



Curling Club Glarus
Buchholzstrasse 61
8750 Glarus

+41 (0)55 640 88 48

sekretariat@ccglarus.ch
www.ccglarus.ch

Curling Club Glarus

Instruktion für Firmen und Vereine

Version: 03.10.23





Ausrüstungskontrolle vor Betreten der Halle

- Hat jemand schmutzige oder ungeeignete Schuhe (Metallschnallen, glatte Sohlen, Absätze)? Wenn ja, Schuhe reinigen, wechseln (im Schrank im EG gibt es alte Curlingschuhe) oder Antisliders überziehen (blaue Box unter den Helmen).

Begrüssung in der Halle

- Gäste stehen nur auf der Umrandung, nicht auf dem Eis.
- Kurze Begrüssung im Namen des Curling Club Glarus, Vorstellen der Instruktoeren.
- Umfrage, wer schon mal auf dem Curling-Eis war.
- Hinweis, dass Helme zur Verfügung stehen, die Benutzung ist freiwillig.

Hinweise-Gefahren

- nicht auf Bumper (Bandenpuffer) stehen
- nie ein Stein anheben, nur schieben
- wer aufs Eis fällt, sofort wieder aufstehen
- Slidersohlen nicht übers Eis schlittern, nicht auf dem Eis liegen lassen.

Einwärmen

- Einige Übungen wie hüpfen, leichtes dehnen, sich bewegen.
- Slidingposition auf festem Boden einnehmen.

Vertrautheit mit dem Eis gewinnen

- Der Instruktor verteilt Besen an die Gäste (vor Betreten des Eises).
- In der Gruppe langsam hoch zu den Spiegeln und zurücklaufen.
- Wenn jemand besonders rutscht, allenfalls Antisliders überziehen.
- Regeln für Slidingsolen bekanntgeben: Die Sohlen werden nie übers Eis geschoben/geworfen, sondern nach dem Sliden in den Händen getragen und direkt übergeben. (Wenn jemand unabsichtlich auf eine auf dem Eis liegende Slidingsohle tritt, landet er sicher auf dem Hinterkopf und im Spital)
- Linkshänder Slidingsohle unter rechtem Fuss, Rechtshänder unter linkem Fuss.
- In der Gruppe mit den Slidern langsam hoch zu den Spiegeln und zurück sliden/gleiten. Besen immer dabei und Besenköpfe auf dem Eis.

Erklärung des Spielfeldes (Theorieblock 1)

- Was ist der Rink (=Spielfeld).
- Was ist das Haus (=Zielkreis) und wie wird gezählt (von innen nach aussen, bis der erste gegnerische Stein kommt).
- Welches sind die wichtigen Linien und was bedeuten sie (Hog Line (Stein loslassen), Tee-Line (ein Gegner darf ab der entfernten Tee-Line wischen), Back-Line (wenn der Stein die Back-Line überschritten hat, wird er aus dem Spiel genommen).
- Begriffe Gard (Schutzstein vor dem Haus), Draw (Stein im Haus), Take-out (schneller Stein zur Entfernung eines gegnerischen Steins).
- Spirit of Curling (Gegner schönes Spiel wünschen, fair verhalten, keine Schadenfreude, keine Auseinandersetzungen, Dank/Gratulation mit Händedruck, Gewinner lädt zu Apéro ein)
-



Steinabgabe erlernen

- Der Instruktor zeigt eine „normale“ Steinabgabe vor. Diese soll mit Vorübungen erlernt werden.
- Der Instruktor zeigt den Ablauf der Steinabgabe (vor, auf, zurück...) mit zwei Böckli vor.
- Jeder Gast übt das Sliden mindestens zweimal mit zwei Böckli. (Instruktor korrigiert bei Fehlern).
- Der Instruktor zeigt das Sliden mit einem Böckli und einem Stein (Handle verkehrt halten).
- Jeder Gast übt das Sliden mindestens zweimal mit einem Stein und Böckli, Steine nicht loslassen.
- Der Instruktor zeigt das Sliden mit Stein (Handle verkehrt halten) und Besen.
- Jeder Gast übt das Sliden mindestens zweimal mit einem Stein und Besen, Steine nicht loslassen.

Handle geben

- Erklären was Handle (Drehbewegung des Steins) ist und wozu man ihn gibt (nur mit Handle ist der Stein kontrollierbar).
- Erklären wie der Handle angezeigt wird (Skip im Haus, zielen auf Besen, ausgestreckter Arm zeigt Drehrichtung an).
- Erklären welcher ausgestreckte Arm welcher Drehrichtung entspricht.
- Jeder Gast gibt aus dem Hack (ohne Sliden) einen Stein Richtung Besen des Instruktors mit den richtigen Handle ab (In- / Outhandle wechseln).

Sliding anwenden

- Der Instruktor zeigt eine Steinabgabe vor (Stein ins Haus spielen)
- Jeder Gast übt mindestens vier Abgaben mit Stein und Besen (Stein mit Handel loslassen)

Wischen

- Erklären wozu gewischt wird (Beeinflussung der „Steinlänge“, Beeinflussung der Laufrichtung).
- Vorzeigen wie gewischt wird (vor dem Stein, zwei Wischer).
- Üben des Wischens, immer ohne Slidingsohle, einer schiebt den Stein mit dem Besen, zwei wischen, nach einer Rinklänge wird gewechselt.

Spielaufbau und Spielablauf (Theorieblock 2)

- Es gibt jeweils zwei Team à vier Personen.
- Ablauf des Spiels erklären (normalerweise 8 Ends, also viermal hoch und viermal zurückspielen).
- Reihenfolge der Teams (abwechselnd).
- Reihenfolge im eigenen Team (jeweils zwei Steine hintereinander, dann interner Positionswechsel, der Skip spielt die letzten beiden Steine des Teams).

Kurzturnier

- Mannschaften bilden, zwei bis drei Ends spielen. Instruktor hilft jeweils beim Eis geben.

Nach der Instruktion

- Der Instruktor reinigt die benutzen Besen (Besenreinigungsmaschine oder Handbürste über Mülleimer)
- Aufsammeln und verstauen der Hilfsmittel wie Böckli, Steine, Antisliders usw.

Ps. Vielen Dank, dass du den Curling Club Glarus mit deiner Instruktion unterstützt.