen sind die Passform und die verwendeten Materialien.
Curlingschuhe müssen einen ausgezeichneten Halt bieten, um die Stabilität während der komplexen Bewegungsabläufe auf dem Eis (Sliding und Wischen) zu gewährleisten.
Zudem sollen sie bequem sein, da sie über längere Trainingseinheiten und Wettkämpfe getragen werden.
Es gilt individuell herauszufinden, welche Modelle am besten geeignet sind. Der Übergang zu eigenen Curlingschuhen wird spätestens ab der FTEM-Stufe T1 als notwendig erachtet.

Anpassung der Sohlendicke an die Entwicklungsstufe

Für alle auf dem Markt erhältlichen Curlingschuhe – ungeachtet der Marke – gibt es Slidingsohlen mit unterschiedlicher Dicke. Je dicker die Sohle, desto höher ist die Geschwindigkeit auf dem Eis.

In den tieferen Stufen (F1 & F2) werden oft Leihschuhe aus dem Nachwuchszentrum bereitgestellt, die in der Regel dünne Slidingsohlen (1.60 mm) aufweisen. In der

Anfangsphase unterstützt die dünne Sohle eine bessere Balance und mehr Kontrolle beim Sliden.

Sobald die Stabilität verbessert und Sicherheit auf dem Eis gewonnen wurde, sowie weitere technische Fortschritte angestrebt werden, ist der Umstieg auf dickere, schnellere Sohlen zwingend erforderlich. Mit dickeren Sohlen kann der Kraftaufwand, insbesondere bei schnelleren Steinen, minimiert und somit verstärkter Fokus auf eine saubere Technik gelegt werden.

Als Übergang besteht die Möglichkeit, dass für die Leihschuhe dickere Sohlen (4.00 mm oder 6.00 mm) gekauft werden. Diese können in den meisten Fällen mit Klettsystem an den Sohlen befestigt werden.

Wenn sich Junior:innen sicher sind, dass sie den Curlingsport weiter ausführen wollen, jedoch spätestens ab der FTEM-Stufe T1, sind für stufenadäquate Fortschritte eigene Curlingschuhe erforderlich. Integrierte Sohlen (6.40 mm), welche bei eigenen Curlingschuhen vorhanden sind, bieten meist einen besseren Halt.

Ebenfalls für die Phase des Übergangs von einfachen Hallenschuhen hin zu einer eigenen Ausrüstung bietet der Curlingshop SHOTSHOP die Möglichkeit, eine Miete für eine komplette Saison abzuschliessen. Falls der Schuh während der Saison plötzlich zu klein ist, kann für denselben Preis der nächstgrössere Schuh ausgeliehen werden.

Die Miete stellt eine preiswerte Variante zum Direktkauf dar, was besonders in der Wachstumsphase von Juniorinnen

und Junioren ideal ist. Die Mietmodelle sind hochwertig und können bereits mit integrierten dicken Slidingsohlen ausgestattet sein.

Technische Wahl: Geteilte oder durchgehende Slidingsohlen

Im leistungsorientierten Curling bevorzugen Athletinnen und Athleten häufig eine geteilte Slidingsohle. Gegenüber einer durchgehenden Slidingsohle bietet sie den Vorteil einer erhöhten Flexibilität. Dies kann sich insbesondere beim Gehen und Wischen positiv auf den Tragekomfort auswirken.

Einige Slidingsohlen weisen in ihrer Mitte eine oder mehrere Aussparungen (Löcher) auf. Durch die Reduktion des Materials in der Mitte der Sohle soll das Körpergewicht gezielt auf die Aussenkanten des Fusses verteilt werden. Diese veränderte Gewichtsverteilung erhöht die Stabilität und unterstützt dadurch eine präziseres, sicheres Sliding.

Ergänzung: Die Funktion der Schutzkappe (Slidecap)

Die Schutzkappe ist ein Zubehör, das ein ungebremstes Sliding ermöglicht. Dieses Hilfsmittel muss an der Fussspitze des beim Sliding hinteren Beines angebracht sein. Die Anschaffung einer solchen Schutzkappe wird insbesondere bei Lederschuhen empfohlen. Der Grund dafür ist, dass das Material von Lederschuhen ohne diese Schutzkappe bei Berührung mit der Eisoberfläche zusätzlichen Widerstand verursacht. Die Schutzkappe eliminiert diese Reibung und gewährleistet eine technisch saubere Abgabe.

4 Ergänzende Trainingshilfen

Geschwindigkeitsmessung (Speed Traps)

Geschwindigkeitsmessgeräte werden im Training verwendet, um die exakte Split-Zeit bzw. die Geschwindigkeit der abgegebenen Steine zu messen. Die präzisen Zeiten unterstützen die Athlet:innen dabei, eine bessere Kontrolle und Konstanz beim Spielen unterschiedlicher Längen zu entwickeln.

Ein wesentlicher Vorteil von Speed Traps liegt darin, dass sie ermöglichen, bestimmte Längen auch auf Eis zu trainieren, die nicht den optimalen Wettkampfbedingungen entsprechen. Somit gewährleisten Speed Traps eine hohe Trainingsqualität unabhängig von der Eisqualität. Zudem können sie auch in Einzeltrainings ein unterstützendes Hilfsmittel für ein qualitatives Training sein.

Laser & Stativ

Im Rahmen eines fortgeschrittenen Techniktrainings kann ein qualitativ hochwertiger Laser (Laserklasse 1) als effektives Hilfsmittel eingesetzt werden. Der Laser wird einige Meter nach dem Abgabepunkt deponiert und präzise auf die Mitte des Abstosshacks ausgerichtet. Mithilfe eines Stativs und einer Kamera (beispielsweise iPad oder Handy) wird die Aufnahme hinter dem Laser positioniert und aufgezeichnet. Im Idealfall befindet sich der Laserpunkt zu

Beginn der Bewegung (Setup) exakt in der Mitte des Steins und verbleibt dort, bis der Stein abgegeben wird (Release).

Dieses Hilfsmittel ermöglicht es, Fehlerquellen in der Technik sehr effizient aufzuzeigen und anschliessend gezielt zu korrigieren.

5 Unterstützendes Coachingmaterial

Digitales Coaching-Tool: Analyse mit „Curl Coach“

Die Curl Coach App ist ein Coaching-Tool, das zur umfassenden Aufzeichnung und Analyse von Curlingspielen dient. Es unterstützt Coaches und Athlet:innen in der systematischen Leistungsbewertung und fördert die langfristige Entwicklung.

Das Tool basiert auf der präzisen Dokumentation des Spielverlaufs durch eine manuelle Datenerfassung. Während des Spiels müssen die geplanten Steine sowie das schliessliche Ergebnis eingetragen werden.
Es besteht die Möglichkeit, diverse Bemerkungen zu hinterlassen (z. B. "zu viel Eis" oder "Wischfehler"). Diese Notizen stellen sicher, dass alle wichtigen Punkte bei der anschliessenden Nachbesprechung berücksichtigt werden. Die aufgezeichneten Daten erlauben es, taktische Situationen im Nachhinein nochmals detailliert anzuschauen und zu diskutieren.

Das Tool erfasst die gespielten Prozentzahlen aller Athlet:innen, sowohl des eigenen als auch des Gegnerteams.
Durch die umfassende Speicherung und Auswertung der Daten ermöglicht das App eine langfristige und umfassende Analyse. Dies ist hilfreich für eine nachhaltige Leistungssteigerung, da individuelle Stärken und

Schwächen transparent werden (z. B. Vergleich der Leistung von Turns oder die Ergebnisse bei Take Outs im Verhältnis zu Draws).
Es ist zu beachten, dass die Curl Coach App nur für iOS-Betriebssysteme verfügbar ist. Aufgrund dessen ist zu empfehlen, dass im Team ein iPad zur Verfügung steht. Der Download der Applikation ist kostenfrei, die umfassende Nutzung aller Analyse- und Dokumentationsfunktionen benötigt jedoch den Abschluss eines kostenpflichtigen Abonnements.

Taktisches Hilfsmittel: Das kleine Strategieboard

Für die effektive Vorbereitung, Analyse und Besprechung taktischer Entscheidungen steht als physisches Hilfsmittel das kleine Strategieboard zur Verfügung.
Das Board stellt einen kleinen Curling-Rink dar. Es ist mit acht magnetischen Steinen pro Farbe ausgestattet. Dieses tragbare und handliche Format ermöglicht es, taktische Situationen einfach zu veranschaulichen und beispielsweise in Nachbesprechungen oder Time Outs konkrete Situationen nachzustellen.

Coaching-Erweiterung: Monitoring der Teamkommunikation

Die Verwendung von Mikrofon-Systemen zur Ausstattung des Teams stellt für das Coaching eine wertvolle Erweiterung dar.
Durch die technische Ausstattung erhält der Coach die Möglichkeit, die Kommunikation im Team während des Spiels direkt zu verfolgen. Diese Überwachung ermöglicht es, Themen und Muster aufzudecken, bei denen die

Kommunikation optimiert werden kann. Somit kann der Coach gezielte Interventionen im Training vornehmen, um die Effizienz und Klarheit der Kommunikation zu steigern. Bei der Anwendung von Mikrofon-Systemen zur Analyse der Teamkommunikation durch den Coach muss beachtet werden, dass dieses Monitoring ausschliesslich im Rahmen von Turnieren oder Trainingsspielen (nicht an Meisterschaften) stattfindet. Weiterhin ist es erforderlich, dass diese Massnahme unter Information des gegnerischen Teams durchgeführt wird.

Videoanalyse: Aufnahme von Spielen

Um Curlingspiele aufzuzeichnen und diese zu einem späteren Zeitpunkt für umfassende Analysezwecke zu nutzen, stellt die Videoaufnahme ein nützliches Hilfsmittel dar.
Die Spiele können mit einem Handy oder einem iPad aufgezeichnet werden. Ein Stativ, das hinter der Scheibe positioniert werden kann, ist dabei hilfreich, um stabile Aufnahmen zu gewährleisten.

Die aufgezeichneten Spiele können anschliessend auf einem grösseren Bildschirm abgespielt werden. Dies ermöglicht es dem Team und dem Coach, das Spiel gemeinsam nochmals anzusehen, taktische Situationen zu diskutieren und die Leistung zu analysieren. Die Aufnahme der Spielsituation auf Video lässt weniger Diskussionsspielraum offen, als wenn sie durch den Coach aufgezeichnet wurden.

Schlusswort

Dieser Materialguide wurde entwickelt, um junge Curler:innen auf ihrem sportlichen Weg optimal zu begleiten und ihren Trainer:innen und Coaches Rahmenbedingungen zu bieten. Wir wollen sicherstellen, dass sie in jeder Phase ihrer Entwicklung – von den ersten Slidingversuchen bis zum leistungsorientierten Wettkampf – über die passende Ausrüstung verfügen.

Wir wünschen allen Junior:innen viel Erfolg, eine stetige sportliche Weiterentwicklung und vor allem viel Freude auf dem Eis. Die richtige Ausrüstung ist ein wesentliches Werkzeug, um Talent voll zu entfalten und die Präzision zu erreichen, die unseren Sport so faszinierend macht.