



Rahmenlehrplan

(Nachwuchs)

«Strukturiert an die Spitze»

Version 5.0 (September 2025)

Inhaltsverzeichnis

1.	Aufbau, Bedeutung und Zielsetzung	3
1.1.	Grundsätzliches / Bezug FTEM	3
1.2.	Einteilung	4
1.3.	Definitionen	4
2.	Didaktische Hinweise	4
2.1.	Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings	4
2.2.	Zuständigkeiten	5
2.3.	Fallbeispiele	5
2.4.	Zielorientiert genutzte Trainingszeit	7
2.5.	Sicherheit	7
2.6.	Strukturierung	7
3.	Kompetenzen	8
3.1.	Technik	8
3.2.	Taktik / Strategie	11
3.3.	Kommunikation	12
3.4.	Teamlife	13
3.5.	Mental	15
3.6.	Physis	16
3.7.	Gesundheit	19
3.8.	Organisation	20
4.	Anhänge	21
4.1.	Beispiel Jahresplanung	21
4.2.	Beispiel Jahrestrainingsplanung	22
4.3.	Begriffe	23
4.4.	Längen	27
4.5.	Zeiten messen	28
4.6.	Schema X	29
4.7.	Gameplans	31
4.8.	Ziele SMART	34
4.9.	Mindset Spitzensport	35

1.2. Einteilung

L	Lokalkader	Lokalkader Stufe 1	T1
		Lokalkader Stufe 2	T1
		Lokalkader Stufe 3	T2
R	Regionalkader	Regionalkader Stufe 1	T2
		Regionalkader Stufe 2	T2
		Regionalkader Stufe 3	T3
N	Nationalkader	Nationalkader Stufe 1	T3
		Nationalkader Stufe 2	T4

Die Stufen beziehen sich auf den Fortschritt innerhalb der Kompetenztabellen. Sie müssen nicht zwingend mit Saisons übereinstimmen. Es ist möglich, dass in einer Saison aufgrund von Fortschritt, Teamzusammensetzung usw. auf verschiedenen Stufen gearbeitet wird.

1.3. Definitionen

T-Training	Team-Training
T-Trainer:in	Team-Trainer:in
L-Training	Lokalkader-Training
L-Trainer:in	Lokalkader-Trainer:in
R-Training	Regionalkader-Training
R-Trainer:in	Regionalkader-Trainer:in
N-Training	Nationalkader-Training
N-Trainer:in	Nationalkader-Trainer:in
NCN	National Coach Nachwuchs

2. Didaktische Hinweise

2.1. Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings

Der **SWISSCURLING** Rahmenlehrplan orientiert sich an Kompetenzen, welche pro Förderstufe erreicht werden sollen. Die einzelnen Kompetenzbereiche reichen jeweils in die benachbarten Förderstufen nach oben wie auch nach unten. Es ist wichtig, dass die Trainerin oder der Trainer bei der Planung auch die vorausgehenden und künftig zu erreichenden Kompetenzen im Fokus behalten. Der Rahmenlehrplan beschreibt jeweils die Kompetenzen, welche eine Athletin und ein Athlet am Ende einer Förderstufe aufweisen sollte.

Während einer Saison werden immer wieder Zeitpunkte zur Überprüfung der erreichten Kompetenzen (Zwischenziele) festgelegt. Am Ende der Saison erfolgt eine Abschlussüberprüfung und Analyse der vergangenen Saison bzgl. der erreichten Kompetenzen. Diese Analyse bildet die Grundlage für die Planung der folgenden Saison. Die im Rahmenlehrplan aufgeführten Kompetenzen sind als Richtziele zu verstehen und deren Erreichung kann über unterschiedliche Wege erfolgen.

Es besteht freie Methodenwahl, so dass jeder Trainer und jede Trainerin in der Umsetzung frei ist, wie die Ziele zu erreichen sind.

So können beispielsweise Trainingseinheiten auf oder neben dem Eis bzw. Trainingsspiele, gezielte Turnierplanung sowie Input-Referate von Fachpersonen, Theorielektionen usw. zum Ziel führen. Bei der Planung müssen klare Zeitgefässe (z.B. im Training, während eines Wettkampfs, im Fitness-Center, usw.) sowie klare Zuständigkeiten festgelegt werden, wobei auch hier verschiedene Umsetzungsvarianten möglich sind.

Aus diesem Grund empfiehlt sich, vor der Saison eine Jahres-Trainingsplanung (siehe Anhang «Beispiel Jahrestrainingsplanung») zu erstellen. Die Athletinnen und Athleten werden in den Planungsprozess miteingebunden. Dabei soll die Athletin und der Athlet ihren/seinen aktuellen Leistungsstand reflektieren und sich aktiv mit ihrem/seinem Lernprozess auseinandersetzen.

2.2. Zuständigkeiten

Ein Curling-Team arbeitet oft mit verschiedenen Personen zusammen, wie z.B. mit dem eigenen Team-Trainer oder -Trainerin, den Coaches von **SWISSCURLING** oder auch mit Mental- und Fitness-Coaches. Wichtig ist, dass bei einer Jahres-Trainingsplanung klar festgelegt wird, wer von diesen Akteuren und Akteurinnen welche Zuständigkeit hat und in welchem Zeitrahmen er oder sie eingesetzt wird.

2.3. Fallbeispiele

2.3.1. Beispiel 1

Kompetenz	Sliding / L
	...spielt jeden Stein mit dem gleichen Ablauf (Ritual, Stein reinigen, 5-Phasen-Modell etc.).
	... kann ohne Besen und ohne Stein durch das Haus bis zur Hog-Line sliden.

Massnahmen	Zeitgefäss	Zuständigkeit
zu Beginn jeden Trainings diverse Sliding-Übungen, z.B.: Sliden mit und ohne Stein/Besen, mit verbundenen Augen sliden, sliden und Zielwurf, sliden und	Team-Training	T-Trainer/-Trainerin

jonglieren, Sliding, Gasse mit Hütchen erstellen		
Video-Aufnahmetechnik mit Handy direkt vor Ort besprechen	L-Training	L-Trainer/-Trainerin

Bei diesem Beispiel arbeiten zwei verschiedene Trainer an zwei Zielen. Mit der Überlegung, dass die Athletin und der Athlet möglichst oft die Grundtechnik anwendet und diese stets weiterentwickelt. Die zu erreichenden Kompetenzen gehen fließend ineinander über. Es wird empfohlen, dass festgehalten wird, wer für welchen Bereich zuständig ist. In diesem Beispiel ist der Lokalkader-Trainer für die Video-Aufnahmen zuständig, führt diese durch und bespricht diese auch.

2.3.2. Beispiel 2

Der Fokus wird nur auf eine einzelne Kompetenz gesetzt. Die anderen Kompetenzen werden zu einem anderen Zeitpunkt bearbeitet. Diese Arbeit wird aber über einen längeren Zeitraum verfolgt und umgesetzt.

Kompetenz	Taktik / Strategie / R
Bearbeitung zu einem späteren Zeitpunkt	... kennt die Chancen von ungeraden und geraden Ends und kann sie taktisch beeinflussen.
Bearbeitung zu einem späteren Zeitpunkt	...kann auf verschiedenste Einflussfaktoren (z.B. Eisbedingungen, Gegner, Spielverlauf) gezielt reagieren.
FOKUS	...bindet alle Teammitglieder in die Umsetzung der strategischen Pläne und die Entscheidungsfindung während des Spiels bei wichtigen taktischen Situationen ein.

Massnahmen	Zeitgefäss	Zuständigkeit
Input-Referat Thema strategische Pläne	Regionalkader-Event	R-Trainer/-Trainerin
Umsetzen in Wettkämpfen, gezielte Spielvor- und Nachbereitung	Turniere Sep. – Nov.	T-Trainer/-Trainerin
Auswertung in Spielnachbesprechung	Turniere Sep. – Nov.	T-Trainer/-Trainerin
Teamsitzung, Überarbeitung der strategischen Pläne	Nov.	T- und R-Trainer/-Trainerin
Anwendung / Überprüfung	Dez. - Feb.	T-Trainer/-Trainerin

2.4. Zielorientiert genutzte Trainingszeit

Damit aus den Trainingseinheiten optimal profitiert werden kann, sind Koordination und Absprachen unter den verschiedenen zuständigen Personen unabdingbar. Die Trainingszeit soll effektiv und zielgerichtet genutzt werden. Eine klar strukturierte Planung hilft dabei. Trainings sind pünktlich zu beginnen und die entsprechende Vorbereitung muss vor Trainingsstart erfolgen. Eine hohe zielorientiert genutzte Lernzeit ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal jeder Trainingseinheit. Dabei ist eine Rhythmisierung der Belastung anzustreben, so dass sich Anspannung und intensive Bewegungsaktivitäten mit Möglichkeiten der Entspannung und des Reflektierens ergänzen.

2.5. Sicherheit

Die trainingsleitende Person ergreift die notwendigen Massnahmen, um die Sicherheit im Curling-Unterricht zu gewährleisten. Die Prävention von Unfällen muss bereits in der Planung berücksichtigt werden. Dem Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit und jedem Spiel soll grosse Beachtung geschenkt werden. Unfälle können zudem vermieden werden, wenn Regeln konsequent eingehalten werden.

2.6. Strukturierung

Der vorliegende Rahmenlehrplan enthält folgende Kapitel:

- 1) Technik
 - a) Sliding
 - b) Länge & Richtung
 - c) Wischen
- 2) Taktik / Strategie
- 3) Kommunikation
- 4) Teamlife / Coaching
- 5) Mentales
- 6) Physis
 - a) Kraft
 - b) Ausdauer
 - c) Koordination und Beweglichkeit
- 7) Gesundheit
- 8) Organisation

3. Kompetenzen

3.1. Technik

3.1.1. Sliding

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt die 5 Phasen (Set up, Backward Motion, Forward Motion, Sliding, Release) des 5-Phasen-Modells.
	kann die Abstosslänge differenzieren.
	kann in verschiedene Richtungen abstossen.
	hat ein gutes Gleichgewicht beim Sliden.
	kann ohne Stein mit Besen bis zur Hog-Line sliden.
	kann ohne Besen und ohne Stein durch das Haus sliden.
	spielt jeden Stein mit dem gleichen Ablauf (Ritual, Stein reinigen, 5-Phasen-Modell etc.).
	kann Draws mit der sauber ausgeführten Technik des 5-Phasen-Modells spielen.
	arbeitet daran das 5-Phasen-Modell umzusetzen und zu optimieren.
	spielt beide Handle bei Draws mit konstanten 3-4 Rotationen (Hog-Line - Hog-Line)
	kann ohne Besen und ohne Stein bis über die Hog-Line sliden.
	kann ihr/sein Sliding selbst einschätzen.
	kann Draws ohne Besen mit stabilem Sliding spielen.
	kann technische Korrekturen adaptieren und umsetzen.
spielt beide Handle mit der Griffhaltung gemäss 5-Phasen-Modell.	
R (T2-T3)	kann die Sliding-Position aktiv stabilisieren.
	spielt auch Take-Outs mit den 5 Phasen des 5-Phasen-Modells.
	kann Take-Outs bis 11 Sekunden ohne Besen stabil spielen.
	spielt beide Handle bei Take-Outs mit konstanten 2 Rotationen (Hog-Line - Hog-Line).
	kann ihr/sein Sliding selbst beurteilen.
	führt das Sliding jederzeit nach dem 5-Phasen-Modell aus
	erkennt technische Fehler auf Videoaufnahmen.
	kann Take-Outs bis 9 Sekunden ohne Besen stabil spielen.
	spielt einen aktiven Release.
	kann 8 Sekunden Take-Outs mit stabilem Sliding spielen.
kann ohne Besen und ohne Stein bis über die entfernte Hog-Line sliden.	
N (T3-T4)	hat für alle Steine den gleichen Release-Point.
	hat ein gefestigtes, individualisiertes Sliding.
	spielt konstant einen gleichmässigen aktiven Release.
	kann 8 Sekunden Take-Outs ohne Besen mit stabilem Sliding spielen.
	kann individuelle technische Fehler bei sich und den Teammitgliedern erkennen, konstruktives Feedback geben und Korrekturen vorschlagen.

3.1.2. Länge und Richtung

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kann sich im Hack auf den Besen ausrichten.
	kennt die Längeneinteilungen von SWISSCURLING (siehe Anhang «Längen»).
	wendet die 5-Zonen an und trainiert diese regelmässig.
	kann den Soft-Hit Hack spielen.
	kann zwei Draws hintereinander in die gleiche Zone spielen.
	kann die Take-Out-Längen 11 & 10 Sekunden spielen.
	kennt die zwei Messmethoden Split - Time und Hog - Hog und deren Einsatzgebiet (siehe Anhang «Zeiten messen»).
	nutzt die gestoppten Zeiten als Hilfsmittel für die Längendifferenzierung (siehe Anhang «Zeiten messen»).
	kann in die fünf Längenzonen von SCA spielen (siehe Anhang «Längen»).
	kann eine geforderte Hit-Länge spielen (maximale Abweichung 0.8 Sekunde).
R (T2-T3)	wendet die 10-Zonen an und trainiert diese regelmässig.
	kann die Soft-Hits Out, Hack & Board spielen.
	kann die Take-Out-Längen 11, 10 & 9 Sekunden spielen und gezielt einsetzen (Abweichung maximal 0.5 Sekunden).
	kann möglichst konstant auf einer geraden Linie präzise in Richtung Besen sliden (Hand, Nase, Ferse Sliding-Fuss).
	kann die Stoppuhr auch als Hilfsmittel zum Erkennen von Längenveränderungen des Eises einsetzen.
	kann zwei Hits hintereinander mit derselben Länge spielen.
	kombiniert die beiden Messmethoden Split - Time und Hog - Hog.
	kann in die 10 Längenzonen von SWISSCURLING spielen (siehe Anhang «Längen»).
	kann zwei Draws hintereinander an den gleichen Ort spielen (Länge & Richtung).
	kann die Take-Out-Längen 11, 10, 9 & 8 Sekunden spielen (maximale Abweichung 0.5 Sekunden) und gezielt einsetzen.
kann mit Hilfe der Stoppuhr verschiedene Spuren erkennen und die Länge entsprechend anpassen.	
N (T3-T4)	kann verschiedene geforderte Längen abwechslungsweise hintereinander spielen (Differenzierungsfähigkeit).
	kann die Take-Out-Längen 11, 10, 9, 8, & 7 Sekunden spielen (maximale Abweichung 0.3 Sekunden) und gezielt einsetzen.
	spielt mit einer hohen Konstanz (+70%) Draw-Steine.
	spielt mit einer hohen Konstanz (+70%) Take-Out-Steine.

3.1.3. Wischen

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kann einen gespielten Stein auf der ganzen Länge begleiten und vorwischen.
	kann einen gespielten Stein auf beiden Seiten begleiten und wischen.
	kann mit und ohne Anti-Slider wischen.
	kennt die optimale Hand- und Körperhaltung beim Wischen.
	kommuniziert während des Laufs des Steins aktiv mit dem Rest des Teams.
	trainiert fortlaufend ihre/seine Wischtechnik.
	kennt den Einfluss des Wischens und weiss wann, wo und wieso gewischt wird.
	kann die Länge des Steins einschätzen und kommunizieren.
	übernimmt die Mitverantwortung für die Länge eines Steines.
R (T2-T3)	kennt die optimale Wischbewegung (Winkel, Breite, etc.).
	wischt mit einem dem Körper entsprechend möglichst steil gehaltenem Besenstiel.
	kann mehrere Steine voll durchwischen (Intervalle).
	trainiert gezielt Physis für den Wischeinsatz .
	übernimmt die Verantwortung für die Länge eines Steines.
optimiert die Hand- und Körperhaltung beim Wischen auf Grund von Rückmeldungen.	
N (T3-T4)	spezialisiert sich in ihrem/seinem Team auf eine bestimmte Position (linker Wischer, rechter Wischer, Vice Skip).
	setzt sich mit dem Thema directional - sweeping auseinander.
	spezialisiert sich auf eine bestimmte Wischtechnik.
	optimiert die Hand- und Körperhaltung beim Wischen auf Grund aktueller Trends.
	wischt mit einer höheren Frequenz als 3.0.
	optimiert im Team die Kommunikation während der ganzen Steinlänge bezüglich Rotation, Länge und Richtung.

3.2. Taktik / Strategie

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt die 5-Finger-Regel.
	kennt das Ampel-System.
	kennt das Schema X (siehe Anhang «Schema X»).
	verstehet den Unterschied zwischen offensivem und defensivem Spiel.
	weiss, wann in welche Zone gespielt werden soll.
	kann das Schema X umsetzen und weiss, wann offensiv und defensiv gespielt werden soll.
	kann ihre/seine taktischen Entscheidungen mit Argumenten begründen.
	weiss, dass alle Teammitglieder für taktische Entscheidungen verantwortlich sind und mitdenken müssen.
	kann das Schema X (inkl. 5-Finger-Regel) im Spiel umsetzen und versteht den Einfluss der verschiedenen Spielphasen auf die Taktik.
	hält zusammen mit dem Team einen strategischen Plan (Endplan) zur Erreichung der folgenden Ziele fest: MUST SCORE 1, SCORE 2, STEAL.
befasst sich mit verschiedenen Risikolevels und versteht den Einfluss aufs Spiel.	
R (T2-T3)	erarbeitet mit dem Team einen strategischen Plan für das Spiel (siehe Anhang «Beispiel Gameplan L3»).
	kennt die Besonderheiten und Tendenz in der Wettkampftaktik im Unterschied zum theoretischen Schema X.
	kann das Schema X und weitere Einflussfaktoren (z.B. Eisbedingungen, eigene Stärken, Gegner, Spielverl.) für die taktische Entscheidungsfindung im Spiel anwenden.
	macht sich bei jedem Stein Gedanken zu möglichen Konsequenzen und ist sich den «guten» und «schlechten» Fehlern bewusst.
	definiert zusammen mit dem Team einen strategischen Plan zur Erreichung verschiedener Endziele und versteht deren Nutzen (Endplan).
	erarbeitet mit dem Team einen detaillierten strategischen Plan für das Spiel (siehe Anhang «Beispiel Gameplan R2») und setzt die erstellten Pläne im Spiel gezielt um.
	kann auf verschiedene Einflussfaktoren (z.B. Eisbedingungen, Gegner, Spielverlauf) gezielt reagieren.
bindet alle Teammitglieder bei wichtigen taktischen Situationen in die Umsetzung der strategischen Pläne und Entscheidungsfindung während des Spiels ein.	
Kennt die Chancen von ungeraden und geraden Ends und kann sie taktisch beeinflussen.	
N (T3-T4)	setzt sich mit der Erfolgsquote der erstellten strategischen Pläne auseinander und beginnt diese statistisch auszuwerten.
	lernt die statistischen Wahrscheinlichkeiten für den Sieg für verschiedene Spielstände kennen und befasst sich mit diesen.
	definiert und überarbeitet laufend den Gameplan und die Endplans des Teams.
	Setzt sich mit den Stärken und Schwächen der Gegner auseinander.
	Hat verschiedene Gameplans, welche dem Gegner angepasst werden.

3.3. Kommunikation

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt alle wichtigen Begriffe im Curling (siehe Anhang «Begriffe»).
	kann Längenangaben (standardisierte Längenangaben siehe Anhang «Längen») machen.
	erstellt im Team klare Kommunikationsregeln (auf und neben dem Eis).
	kennt die verwendeten Handzeichen, Signale und Ausdrücke ihres/seines Teams.
	kann ihre/seine Mitspieler / Mitspielerin ermuntern und motivieren.
	kann Längen- und Richtungsangaben während dem Laufen des Steins klar, laut und deutlich kommunizieren (Wischer, Hausverantwortlicher).
	nimmt an der Spielvor- und Nachbereitung aktiv teil.
	kennt den mit ihrem/seinem Team definierten Ablauf des Mid-Game-Breaks.
	kann ihre/seine Gefühle und ihren/seinen Standpunkt im Team zum Ausdruck bringen.
	ist sich der Wirkung ihrer/seiner nonverbalen Kommunikation bewusst.
	kennt die Vor- und Nachteile von Social Media.
R (T2-T3)	passt ihre/seine Kommunikation im Spiel den Bedingungen (Lautstärke in der Halle usw.) und Umständen (Stimmung im Team usw.) an.
	kann ihre/seine nonverbale Kommunikation bewusst beeinflussen.
	kann ihre/seine Interessen kundtun und ihren/seinen Standpunkt aufzeigen.
	ist sich der Wirkung ihres/seines Teams und sich selbst auf Social Media bewusst, erstellt im Team Regeln für die Nutzung von Social Media und hält sich daran.
	kommuniziert auch in Stresssituationen teamförderlich.
	kommuniziert verbal und nonverbal positiv.
	kann ihren/seinen Einsatz reflektieren und den Teammitgliedern konstruktive Feedbacks geben.
nutzt Social Media strukturiert und gezielt für die Kommunikation nach aussen.	
N (T3-T4)	lebt bestehende Abmachungen und Abläufe und hilft diese im Team weiterzuentwickeln.
	reflektiert und optimiert laufend ihre/seine Kommunikation im Spiel und im Team.
	befasst sich mit Medien (evtl. Medienschulung) und erarbeitet wichtige Merkmale für ein gutes Interview.
	hält sich bei Interviews an im Team abgemachte Regeln.
kann auch in der englischen Sprache ein verständliches Interview geben (v.a. Skips).	

3.4. Teamlife

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt und lebt den Spirit of Curling.
	erfährt Teamerlebnisse auf und neben dem Eis.
	gibt und erlebt Vertrauen und Toleranz im Team.
	hat erste Berührungspunkte mit dem Mindset Spitzensport (siehe Anhang «Mindset Spitzensport»).
	baut mit dem Team eine Feedbackkultur auf.
	entwickelt ein Verständnis für die verschiedenen Positionen im Wettkampf.
	gilt als verlässliches Teammitglied.
	hat mit ihrem/seinem Team die Spielvorbereitung geplant und setzt sie um.
	trägt zum allgemeinen Wohlbefinden der einzelnen Teammitglieder bei.
	Befasst sich mit seinem Athletenweg und gibt im Team ein Commitment ab
	beginnt sich mit Teamwerten auseinanderzusetzen.
	kennt den Unterschied zwischen Resultat- und Prozesszielen.
	stellt im Team Regeln bezüglich Handynutzung auf und hält sich daran.
	hat eine definierte Rolle und Aufgabe auf und neben dem Eis.
	setzt sich im Team mit dem Mindset Spitzensport auseinander.
	kann konstruktiv mit Konflikten umgehen.
	hat mit ihrem/seinem Team die Spielnachbereitung geplant und setzt sie um.
	ist sich ihren/seinen Stärken bewusst und kennt ihr/sein Potenzial.
ist fähig, passende Teammitglieder zu finden (mit Unterstützung Teamcoach/Zentrumsleitung/ SWISSCURLING).	
legt mit ihrem/seinem Team Prozessziele für die Saison fest und evaluiert sie.	
R (T2-T3)	kann Ziele SMART formulieren.
	legt mit ihrem/seinem Team Prozessziele für die einzelne Wettkämpfe, Spiele und Trainings fest und evaluiert sie.
	kommuniziert dem Team frühzeitig Herausforderungen jeglicher Art.
	definiert Teamwerte.
	kann mit Hilfe des Coaches gezielt an der Weiterentwicklung ihrer/seiner Stärken und der Ausschöpfung ihres/seines Potenzials arbeiten.
	erfüllt ihre/seine Rollen und Aufgaben auf und neben dem Eis und entwickelt sie mit dem Team weiter.
	plant mit ihrem/seinem Team Tagesprogramme und Abläufe für Wettkämpfe bewusst, analysiert sie und passt diese gegebenenfalls an.
	hat mit ihrem/seinem Team die Wettkampfnachbereitung geplant und setzt sie um.
	fördert die Teambildung mit Events und gemeinsamen Erlebnissen während des ganzen Jahres.
	setzt sich selbstständig Prozessziele für das persönliche Training.
	erstellt mit ihrem/seinem Team detaillierte Drehbücher für das Time-Out und Mid-Game-Break und setzt diese um.
	analysiert Teamrollen und optimiert sie mit dem Team.
	erkennt Herausforderungen innerhalb des Teams und kann sie in einer sachlichen Diskussion zur Sprache bringen.
kann geeignete Personen zur Beratung und Unterstützung des Teams miteinbeziehen.	

N (T3-T4)	lebt im Team das Mindset Spitzensport.
	reflektiert ihre/seine eigene Rolle im Team: Was führt zum Erfolg?
	richtet ihr/sein Leben nach dem Mindset Spitzensport aus.
	bindet den Ersatzspieler / die Ersatzspielerin aktiv ins Team ein.
	Lebt die vorgegebenen Werte des Teams.

3.5. Mental

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	trägt mit ihrem/seinem Verhalten zum Funktionieren des Teams bei.
	hat Freude, sich mit anderen Athletinnen oder Athleten messen zu können.
	kann ihren/seinen Leistungsfortschritt erfahren.
	entwirft im Team gemeinsame Rituale.
	entwickelt ihre/seine persönlichen Rituale in der Spielvorbereitung.
	lernt den Umgang mit Siegen und Niederlagen.
	lernt sich auf einen Sieg zu freuen und sich nicht vor einer Niederlage zu fürchten.
	kann persönliche Gefühle zum Ausdruck bringen.
	entwickelt im Training ihre/seine persönliche Pre-Shot-Routine.
	trägt mit persönlichen Einschätzungen zu einer konstruktiven Aufarbeitung eines Spiels bei.
	lernt mentale Grundtechniken (Atmen, Gedankenkontrolle, Visualisieren) kennen.
kann konzentriert trainieren und gezielt fokussieren.	
R (T2-T3)	setzt sich mit Druck, Erwartungen und Ängsten auseinander.
	überprüft und überarbeitet regelmässig ihre/seine persönlichen Rituale vor und während des Spiels.
	reflektiert ihr/sein Verhalten im Wettkampf und passt es an.
	kann passend auf ihre/seine Teammitglieder reagieren.
	trainiert einzelne Techniken des Mentaltrainings regelmässig und wendet diese gezielt an.
	arbeitet mit einem Mentaltrainer oder einer Mentaltrainerin bzw. einem Sportpsychologen zusammen.
	optimiert laufend ihre/seine mentale Stabilität.
	kennt Übungen, um beide Hirnhälften zu aktivieren und weiss um deren Nutzen.
nimmt Drucksituationen als Herausforderung an.	
N (T3-T4)	übernimmt Verantwortung für sich und ihr/sein Team.
	wendet gezielt Strategien zur Entspannung an.
	kann sich auf wichtige Situationen im Spiel, wichtige Spiele bzw. wichtige Turniere bewusst vorbereiten und fokussieren.
	tritt an, um zu gewinnen (und nicht, um nicht zu verlieren).
	baut das mentale Training fix in den Trainingsplan ein.

3.6. Physis

3.6.1. Kraft

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt für das Training geeignete Warm Up- und Cool Down-Programme.
	kennt Kraftübungen, die der Stabilisationen des Rumpfes und der Beinachse dienen.
	kennt die Übungen des Sportmotorik-Tests von SWISSCURLING .
	kann individuelle Warm Ups, Cool Downs und Stretching-Programme selbständig durchführen.
	kann Übungen für die Stabilisation des Rumpfes selbständig, koordinativ korrekt durchführen.
	kennt Übungen für die Stabilisation belasteter Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter, Handgelenk).
	kennt Grundtechniken des Langhanteltrainings (mit dem Besen).
	kann Übungen für die Stabilisation belasteter Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter, Handgelenk) selbständig und koordinativ korrekt durchführen.
	kann Grundübungen des Langhanteltrainings ohne Gewicht selbständig durchführen.
	führt die Übungen des SWISSCURLING Sportmotorik-Tests korrekt aus.
kann einen Wochentrainingsplan selbständig ausführen.	
R (T2-T3)	erreicht in allen Übungen des SWISSCURLING Sportmotorik-Tests mindestens genügende Werte.
	formuliert Anfang Sommerpause zusammen mit dem Coach Leistungsziele im Bereich Kraft.
	kennt Prinzipien des Kraftausdauertrainings und kann diese gezielt umsetzen.
	kennt Prinzipien des Hypertrophie-Trainings und kann diese gezielt umsetzen.
	kennt komplexe Übungen des Langhanteltrainings und Hilfestellungen beim Partner oder der Partnerin.
	kennt unterschiedliche von der Position abhängige Leistungsziele.
	kann einen individuellen, der Wettkampfsituation angepassten, Wochentrainingsplan (eingebettet in eine Saison-Trainingsplanung) erstellen und ausführen.
	absolviert regelmässig Übungen aus dem Sprung-ABC.
N (T3-T4)	kennt Prinzipien des IK-Trainings und kann diese gezielt umsetzen.
	kann komplexe Übungen des Langhanteltrainings selbständig durchführen und einen Partner oder eine Partnerin korrigieren.
	weiss, an wen er oder sie sich bei Fragen zum Krafttraining wenden kann.
	erreicht in allen Übungen des SWISSCURLING Sportmotorik-Tests mindestens gute Werte.
	kann die Trainingsplanung Kraft (Saisonvorbereitung und Saison) nachvollziehen und gezielt umsetzen.

3.6.2. Ausdauer

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	kennt für das Training geeignete Warm Up- und Cool Down-Programme.
	kennt die Testform des 12min-Laufs und hält ihn ohne Pause durch.
	kennt geeignete Formen für das Training der Grundlagenausdauer (Aktivität, Dauer, Intensität, Regelmässigkeit).
	kann selbständig für die Testform des 12min-Laufs trainieren.
	kann einen Wochentrainingsplan selbständig ausführen.
	trainiert regelmässig die Grundlagenausdauer.
	kennt diverse Formen des spezifischen Intervall- und HIIT-Trainings.
	verfolgt ihre/seine Pulswerte bei allen Aktivitäten und beobachtet damit die persönliche Entwicklung über mindestens drei Monate.
R (T2-T3)	kann 30 Minuten bei moderater Intensität ohne Pause joggen (oder andere Aktivität mit entsprechender Intensität).
	kann 45 Minuten bei moderater Intensität ohne Pause joggen (oder andere Aktivität mit entsprechender Intensität).
	erreicht im 12min-Lauf des SWISSCURLING Sportmotorik-Tests mindestens den Wert «genügend».
	hält in einem Tagebuch Trainings (Aktivität, Dauer, Intensität, Pulswerte) und ihre/seine Entwicklung fest.
	formuliert Anfang Sommerpause zusammen mit dem Coach Leistungsziele im Bereich Ausdauer.
	kann die Formen des Intervall- und HIIT-Trainings sinnvoll einsetzen und führt sie regelmässig durch.
	kann 60 Minuten bei moderater Intensität ohne Pause joggen (oder andere Aktivität mit entsprechender Intensität).
kann einen individuellen der Wettkampfsituation angepassten Wochentrainingsplan (eingebettet in eine Trainingsplanung) ausführen.	
N (T3-T4)	führt regelmässig sowohl Trainings der Grundlagenausdauer wie auch Intervall- und HIIT-Trainings durch.
	kann die Trainingsplanung Ausdauer (Saisonvorbereitung und Saison) nachvollziehen und gezielt umsetzen.
	kann anhand der persönlichen Testresultate, Werte und Anforderungen ein angepasstes Training mit Hilfe von Fachpersonen planen.
	erreicht im 12min-Lauf des SWISSCURLING Sportmotorik-Tests mindestens den Wert «gut».
	weiss, an wen sie/er sich bei Fragen zum Ausdauertraining wenden kann.

3.6.3. Koordination und Beweglichkeit

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	führt vor jedem Training und Spiel ein Warm-up durch.
	führt regelmässig Übungen für die Förderung der Beweglichkeit durch.
	trainiert mindestens im Rahmen der Trainings alle koordinativen Fähigkeiten regelmässig.
	absolviert regelmässig Übungen mit der Koordinationsleiter für die Verbesserung der Bein- und Fussarbeit.
	kennt für den Curlingsport sinnvolle Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und kann sie selbständig durchführen.
	weiss, dass sie/er die Beweglichkeit von Muskeln/Sehnen und Faszien/Bindegewebe trainieren kann.
	weiss, dass die Koordination aus der Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit besteht.
	kennt Übungen zur Verbesserung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten und führt sie regelmässig durch.
	erstellt eine Spielvorbereitung, die Beweglichkeits- und koordinative Übungen enthält, führt sie durch und überprüft sie regelmässig.
	weiss, dass sich regelmässiges Beweglichkeitstraining positiv auf Körpergefühl, Bewegungslernen und Verletzungsanfälligkeit auswirkt.
	verbessert laufend ihre/seine Koordination und weiss, wie sie/er koordinative Übungen erleichtern und erschweren kann.
R (T2-T3)	kennt spezifische Übungen für das Beweglichkeitstraining von Muskeln und Faszien.
	kennt die spezifische Wirkung von Übungen für die Förderung der Beweglichkeit (Dauer, aktiv/passiv, dynamisch/statisch) auf den Körper.
	weiss, wie sie/er koordinative Übungen erleichtern und erschweren kann.
	formuliert Anfang Sommerpause zusammen mit dem Coach Trainings- und Leistungsziele in den Bereich Koordination und Beweglichkeit.
	kennt die Wirkung von Faszienrollen und setzt sie gezielt ein.
	setzt die Übungen für die Förderung der Beweglichkeit in Warm-ups, Cool Downs oder speziellen Trainings gezielt ein.
	erschwert laufend die Übungen zum Training der koordinativen Fähigkeiten.
N (T3-T4)	plant in einem Wochentrainingsplan die Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Koordination ein.
	optimiert laufend die Beweglichkeitsübungen in der Spielvorbereitung, um optimal auf das Spiel eingestellt zu sein.
	optimiert laufend die koordinativen Übungen in der Spielvorbereitung, um optimal auf das Spiel eingestellt zu sein.
	weiss, an wen sie/er sich bei Fragen zum Training der Athletik wenden kann.

3.7. Gesundheit

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	trinkt während des Trainings und des Spiels genügend Wasser.
	kennt die klassische Ernährungspyramide.
	ernährt sich vor dem Spiel bewusst.
	regelt im Team die Verpflegung während des Spiels.
	weiss, was gesunde und ausgewogene Ernährung ist und ernährt sich mehrheitlich danach.
	setzt sich mit gesunder und ausgewogener Ernährung im Sport und Alltag auseinander.
	achtet auf genügend Schlaf.
	kennt passende Getränke für das Training und das Spiel.
	kennt die Ernährungspyramide für Leistungssport.
	weiss, wie viel Schlaf sie/er benötigt, um leistungsfähig zu sein.
	kennt verschiedene aktive und passive regenerative Massnahmen.
R (T2-T3)	ernährt sich während des Spiels gezielt, um über die volle Spieldauer seine beste Leistung abrufen zu können.
	weiss, welches Essen vor dem Spiel sinnvoll ist und sie/ihn beim Erbringen einer guten Leistung unterstützt.
	setzt bewusst geeignete aktive und passive regenerative Massnahmen um.
	befasst sich bewusst mit dem Thema Verletzungsprophylaxe.
	kennt den Einfluss von Verpflegung und Getränken auf ihre/seine persönliche Leistungsfähigkeit und Konzentration während des Spiels.
	plant gezielt den Einsatz von aktiven und passiven regenerativen Massnahmen und setzt diese um.
	ernährt sich auch im Alltag bewusst, gesund und ausgewogen.
	plant an Wettkampfwochenenden bewusst Erholungsphasen und genügend Schlaf ein.
	befasst sich bewusst mit dem Thema Verletzungsprophylaxe und lernt unterschiedliche Massnahmen kennen.
N (T3-T4)	probiert verschiedene Sportgetränke und erarbeitet eine individuelle Strategie für die Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr vor, während und nach dem Spiel.
	plant in der Vorwettkampfphase bewusst Erholungsphasen und genügend Schlaf ein.
	optimiert ihre/seine Ernährung laufend, damit der Körper zum gewünschten Zeitpunkt eine Topleistung abrufen kann.
	befasst sich bewusst mit dem Thema Verletzungsprophylaxe und kennt geeignete Massnahmen.
	setzt sich mit dem optimalen (Ernährung)zeitplan für Wettkämpfe auseinander.

3.8. Organisation

Die Athletin und der Athlet...

L (T1-T2)	erscheint pünktlich und motiviert bei den Trainings.
	kennt den groben Saisonplan des eigenen Teams.
	formuliert mit dem Coach individuell und dem Team Ziele für die Saison.
	hält sich an Termine und Anweisungen des Coachs.
	erfüllt die im Team individuell verteilten Organisations-Aufgaben zuverlässig.
	legt mit dem Team Trainingszeiten fest.
	führt ein Trainingstagebuch.
	organisiert und strukturiert ihren/seinen Alltag mit der Unterstützung von Erwachsenen, d.h. plant Trainingseinheiten, Hausaufgaben und Freizeit in einer ausgewogenen Balance.
	kennt den Saisonplan und kann darauf zugreifen.
	wertet das Trainingstagebuch mit Hilfe des Coaches aus.
R (T2-T3)	plant mit Hilfe des Coachs Einzeltrainings.
	organisiert und strukturiert ihren/seinen Alltag selbständig, d.h. plant Trainingseinheiten, Hausaufgaben und Freizeit in einer ausgewogenen Balance.
	reflektiert die Zusammenarbeit mit dem Coach.
	erstellt im Team ein Saisonbudget.
	erstellt im Team eine Sponsorendokumentation und hilft mit, Sponsoren zu akquirieren.
	informiert sich über geeignete Schul- und Ausbildungsmöglichkeiten bezüglich Vereinbarkeit mit dem Leistungssport.
	kennt unterschiedliches Curling-Material inkl. Vor- und Nachteile.
	pfllegt gemeinsam mit den anderen Teammitgliedern die akquirierten Sponsoren.
	ist in die Erstellung eines Trainingsplans involviert.
	organisiert sich selbst Trainingsbedingungen, die qualitativ hochwertiges Training ermöglichen (Eisbedingungen, Uhrzeit, Betreuung).
	wählt eine geeignete Schul- oder Ausbildungsform für die Vereinbarkeit mit dem Leistungssport.
	kümmert sich im Team um einen Coach, der den Anforderungen gewachsen ist.
N (T3-T4)	kümmert sich um persönliche finanzielle Fragen und weiss, bei wem sie/er sich Hilfe holen kann.
	testet mit ihrem/seinem Team Material und beschafft sich rechtzeitig das passende.
	ist in der Lage Trainingseinheiten sinnvoll zu gestalten.
	richtet ihr/sein Leben nach dem Mindset Spitzensport aus.
	kennt die Unterstützungsangebote der Sporthilfe und von Swiss Olympic.
macht ein Belastungsmonitoring.	

4. Anhänge

4.1. Beispiel Jahresplanung

2021														2022													
April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April		Mai	
1 Do	Berni / Sporenwood	2 So		1 Di		1 Di		1 So	Bundesfeier	1 Mi		1 Fr		1 Mo		1 Mi		1 Sa	Nachttrag	1 Di		1 Do		1 Fr	Berni / Sporenwood	1 So	
2 Fr	Karibag	3 Do		2 Mi		2 Fr		2 Mo		2 Do	Baden / Adiboden	2 Sa	Adrienschen Bkt	2 Di		2 Do		2 So	Buchholztag	2 Mi		2 Fr		2 Sa		2 Mo	
3 Sa		4 Mi		3 Do	Tourneert	3 Sa		3 Di		3 Fr		3 So	Kidewische Bkt	3 Mi		3 Fr		3 Mo		3 Do		3 Sa		3 Di		3 Do	
4 So	Osten	4 Di		4 Mi		4 So		4 Mi		4 Sa		4 Mo	Kidewische Bkt	4 Do		4 Sa	Regeneration	4 Di		4 Do		4 Fr		4 Mo		4 Mi	
5 Mo	Osternagel	5 Mi		5 Do		5 Mo		5 Do		5 So		5 Di	Kidewische Bkt	5 Do		5 So	Regeneration	5 Mo		5 Do		5 Sa	A-Liga, 3 Teil	5 Di	Kidewische Bkt	5 Do	
6 Di		6 So		6 Di		6 Do		6 Mo		6 Do		6 Mi		6 Mo		6 So	Regeneration	6 Do		6 So		6 Sa	A-Liga, 3 Teil	6 Mi		6 Fr	
7 Mi	Alanya Skaten / Phishing race	7 Fr		7 Mo	Mardi	7 Di		7 Sa		7 Di		7 So		7 Do		7 Mo		7 Do		7 So		7 Mi		7 Fr		7 Mo	Tourneert
8 Do		8 Sa		8 Di		8 Do		8 So		8 Mi		8 Fr		8 Mo		8 Mi		8 Do		8 So		8 Di		8 Fr	Alanya Skaten / Phishing race	8 So	
9 Fr		9 Mo		9 Mi		9 Do		9 Mo		9 Do	Baden / Adiboden	9 Sa		9 Di		9 Do		9 Mo		9 Do		9 Mi		9 Sa		9 Mo	
10 Sa	Kidewische Bkt	10 Mo		10 Do		10 So		10 Di		10 Do		10 Mi		10 Mo		10 Do		10 So		10 Mo		10 Do		10 Fr		10 Mo	
11 So		11 Di		11 Do		11 So	Sommerlager	11 Mi		11 Sa	EJCT SG	11 Mo		11 Do		11 So	A-Liga, 1 Teil	11 Di		11 Mo		11 Do		11 Fr		11 Mo	
12 Mo		12 Mi		12 So		12 Di		12 Do	Baden / Adiboden	12 So	EJCT SG	12 Mo		12 Do		12 So	A-Liga, 1 Teil	12 Di		12 Mo		12 Do		12 Fr	Regeneration	12 Mo	
13 Di		13 Do	Himmelahrt	13 So		13 Di	Wildhaus	13 Fr		13 Mo		13 Do		13 So	Nationales Turnier	13 Mi		13 Do		13 Mo		13 Do		13 Fr	Regeneration	13 Mi	
14 Mi		14 Mo		14 Do		14 So		14 Di		14 Do		14 So	EJCT Obo	14 Mo		14 Do		14 Fr		14 Mo		14 Do		14 Fr	7-14 Mo) Vorbereitung #	14 Do	
15 Do		15 Sa		15 Di		15 Do		15 Mo		15 Do		15 So	EJCT Obo	15 Mo		15 Do		15 Fr		15 Mo		15 Do		15 Fr	15 Fr) Karibag	15 So	
16 Fr		16 Mo		16 Do		16 So		16 Di	Mardi	16 Do		16 So	EJCT Obo	16 Mo		16 Do		16 Fr		16 Mo		16 Do		16 Fr	16 Sa	16 Mo	
17 Sa		17 Mo		17 Do		17 So		17 Di		17 Do		17 So	EJCT Obo	17 Mo		17 Do		17 Fr		17 Mo		17 Do		17 Fr	17 So	17 Mo	
18 So		18 Di		18 Do		18 So		18 Mi		18 Do		18 So	EJCT Obo	18 Mo		18 Do		18 Fr		18 Mo		18 Do		18 Fr	18 Mo	18 Mo	
19 Mo		19 Mi		19 So		19 Di		19 Do	Baden / Adiboden	19 So	Kidewische Bkt	19 Mo		19 Do		19 So		19 Mo		19 Do		19 Fr		19 Mo	19 Sa	19 Mo	
20 Di		20 Do		20 So		20 Di		20 Do	Elternabend	20 Mo		20 Do		20 So		20 Mo		20 Do		20 Mo		20 Do		20 Fr	20 Mi	20 Mo	
21 Mi		21 Mo		21 Do		21 So		21 Di		21 Do		21 So		21 Mo		21 Do		21 Fr		21 Mo		21 Do		21 Fr	21 Mi	21 Mo	
22 Do		22 Mi		22 Do		22 So		22 Mo		22 Do		22 So		22 Mo		22 Do		22 Fr		22 Mo		22 Do		22 Fr	22 Mi	22 Mo	
23 Fr		23 So	Pfingsten	23 Mi		23 Do		23 Mo		23 Do		23 So		23 Mo		23 Do		23 Fr		23 Mo		23 Do		23 Fr	23 Sa	23 Mo	
24 Sa		24 Mo	Regenwettertag	24 Mi		24 Do		24 Mo		24 Do		24 So		24 Mo		24 Do		24 Fr		24 Mo		24 Do		24 Fr	24 So	24 Mo	
25 So		25 Di		25 Do		25 So		25 Mo		25 Do		25 So		25 Mo		25 Do		25 Fr		25 Mo		25 Do		25 Fr	25 So	25 Mo	
26 Mo	Besprechung Spiel	26 Mi		26 Do		26 So		26 Di		26 Do		26 So		26 Mo		26 Do		26 Fr		26 Mo		26 Do		26 Fr	26 So	26 Mo	
27 Di		27 Do		27 So		27 Di		27 Do	Baden / Adiboden	27 Mo		27 Do		27 So		27 Mo		27 Do		27 Mo		27 Do		27 Fr	27 So	27 Mo	
28 Mi		28 Mo		28 Do		28 So		28 Di		28 Do		28 So		28 Mo		28 Do		28 Fr		28 Mo		28 Do		28 Fr	28 So	28 Mo	
29 Do		29 Mi		29 Do		29 So		29 Mo		29 Do		29 So		29 Mo		29 Do		29 Fr		29 Mo		29 Do		29 Fr	29 So	29 Mo	
30 Fr		30 So		30 Mi		30 Do		30 Mo		30 Do		30 So		30 Mo		30 Do		30 Fr		30 Mo		30 Do		30 Fr	30 Sa	30 Mo	
31 Mo		31 Do		31 So		31 Di		31 Do		31 Mo		31 Do		31 Mo		31 Do		31 Fr		31 Mo		31 Do		31 Fr	31 So	31 Mo	

4.2. Beispiel Jahrestrainingsplanung



Beispiel Saisontrainingsplanung

Bundesamt für Sport BASPO Jugend+Sport		J+S-Trainingshandbuch Curling Ausgabe 2002																											
Rollende Mehrwochenplanung		Team:					Trainer:					Saison:																	
Ziele:		geplant					geplant					erreicht in %																	
		90% Rhythmisierung bei Steinabgabe					90% Spielen diverser Längen mit Wischen					erreicht in %																	
		85% Steinabgaben Mitte Faden					80% erfüllt bei Takeout Übungen																						
		90% Spielen diversen Längen ohne Wischen					80% erfüllt bei Curl-Spielen (div. Steine spl)																						
Woche	Tag	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Bewegen auf Eis	Rhythmus																												
	Sliding																												
	Outhandle																												
	Inhandle																												
	Richtung																												
	Länge / Draws																												
	Wischen																												
	Takeouts / Winkel																												
	spezielle Steine																												
	Grundprinzipien																												
	mit letztem Stein																												
	ohne letztem Stein																												
	defensiv																												
	offensiv																												
	vielseitiges Denken																												
	Ausdauer																												
	Kraft																												
	Schnelligkeit																												
	Beweglichkeit																												
	Spielfreude																												
	Entspannen																												
	Konzentration																												
	Teambildung																												
	Kommunikation																												
	Trainingspiel																												
	Turnier																												
	Meisterschaft																												
	Anlass																												
	ergänzende Tätigkeit																												
	Mitwirkung, Mitgestaltung																												

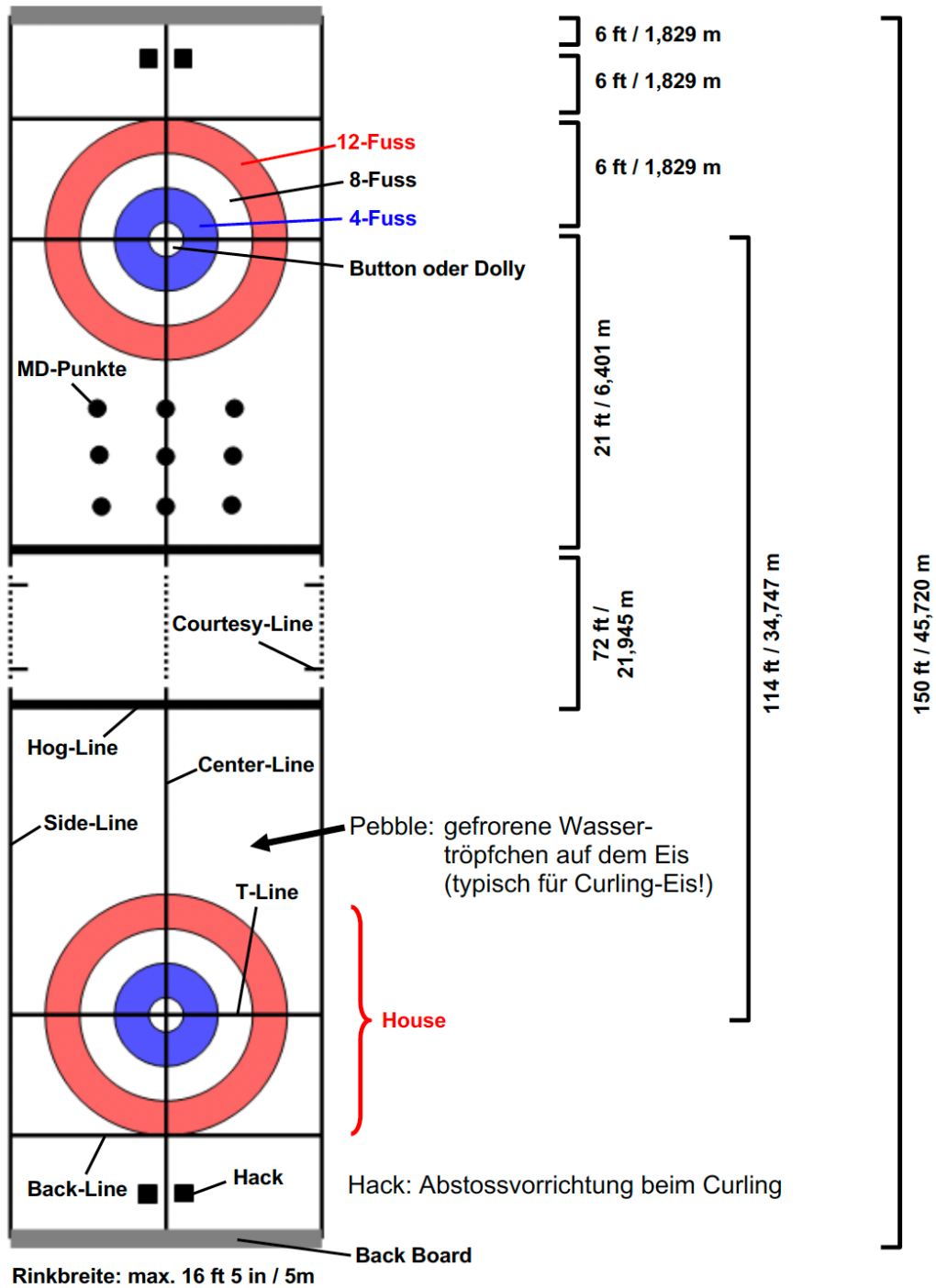
Nach Analyse in Bechtolds

Grundlage wird im Sommertraining gelegt / Individuell und reduziert im Winter
 Grundlage wird im Sommertraining gelegt / Individuell und reduziert im Winter

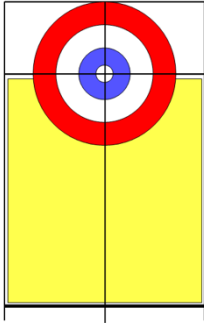
im Team individuell auf Vorgabe individuell

4.3. Begriffe

4.3.1. Spielfeld



4.3.2. Regeln / Technik

Begriff	Erläuterung
In-Turn	Stein-Rotation im Uhrzeigersinn (clockwise rotation)
Out-Turn	Stein-Rotation im Gegen-Uhrzeigersinn (counter clockwise rotation)
Hammer	Der Hammer zeigt an, welches Team den letzten Stein im End hat.
LSD	Last Stone Draw: Es werden vor dem Spiel 2 Draws (1 je Turn) gespielt und so das Recht des letzten Steines ermittelt.
DSC	Draw Shot Challenge: Durchschnitt der Summe aller LSD nach Abzug der schlechtesten Versuche. Diese Wertung wird zur genaueren Rangierung verwendet.
Mid-Game Break	5-Minuten-Pause in der Mitte des Spiels (nach dem 4. oder 5. End)
Time Out, Coach Interaction	Jedes Team hat pro Spiel je 1 Time Out, während dem es sich für 1 Minute mit dem Coach austauschen kann.
Thinking Time	Form der Zeitmessung: Die Zeit läuft nur dann, wenn ein Team nachdenkt, nicht aber, wenn es den Stein spielt.
Shooter	Bezeichnung für den soeben gespielten Stein
Beisser, Randbeisser	ein Stein, der das House gerade noch berührt
Free Guard Zone	Zone vor dem House (unten gelb markiert), aus welcher gegnerische Steine erst mit dem total 6. gespielten Stein des Ends gespielt werden dürfen. 

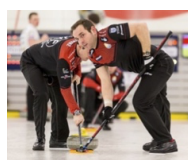
4.3.3. Teampositionen und -funktionen

Begriff	Erläuterung
Lead	Spieler, der die ersten 2 Steine eines Teams spielt
Second	Spieler, der die zweiten 2 Steine eines Teams spielt
Third	Spieler, der die dritten 2 Steine eines Teams spielt
Fourth	Spieler, der die letzten 2 Steine eines Teams spielt
Wischer	Spieler, der stets wischt, wenn er nicht selbst spielt
Vice	Spieler, der dann im House steht, wenn der Skip spielt
Skip	Spieler, der im House steht und die Spielzüge bestimmt

Achtung: Funktionen sind NICHT an eine bestimmte Position gebunden!

4.3.4. Wischen

Begriff	Erläuterung
Closed-Technik	Wischen, wobei die vordere Hand den Besen unten greift Vorteil: etwas mehr Power Nachteil: schlechterer Blick nach vorne
Open-Technik	Wischen, wobei die hintere Hand den Besen unten greift Vorteil: guter Blick nach vorne Nachteil: etwas weniger Power
Directional Sweeping	Spezielle Wischtechnik, bei der nur 1 Wischer wischt und zwar immer der, welcher den Stein in die gewünschte Richtung «drücken» (Push-Bewegung) kann. Das kann sowohl gegen als auch mit dem Curl geschehen!



Team de Cruz beim Wischen:

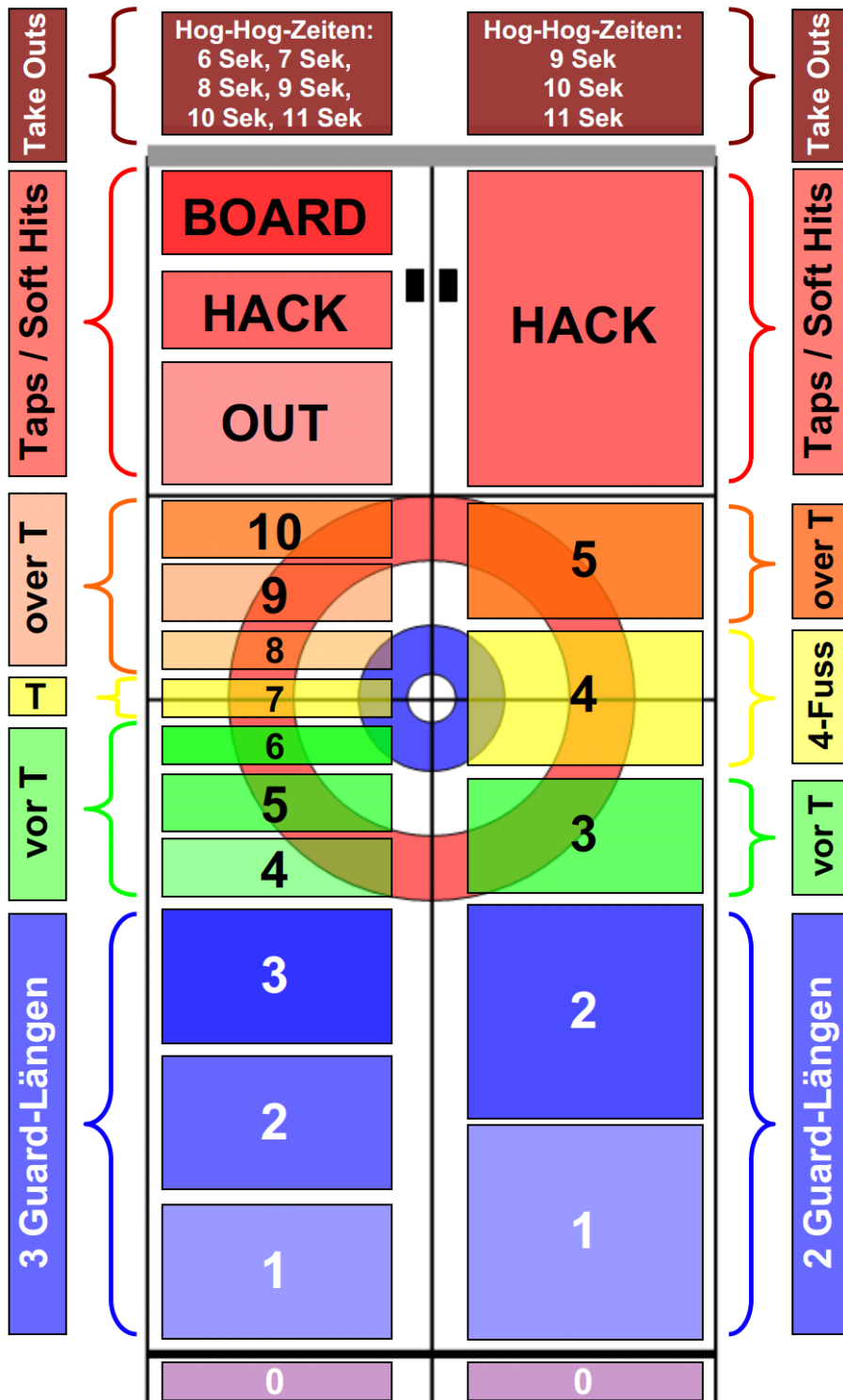
Benoît Schwarz (links) wischt mit der Closed-Technik, Sven Michel (rechts) wischt mit der Open-Technik.

4.3.5. Spielzüge / gespielte Steine

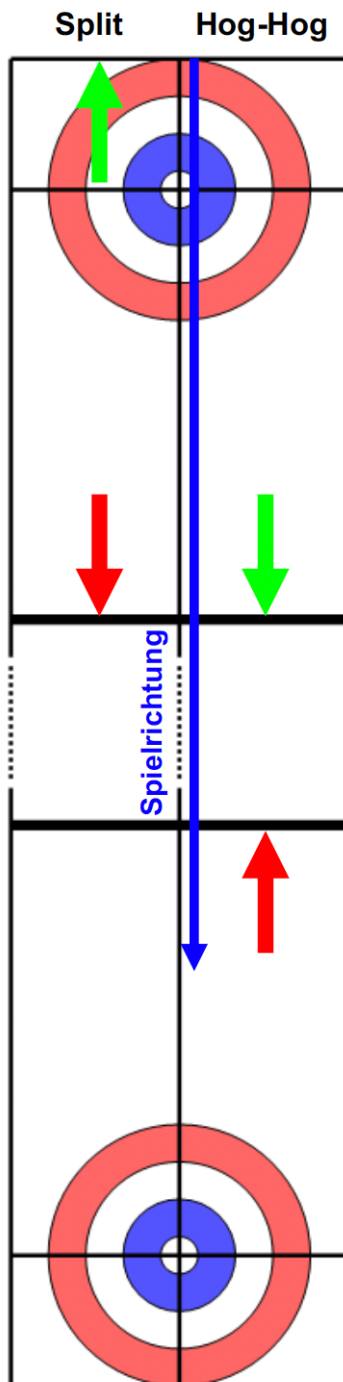
Begriff	Erläuterung
Draw	Stein im Haus
Free Guard	Stein vor dem Haus
Guard	Stein vor dem Haus, der einen anderen Stein abdeckt
Center Guard	Stein vor dem Haus im Zentrum
Corner Guard	Stein vor dem Haus auf der Seite
Come around	Stein im Haus hinter einer Guard
Tap Back	Stein im Haus, der nach hinten geschoben wird
Split	Stein, der einen anderen im Haus oder vor dem Haus teilt
Tick Shot / Soft Peeling	schiebt eine Center Guard an den Rand des Spielfelds
Freeze	Stein, der direkt an einen im Haus liegenden gespielt wird
Raise	Stein vor dem Haus, der ins Haus geschoben wird
Take-Out	ein Stein wird aus dem Spielfeld geschossen
Hit & Stay	Take-Out, bei dem der Spielstein am selben Ort liegen bleibt
Hit & Roll	Take-Out, bei dem der Spielstein an einen anderen Ort rollt
Hit & Roll Away	Take-Out im Haus, bei dem auch der Spielstein aus dem Spielfeld rollt
Double Take-Out	zwei Steine werden aus dem Spielfeld geschossen
Triple Take-Out	drei Steine werden aus dem Spielfeld geschossen
Run Back	Take-Out, bei dem eine Guard auf einen Stein im Haus geschossen wird und dieser das Spielfeld danach verlässt
Peel / Clearing	Take-Out vor dem Haus, bei dem auch der Spielstein aus dem Spielfeld rollt
In Off (Take-Out)	Take-Out, der via einen Stein auf der Seite des Spielfelds auf den Zielstein abgelenkt wird und diesen aus dem Spielfeld schießt

4.4. Längen

Längenangaben 10-Zonen Modell & 5-Zonen Modell



4.5. Zeiten messen



Split-Time

Einsatz

Start Stoppuhr an 1. Back-Line

Stopp Stoppuhr an 1. Hog-Line

Informationen

Gestoppte Zeit gibt Wischern einen Anhaltspunkt zur voraussichtlichen Länge des gespielten Steins

Einsatzgebiet

Wischer, wenn unser Team am Spielen ist. Achtung, die individuelle Abgabe (positiver oder bremsender Release) **hat** einen Einfluss!

Hog-Hog-Zeit

Einsatz

Start Stoppuhr an 1. Hog-Line

Stopp Stoppuhr an 2. Hog-Line

Informationen

- Gestoppte Zeit gibt Skip einen Anhaltspunkt zur voraussichtlichen Länge des gespielten Steins.
- Monitoring verschiedener Spots (Welche Spur läuft wie schnell?)
- Monitoring des Eises während dem Spiel (Wie verändert sich das Eis bzw. die Geschwindigkeit des Eises?)

Einsatzgebiet

Skip, wenn unser oder das gegnerische Team am Spielen ist. Die individuelle Abgabe (positiver oder bremsender Release) hat **keinen** Einfluss!

4.6. Schema X

4.6.1. Offensiv und Defensiv

Legesteine: Guard (Schutzstein vor dem House) und Draw (Stein ins House)

Take-Outs (eigener Stein entfernt Stein des Gegners)

defensiv	offensiv
<p>Was bedeutet defensiv?</p> <ul style="list-style-type: none">• risikoarm!• keine Guards• viele Take-Outs• wenige Steine im Spiel <p>Wann spiele ich defensiv?</p> <ul style="list-style-type: none">• am Anfang des Spiels (Eis kennenlernen)• ohne den letzten Stein• mit mehr als zwei Steinen Vorsprung• im letzten End mit letztem Stein (falls tied) <p>Spiel ohne den letzten Stein</p> <ul style="list-style-type: none">• defensiv• Spiel in der Mitte halten• Ziel: Gegner darf nur 1 Stein schreiben	<p>Was bedeutet offensiv</p> <ul style="list-style-type: none">• risikoreich!• Guards• wenige Take-Outs• viele Steine im Spiel <p>Wann spiele ich offensiv?</p> <ul style="list-style-type: none">• mit dem letzten Stein• mit mehr als zwei Steinen im Rückstand• im letzten End ohne den letzten Stein (falls tied) <p>Spiel mit letztem Stein</p> <ul style="list-style-type: none">• eher offensiv• Spiel nach aussen ziehen• Ziel: 2 oder mehr Steine schreiben

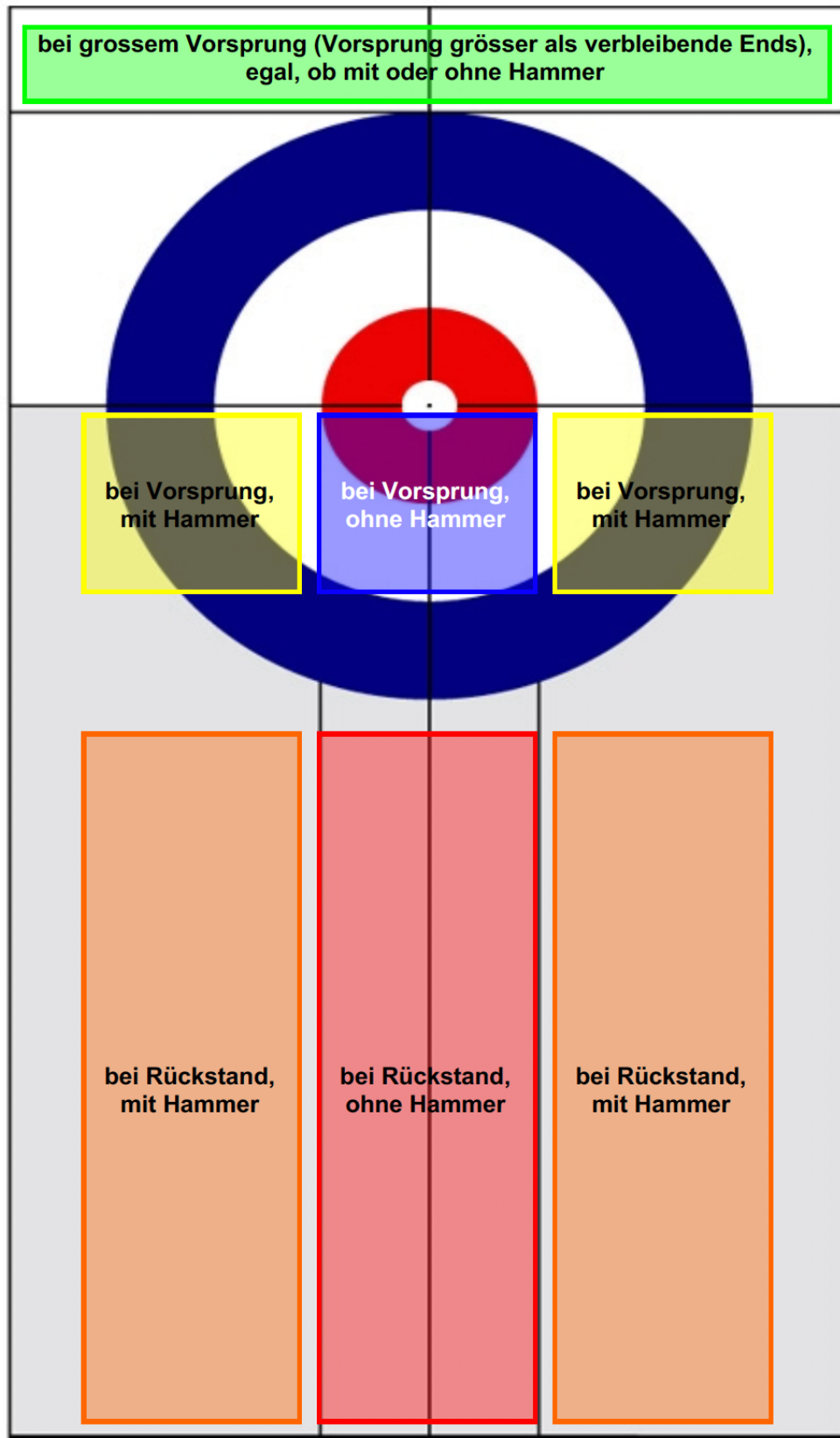
4.6.2. 5-Finger-Regel

Generell werden für die Entscheidungsfindung folgende 5 taktisch wichtigen Punkte berücksichtigt:



1. Wie ist der Spielstand (Score)?
2. Welches End wird gespielt?
3. Welches Team hat den letzten Stein?
4. Welcher Stein im End wird gespielt?
5. Wie ist die momentane taktische Lage im Haus?

4.6.3. Strategische Grundsätze nach Schema X



4.7. Gameplans

Beide hier vorliegenden Gameplans sollen nur nach gründlichem Studium verwendet werden. Das Ziel ist es, dass jedes Team seinen eigenen Gameplan je nach spielerischem und taktischem Niveau erstellt.

4.7.1. Farberklärungen und Risikolevel

Total defensiv	«Zurückhaltung» Bei Vorsprung oder wenn wir nichts riskieren wollen	<ul style="list-style-type: none"> - Vorsicht - Sicherheit - Wenig Risiko - Spiel einfach halten - Überwiegend Take outs - Wenig Guards
Kontrolliert defensiv	«Wenig Risiko» Bei knappem Vorsprung oder wenn wir wenig riskieren wollen	<ul style="list-style-type: none"> - Vorsicht - Spiel einfach halten - Viele Take outs - Wenn sich eine Chance bietet, greifen wir an
Kontrolliert offensiv	«Chancen nutzen» Bei ausgeglichenem Spielstand oder wenn es der Teamphilosophie entspricht	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht riskant, aber Chancen werden ausgenutzt - Bereitschaft, die Free Guard-Zone zu nutzen - Guards nah ans Haus - Normale Take out-Geschwindigkeit
Aggressiv offensiv	«Aggressivität» Bei Rückstand oder wenn es der Teamphilosophie entspricht	<ul style="list-style-type: none"> - Gambling - Fast alle Steine im Spiel halten - Viele Guards, Come arounds, Freezes, Tap backs - Wenig Take outs, eher Hacklänge - !Schwierigkeitsgrad der zu spielenden Steine steigt!
All in	«Alles oder nichts» Wenn es nur noch um gewinnen oder verlieren geht	<ul style="list-style-type: none"> - «Jetzt muss etwas passieren!» - Gambling - Alle Steine im Spiel halten - Fast keine schnellen Steine

Mit Hammer	MS	Must score heisst:	Wir müssen unbedingt schreiben!
Mit Hammer	SC	Score 2+ heisst:	Wir wollen mindestens 2 schreiben!
Mit Hammer	BL	Blank heisst:	Wir wollen ein Nullerend!
Ohne Hammer	ST	Steal 1+ heisst:	Wir wollen mindestens 1 stehlen!
Ohne Hammer	FO	Force heisst:	Wir wollen den Gegner zu einem Stein zwingen!

4.7.2. Beispiel Gameplan L3

Spielstand	-4		-3		-2		-1		0		1		2		3		4	
	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel	Plan	Ziel
End 1									FO	-1								
End 1*									BL	0								
End 2									FO	-1			FO	-1				
End 2*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2			FO	-1			FO	-1
End 3	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1	FO	-1			FO	-1			FO	-1
End 3*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2			SC	+2			SC	+2
End 4	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1			FO	-1			FO	-1
End 4*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2			SC	+2			SC	+2
End 5	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1	FO	-1			FO	-1			FO	-1
End 5*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	2			SC	+2			SC	+2
End 6	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1			ST	+1			FO	-1
End 6*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2			SC	+2			SC	+2
End 7	ST	+2	ST	+2	ST	+2	ST	+2	FO	-1			FO	-1			FO	-1
End 7*	SC	+3	SC	+2	SC	+2	SC	+2	BL	0			SC	+2			SC	+2
End 8	ST	+4	ST	+3	ST	+2	ST	+1	ST	+1			FO	-1			FO	-2
End 8*	SC	+4	SC	+3	SC	+3	SC	+2	MS	+1			BL	0			BL	0
ZE									ST	+1								
ZE*									MS	+1								

* mit Hammer

4.7.3. Beispiel Gameplan R2

Spielstand	-4			-3			-2			-1			0			1			2			3			4			
	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	Plan	Ziel	No Go	
End 1																												
End 1*																												
End 2																												
End 2*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 3	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 3*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 4	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 4*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 5	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1
End 5*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 6	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1	ST	+1	0	-1
End 6*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 7	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1
End 7*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 8	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1	ST	+1	+1	0/-1
End 8*	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1	SC	+2	0	+1/1
End 9	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1
End 9*	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0
End 10	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3
End 10*	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3
ZE																												
ZE*																												

*mit Hammer

4.8. Ziele SMART

SMART steht für fünf Kriterien, die ein Ziel erfüllen sollte:

S = Spezifisch

M = Messbar

A = Attraktiv / Akzeptiert

R = Realistisch

T = Terminiert

Ein Ziel ist also klar definiert, nachvollziehbar und innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens erreichbar.

1. Spezifisch

Das Ziel muss klar und eindeutig sein – keine schwammigen Formulierungen.

Beispiel Curling:

Statt: „Wir wollen besser spielen.“

Besser: „Wir wollen unsere Take-out-Quote im Training erhöhen.“

2. Messbar

Es muss objektiv überprüfbar sein, ob das Ziel erreicht wurde.

Beispiel Curling:

„Wir wollen in den nächsten 4 Wochen eine Take-out-Quote von 70 % im Training erreichen.“

Messung: $\text{Anzahl erfolgreicher Steine} \div \text{Anzahl Versuche} \times 100$

3. Attraktiv / Akzeptiert

Das Ziel sollte motivierend sein und vom ganzen Team getragen werden.

Beispiel Curling:

„Wir wollen unsere Quote verbessern, damit wir beim nächsten Turnier mindestens die Halbfinals erreichen.“

Das Team steht dahinter, weil es einen klaren Nutzen sieht.

4. Realistisch

Das Ziel muss ambitioniert, aber erreichbar sein.

Beispiel Curling:

Unrealistisch: „Wir gewinnen die Weltmeisterschaft in drei Monaten.“

Realistisch: „Wir steigern unsere Quote von 60 % auf 70 % in zwei Monaten.“

5. Terminiert

Ein festes Datum sorgt für Verbindlichkeit.

Beispiel Curling:

„Bis zum 30. November erreichen wir die 70 %-Marke.“

4.9. Mindset Spitzensport

Damit sich Athlet:innen und Coaches etwas unter dem Begriff «Mindset Spitzensport» vorstellen können, halten wir im Folgenden entsprechende Aussagen fest.

Die Athletin und der Athlet...

- ...hat ein hohes Bewusstsein für seine körperliche und mentale Gesundheit.
- ...hat ein hohes Bewusstsein für physische und psychische Spitzenleistungen in seiner Sportart.
- ...zeichnet sich durch einen besonders hohen Leistungsgedanken aus.
- ...ist bereit, sich bis zu und über seine eigenen Grenzen hinaus für das Erreichen seiner Ziele einzusetzen.
- ...hat den Sport als erste Priorität in seinem Leben.
- ...verfügt über eine hohe (intrinsische) Motivation, sich für seine Ziele aufzuopfern.
- ...investiert überdurchschnittlich viel Zeit und Energie in seine sportliche Entwicklung.
- ...zeigt eine grosse Bereitschaft, für die Ausübung seines Sports auf andere Dinge (soziale Kontakte, Familienanlässe, Ausgang etc.) zu verzichten.
- ...sucht vorausschauend das Gespräch mit Schul- bzw. Ausbildungsverantwortlichen, um genügend Freiräume für den Sport zu erhalten und organisiert seine Schul- oder Berufsausbildung dementsprechend.
- ...zieht die Möglichkeit in Betracht, seinen Sport professionell oder semiprofessionell zu betreiben und so seinen Lebensunterhalt zumindest teilweise zu verdienen.
- ...hat klar definierte (kurz-, mittel-, und langfristige) Ziele und entwickelt detaillierte Pläne, um diese Ziele zu erreichen.
- ...umgibt sich mit Personen, die dem Sport gegenüber positiv gestimmt sind und organisiert sein Umfeld dementsprechend.
- ...zieht bewusst Fachpersonen aus verschiedensten Bereichen bei und arbeitet mit ihnen zielgerichtet zusammen.

Viel Spass bei der Arbeit mit dem
Rahmenlehrplan und vielen Dank für
euren Einsatz zugunsten des
Nachwuchses!