

# LEARN TO CURL



Powered by  
**SWISSCURLING**  
ASSOCIATION

Ein Schul-Projekt von **SWISSCURLING**



## Inhalt

1 Einleitung .....	2
2 Wissenswertes .....	3
2.1 Inhalt .....	3
2.2 Material / Ausrüstung .....	3
2.3 Zeitlicher Rahmen .....	3
2.4 Vorbereitungsarbeiten .....	3
3 Lektionsablauf .....	4
3.1 Einleitung .....	4
3.2 Organisation .....	5
3.3 Möglicher Ablauf der Postenarbeit .....	5
3.4 Zusatzaufgaben .....	5
4 Postenblätter (Kopiervorlagen) .....	5
5 Fortsetzung .....	11
5.1 Wie geht es weiter? .....	11
5.2 Nützliche Links .....	11
6 Weitere Kopiervorlagen .....	11

## 1 Einleitung

**SWISSCURLING** hat das Schulprojekt Learn to curl erstellt, um die Begeisterung für den Curlingsport in die Schweizer Schulzimmer zu bringen. Möglichst viele Primarschülerinnen und -schüler sollen grundlegende Regeln und die wichtigsten Begriffe kennenlernen und v.a. das Spiel ausprobieren können. Curling kommt zu dir ins Schulzimmer bzw. die Turnhalle, so dass es keinen zeitlichen und finanziellen Aufwand braucht. Natürlich kann, wenn gewünscht, in einem zweiten Schritt auch das richtige Curling auf Eis ausprobiert werden.

Alles zu «Learn to Curl» von **SWISSCURLING** findest du unter [www.curling.ch/learn-to-curl](http://www.curling.ch/learn-to-curl).

## 2 Wissenswertes

### 2.1 Inhalt

In drei Lektionen erhalten Schülerinnen und Schüler Informationen zum Curlingsport, betätigen sich sportlich und je nach gewählter Theorieaufgabe wird auch das Fach Englisch integriert.

### 2.2 Material / Ausrüstung

Das wird für die Umsetzung geliefert:

- 2 Sets mit Steinen und Spielfeld
- Vorlage Postenblätter
- 2 Minicurling-Spiele

Das wird zusätzlich noch benötigt:

- Kopien Posten 4
- Beamer/Computer, um Online-Film abzuspielen
- 4 Stück Teppichresten aus der Turnhalle
- 2 Springseile
- Ev. weitere Minicurling-Spiele
- Wenn möglich Turnhalle, sonst zwei Schulzimmer

Für die Postenarbeit lohnt es sich, wenn die Teilnehmenden Sportkleider tragen. Sie ist aber auch gut in Strassenkleidern zu absolvieren.

### 2.3 Zeitlicher Rahmen

Nach einer kurzen Einführung im Klassenverbund (ca. 30min) wird die Klasse in Gruppen eingeteilt und der Ablauf des anschliessenden Postenlaufes erklärt. Die Posten sollten von den Gruppen ohne Hilfe der Lehrperson bearbeitet werden können.

Der Zeitbedarf liegt bei drei (möglichst aufeinanderfolgenden) Lektionen bzw. ca. 140 min. Das ist die reine Durchführungszeit. Der Aufbau der Posten ist darin nicht inbegriffen.

### 2.4 Vorbereitungsarbeiten

#### **Posten 1 / 3**

Die Matte, auf der das Curlinghaus aufgezeichnet ist, wird auf den Boden gelegt. Ca. in 10m Entfernung (oder wie es die Gegebenheiten zulassen) wird eine Linie gezogen. Hinter dieser Linie muss der Spieler oder die Spielerin bei der Steinabgabe stehen. Die roten Steine stehen auf der einen, die blauen Steine auf der anderen Seite hinter der Linie bereit.

#### **Posten 2**

Ausdrucken und Bereitlegen der Aufgabenblätter, Teppichresten und Springseile.

#### **Posten 4**

Je nach ausgewählter Aufgabe Aufgabenblätter ausdrucken. Memory auf festes Papier drucken, ev. laminieren.

#### **Posten 5**

Ausrollen der Unterlage auf einem Tisch oder auf dem Boden.

## 3 Lektionsablauf

## 3.1 Einleitung

Zeit	Inhalt	Organisation	Material
5'	<p>Mögliche Einstiege (je nach Alter und Vorwissen):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilder (im Anhang) zeigen – «Was seht ihr? Was wisst ihr darüber?»</li> <li>- Schreibe die Begriffe (im Anhang) gross auf jeweils ein Blatt und hänge sie auf. «Was könnt ihr über die Begriffe sagen?»</li> <li>- «Was kommt dir in den Sinn zu Curling?» Die SuS tauschen zu zweit aus und präsentieren nachher. ODER Alle Sus schreiben einen Begriff auf ein Blatt und hängen es an die Wandtafel.</li> <li>- «Welche typischen Bewegungen kennst du aus dem Curling?» Ein Schüler oder eine Schülerin kommt nach vorne und zeigt vor.</li> </ul>	Plenum / Partnerarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilder ausgedruckt</li> <li>- 1 Begriff pro Blatt</li> <li>- Pro SuS ein Blatt, dicke Stifte</li> </ul>
5'	<p>Historischer Hintergrund:          Vor ca. 500 Jahren begannen die Schotten Steine über ihre gefrorenen Seen zu spielen. Am Anfang hat man dazu einfach Steine aus den Flüssen oder Seen genommen und sie waren unterschiedlich schwer. Später brachten Auswanderer oder Touristen den Sport z.B. nach Kanada oder in die Schweiz, wo Curling relativ bekannt ist. Erst in den letzten 100 Jahren wurden Regeln festgelegt und Steine und Spielfeld vereinheitlicht.          Seit 1998 ist Curling olympisch und die Schweiz ist sehr erfolgreich! Sie gewann an den sechs Olympischen Spielen acht Medaillen (3x Männer, 2x Frauen, 1x Mixed Doubles).</p>	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Bilder (Anhang)</li> </ul>
15'	<p>2min-Guide abspielen          (<a href="https://vimeo.com/564519981">https://vimeo.com/564519981</a>)          Mögliche Fragen für die Schülerinnen und Schüler (können verteilt oder eingeblendet oder einfach nach dem Zeigen des Films zur Überprüfung gestellt werden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Was ist das Ziel des Spiels?»</li> <li>- «Wie viele Mitglieder hat ein Team?»</li> <li>- «Wer gewinnt das Spiel?»</li> </ul>	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computer/Beamer</li> <li>- Ev. Fragen ausgedruckt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Welches Material wird benötigt? Auf welchem Untergrund findet das Spiel statt?»</li> <li>- «Welche Begriffe hast du kennengelernt und was bedeuten sie?»</li> <li>- «Wieso wischen die Curler?»</li> <li>- «Wieso heisst dieser Sport Curling?»</li> </ul> <p>Fragen im Anschluss in Gruppen lösen lassen oder direkt im Plenum besprechen.</p>	Gruppenarbeit	
5'	<p>Highlight-Video <b>SWISSCURLING</b> Saison 20/21 zeigen, Link:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=7IGC4YFbreY">www.youtube.com/watch?v=7IGC4YFbreY</a></p>		

### 3.2 Organisation

- Erkläre allen Schülerinnen und Schülern die einzelnen Posten, die Regeln und den Ablauf
- Teile deine Klasse in fünf Gruppen ein. Optimal ist eine Gruppengrösse von 4 Schülerinnen und Schülern.
- Ordne den Teams gegebenenfalls die untenstehenden erfolgreichen Curlingnationen zu oder wähle andere Namen oder lass sie Namen wählen.

Umfasst die Klasse mehr als 25 Schülerinnen oder Schüler, müssten zusätzliche Minicurling-Spiele zur Verfügung gestellt werden und die Postenarbeit zeitlich angepasst werden.

### 3.3 Möglicher Ablauf der Postenarbeit

Posten	Team	Team	Team	Team	Team
① FloorCurl 1	Schweiz	USA	Schottland	Kanada	Schweden
② Kräftigung/Koordination	Schweden	Schweiz	USA	Schottland	Kanada
③ FloorCurl 2	Kanada	Schweden	Schweiz	USA	Schottland
④ Curling-Sprache	Schottland	Kanada	Schweden	Schweiz	USA
⑤ Minicurling	USA	Schottland	Kanada	Schweden	Schweiz

Pro Posten wird 15min benötigt.

### 3.4 Zusatzaufgaben

Die Zusatzaufgaben bedeuten einen zusätzlichen zeitlichen Aufwand.

- Entwerft einen Schlachtruf für euer Team!
- Wie sieht die Flagge deiner Nation aus? Gestaltet sie auf einem A4-Zeichnungsblatt!
- Welche Erfolge hat deine Nation in letzter Zeit im Curling feiern können? Recherchiert und stellt die Resultate eurer Klasse vor.

4 Postenblätter (Kopiervorlagen)

# Posten 1 / 3 – Floor Curl

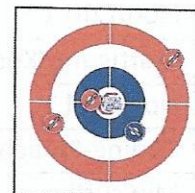
Gleich geht es los mit deinem ersten Curling-Spiel. Lest die folgende Anleitung genau durch und haltet euch beim Spielen daran. Wenn ihr Fragen habt, wendet euch an die Lehrperson.

1. Teilt euch in zwei möglichst gleich grosse Teams. Eines spielt mit den roten, das andere mit den blauen «Steinen». Die Teams wechseln sich beim Spielen immer ab (zuerst rot, dann blau, dann rot usw.).
2. Gespielt wird von hinter der Linie. Du kauerst dafür auf den Boden (s. Bild) und schiebst den «Stein» in Richtung Haus.
3. Sind alle «Steine» gespielt, wird gezählt, welches Team wie viele Punkte hat. Es punktet dieses Team, das näher beim Zentrum ist und zwar so viele Punkte, bis der nächste «Stein» vom Gegner kommt.



Beispiel 1: Blau punktet 2 «Steine», bzw. macht 2 Punkte

Beispiel 2: Rot punktet 1 «Stein», bzw. macht 1 Punkt



Achtung: Bevor nicht alle acht «Steine» gespielt sind, dürfen die «Steine» nicht berührt oder verschoben werden.

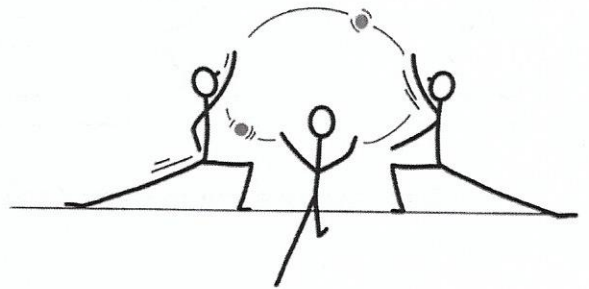
4. Notiert nach jedem End (, wenn alle Steine gespielt sind), wer wie viele Punkte gemacht hat. Bringt die «Steine» zurück an den Ausgangspunkt und beginnt wieder mit Spielen. Wer im vorherigen End gepunktet hat, beginnt!
5. Wenn die Lehrperson pfeift, beendet ihr euer Spiel und zählt die Punkte zusammen. Wer hat gewonnen?!
6. Zusatz: Welche Taktik ist erfolgreich? Spielst du die «Steine» besser ins Haus oder schiesst du gegnerische aus dem Spielfeld? Gibt es eine Möglichkeit, deine «Steine» zu schützen?

# Posten 2 – Stark für Curling

Wählt gemeinsam eine nach der anderen Übung aus und führt sie so gut wie möglich aus. Macht mindestens vier der fünf Übungen!  
Zieht als erstes gleich die Schuhe aus.

## ① Slidingposition

- Steht in einem Kreis und geht vom Stand in einen tiefen Ausfallschritt bzw. in die Slidingposition: Vorderfuss vollständig auf dem Boden, leicht ausgedreht, hinterer Fuss abgelegt, Spannung in Bein und Hüfte.
- Werft euch einen, zwei oder drei Tennisbälle gegenseitig zu und versucht das Gleichgewicht zu halten.
- Wechselt den Vorderfuss nach ein paar Würfeln.



## ② Einbeinstand



- Verlagere dein Gewicht auf einen Fuss und hebe den anderen vom Boden ab.
- Schliesse die Augen und zähle auf 30. Wechsle den Fuss und wiederhole die Übung.
- Ist das zu schwierig für dich? Dann lass die Augen offen und fokussiere vor dir am Boden einen Punkt.
- Ist die Grundübung zu einfach für dich? Bewege den Kopf langsam nach links und rechts oder kippe ihn nach hinten.



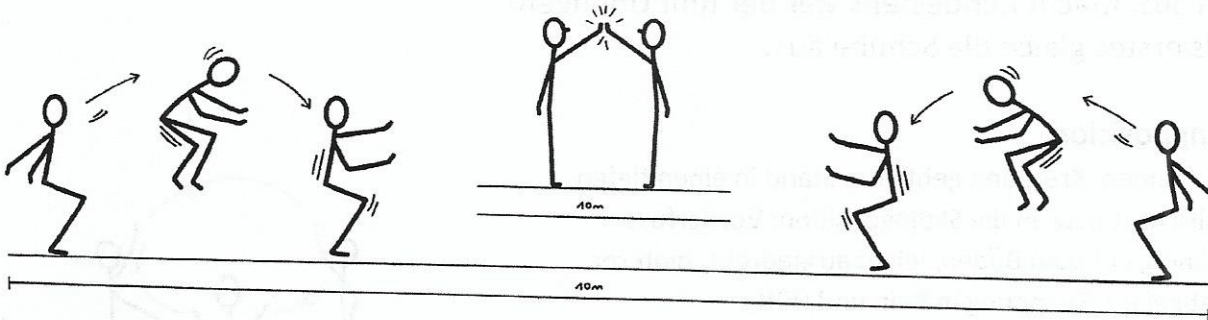
## ③ Liegestützposition, jeweils mit Partner und einer Hand abklatschen

- Geht beide in eine schulterbreite Stützposition und schaut einander an.
- Du hebst die linke, dein Partner die rechte Hand vom Boden und klatscht mit deinem Partner ab.
- Ihr wechselt beide die Hand und klatscht wieder ab, wiederholt das 10x.
- Achtet darauf, dass ihr den Oberkörper möglichst wenig bewegt.



#### ④ Standweitsprünge

- Stell dich vis-à-vis von deinem Partner min. 10m voneinander entfernt.
- Springt beidbeinig synchron aufeinander zu, klatscht ab!



- Dreht euch um und springt mit gleich vielen Sprüngen zum Ausgangspunkt zurück.

#### ⑤ Rutschen!

- Geh in die Slidingposition (tiefer Ausfallschritt, Vorderfuss vollständig auf dem Boden, leicht ausgedreht, hinterer Fuss abgelegt, Spannung in Bein und Hüfte).
- Der Vorder- und wenn nötig auch der Hinterfuss liegt auf einem Teppichrest – die rutschige Seite zeigt gegen unten.
- Nun halbiert ihr ein Springseil und dein Partner zieht dich in dieser Position durch die Turnhalle. Positionen und Vorderfuss wechseln und weitermachen!
- Macht ein Wettrennen gegen eine andere Zweiergruppe!





# Posten 4 - Curlingsprache

## ① Memory

Welcher Begriff gehört zu welchem Bild? Spielt danach das Memory in der Gruppe!

## ② Hidden Words

Einfach: Finde die englischen Begriffe im Rätsel! Wenn du kannst, übersetze sie.  
Schwierig: Übersetze die deutschen Begriffe und finde die englischen Wörter im Rätsel!

## ③ Missing Words

Ergänze die fehlenden Wörter in den englischen Sätzen!

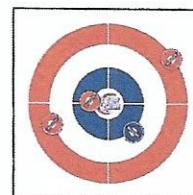
## Posten 5 – Mini Curling

1. Bei diesem Posten spielt ihr 1 gegen 1. Jemand spielt mit den roten, die andere Person mit den blauen «Steinen».
2. Die Teams wechseln sich beim Spielen immer ab (zuerst rot, dann blau, dann rot usw.).
3. Sind alle «Steine» gespielt, wird gezählt, welches Team wie viele Punkte hat. Es punktet dieses Team, das näher beim Zentrum ist und zwar so viele Punkte, bis der nächste «Stein» vom Gegner kommt.



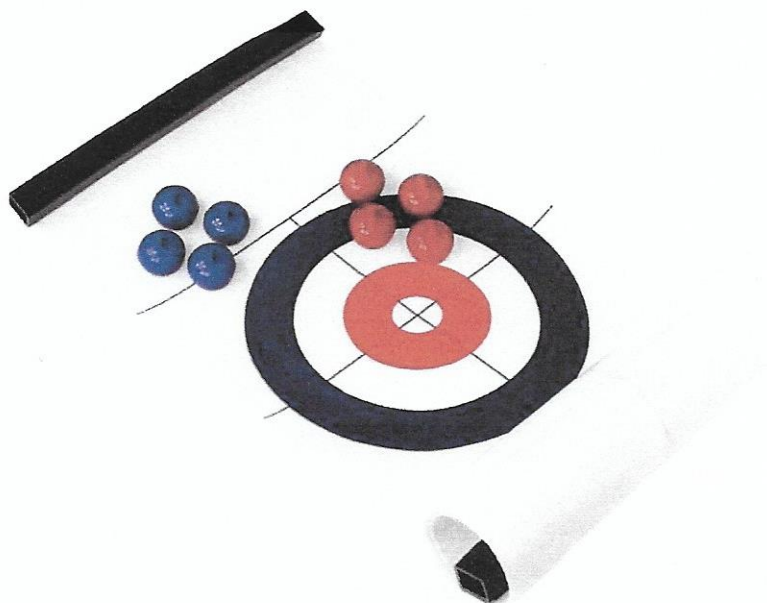
Beispiel 1: Blau punktet 2 «Steine», bzw. macht 2 Punkte

Beispiel 2: Rot punktet 1 «Stein», bzw. macht 1 Punkt



Achtung: Bevor nicht alle acht «Steine» gespielt sind, dürfen die «Steine» nicht berührt oder verschoben werden.

4. Notiert nach jedem End (, wenn alle Steine gespielt sind), wer wie viele Punkte gemacht hat. Bringt die «Steine» zurück an den Ausgangspunkt und beginnt wieder mit Spielen. Wer im vorherigen End gepunktet hat, beginnt!
5. Wenn die Lehrperson pfeift, beendet ihr euer Spiel ab und zählt die Punkte zusammen. Wer hat gewonnen?!



## 5 Fortsetzung

### 5.1 Wie geht es weiter?

Hat dich und deine Klasse das Curlingfieber gepackt?! Dann ist der nächste Schritt, dass du dich unter kundiger Führung aufs Glatteis begibst. In allen Curlinghallen der Schweiz zeigen dir Instrukto:innen und Instruktor:innen, wie das Spiel mit Steinen und Besen auf Eis funktioniert. Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten

- Sportstunde auf Eis mit deiner (floorcurlingerprobten) Schulklasse
- Plauschcurling mit den Lehrpersonen deines Schulhauses
- Weiterbildung für die Sportlehrpersonen
- Einsteiger- oder Fortgeschrittenenkurse für interessierte Erwachsene
- Juniorent raining für interessierte Schülerinnen und Schüler

Hier findest du die nächsten Curlinghallen deines Schulhauses:

[www.curling.ch/hallen](http://www.curling.ch/hallen)

### 5.2 Nützliche Links

Natürlich kannst du das FloorCurling- oder das Minicurling-Spiel auch für deine Schule oder dein Klassenzimmer erwerben. Nachfolgend die wichtigsten Informationen

Spiel	Link	Kauf via	Preis
FloorCurl - Set	<a href="#">Home - FloorCurl</a> <a href="#">FloorCurl - Rock Solid Productions</a>	SWISSCURLING	Ca. CHF 580.-
Minicurling	<a href="#">Amazon Minicurling</a>	Direktbestellung	CHF 18.25

Vielleicht ist es dir aber zu kalt in der Curlinghalle und du spielst lieber am Computer? Dann findest du hier ein Curlingspiel:

- [www.playit-online.de/sport-onlinespiele/curling/](http://www.playit-online.de/sport-onlinespiele/curling/)
- [www.playcurling.com/de/](http://www.playcurling.com/de/)

Alles Wissenswerte zum Projekt «Learn to Curl» von SWISSCURLING findest du unter [www.curling.ch/learn-to-curl](http://www.curling.ch/learn-to-curl)

Für alle Fragen, auf die du keine Antwort erhältst, wendest du dich

- an die Geschäftsstelle von SWISSCURLING, [admin@curling.ch](mailto:admin@curling.ch), 031 359 73 83
- an die Chefin Nachwuchs von SWISSCURLING, [manuela.netzer@curling.ch](mailto:manuela.netzer@curling.ch), 076 508 62 59

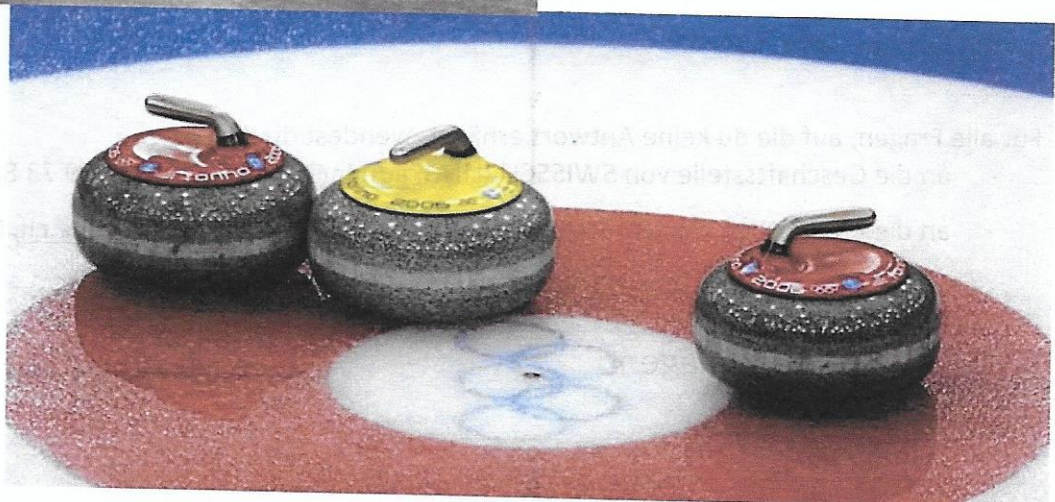
## 6 Weitere Kopiervorlagen



Infront.sport.de



Wikipedia.com



Olympics.com

## **CURLINGBEGRIFFE**

RINK

HACK

HOUSE

BESEN

STEIN

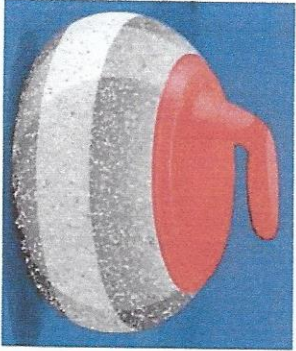



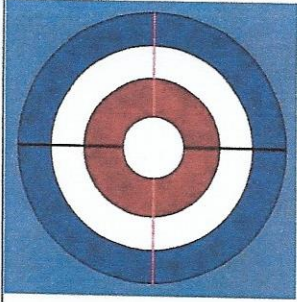
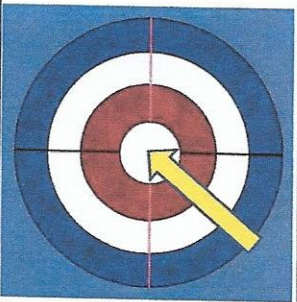
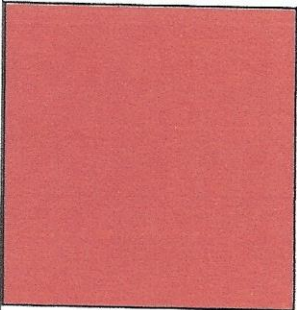
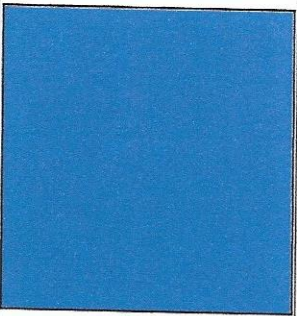
SHOT

TAKE OUT

SKIP

END

DOLLY

			
<b>HAUS</b>	<b>DOLLY</b>	<b>ROT</b>	<b>BLAU</b>
			
<b>STEIN</b>	<b>BESEN</b>	<b>TEAM</b>	<b>SKIP</b>

Finde die versteckten Wörter:

STONE / SHOT / BROOM / PLAYER / SWEEP

HOUSE / SCOREBOARD / LINE / SECOND / THIRD



Weisst du, was die Wörter bedeuten? Übersetze sie:

SECOND	
SHOT	
HOUSE	
SCOREBOARD	
STONE	
LINE	
BROOM	
PLAYER	
THIRD	
SWEEP	

Finde die versteckten Wörter!

Allerdings stehen sie hier auf Deutsch und im Puzzle findest du sie in Englisch.

Übersetze sie zuerst.

ZWEITER	
SCHUSS	
HAUS	
RESULTATTAFEL	
STEIN	
LINIE	
BESEN	
SPIELER	
WISCHEN	
DRITTER	

D	B	D	Q	K	R	T	E	G	P	M	T	Z	N	S
M	O	O	R	B	R	S	A	M	P	J	H	T	A	E
H	I	V	X	F	U	E	I	W	O	J	H	Y	B	C
V	N	K	O	O	A	A	Y	U	U	I	M	L	D	O
X	Y	D	H	U	K	W	N	A	R	T	B	H	E	N
B	M	O	B	C	K	T	B	D	L	C	V	F	I	D
S	C	O	R	E	B	O	A	R	D	P	G	W	L	C
O	J	E	H	P	R	O	W	L	C	H	W	C	F	G
F	L	J	N	M	H	S	A	D	I	O	C	K	P	P
C	H	T	H	H	D	B	Y	K	Z	N	F	Q	W	E
K	C	C	S	J	D	A	C	S	Z	B	E	S	I	E
S	I	J	T	V	O	M	J	K	I	W	H	N	B	W
I	A	T	O	A	Z	Y	Z	H	T	O	G	E	T	S
Y	F	Y	N	Z	Y	Q	G	V	T	P	Q	U	G	N
T	A	Q	E	U	Z	Y	P	J	K	T	F	D	S	D



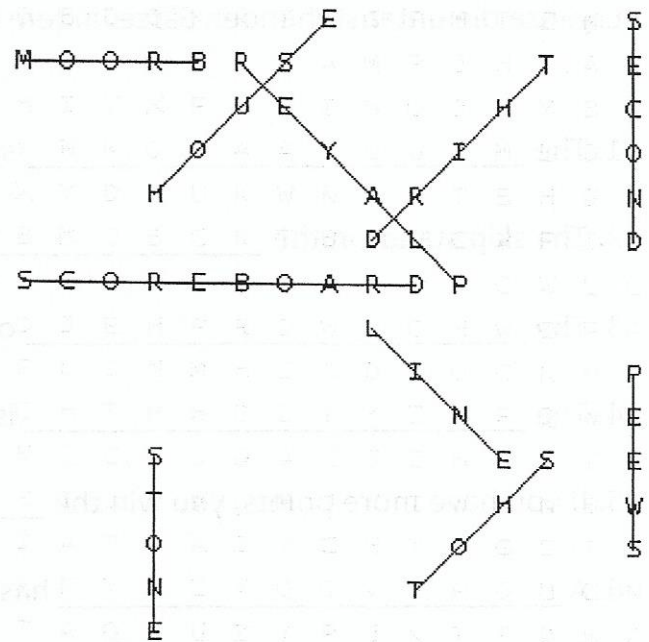
Ergänze die untenstehenden Sätze, indem du das fehlende Wort einsetzt!

1. The \_\_\_\_\_ sweep the stone.
2. The skip stands in the \_\_\_\_\_.
3. The \_\_\_\_\_ or dolly is the centre of the house.
4. The \_\_\_\_\_ is playing first.
5. If you have more points, you win the \_\_\_\_\_.
6. A \_\_\_\_\_ has four members.
7. Each player has a \_\_\_\_\_.
8. The \_\_\_\_\_ watch the game.
9. Switzerland is \_\_\_\_\_.
10. A game has eight \_\_\_\_\_.

team / spectators / lead / game / sweepers /  
world champion / house / ends / button / broom

### LÖSUNG HIDDEN WORDS

SECOND	ZWEITER
SHOT	SCHUSS
HOUSE	HAUS
SCOREBOARD	RESULTATTAFEL
STONE	STEIN
LINE	LINIE
BROOM	BESEN
PLAYER	SPIELER
THIRD	DRITTER
SWEEP	WISCHEN



### LÖSUNG MISSING WORDS

1. The SWEEPERS sweep the stone.
2. The skip stands in the HOUSE.
3. The BUTTON or dolly is the centre of the house.
4. The LEAD is playing first.
5. If you have more points, you win the GAME.
6. A TEAM has four members.
7. Each player has a BROOM.
8. The SPECTATORS watch the game.
9. Switzerland is WORLD CHAMPION.
10. A game has eight ENDS.