

Curling und Eisstock-Spiel

Spielanleitung für Schulen und Betreuungseinrichtungen

Einführung

Curling und Eisstock-Schiessen sind faszinierende Wintersportarten, die auch in der Schule und in Betreuungseinrichtungen gespielt werden können. Diese Anleitung bietet eine komplette Spielanleitung mit vereinfachten Regeln und kreativen Adaptionen für den Einsatz im Klassenzimmer, in der Turnhalle oder auf dem Schulhof. Mit speziellen Curling-Stöcken (Eisstöcken) mit Hartkunststoffplatte können diese Spiele auf allen glatten Oberflächen wie Asphalt, Beton, Teppichen, Laminat oder Holzböden gespielt werden.

Ausrüstung

Material

- 8 rote Curling-Stöcke (mit Hartkunststoffplatte auf der Unterseite)
- 8 blaue Curling-Stöcke (mit Hartkunststoffplatte auf der Unterseite)
- 1 Puck (Zielscheibe / Daube)
- 2 Besen oder Tücher zum Reinigen/Markieren
- Kreide für Feldmarkierungen
- Lineal oder Meterstab
- Kerblöcher oder Marken für Start- und Endpositionen

Spielfläche einrichten

Für Schulen und Betreuungseinrichtungen kann die Spielfläche mit Kreide auf verschiedene Oberflächen aufgezeichnet werden:

Standardfeld (9 bis 15 Meter):

- Längslinie markieren (Mittellinie)
- Hackline (Wurflinie) am Start markieren
- Free Guard Zone (freie Zone vor dem Haus) markieren
- House (Zielkreis) mit konzentrischen Kreisen aufzeichnen
- Backline (Endlinie) markieren

Vereinfachtes Feld für jüngere Schüler (5 bis 8 Meter):

- Kürzere Distanzen verwenden
- Grösserer Zielkreis für leichtere Treffer
- Weniger konzentrische Kreise (z.B. nur ein großer und ein kleiner Kreis)

Spielablauf und Grundregeln

Mannschaften

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern
- Mannschaft 1: Rote Stöcke
- Mannschaft 2: Blaue Stöcke
- 1 Ersatzspieler pro Mannschaft (optional)

Spielpositionen

Jeder Spieler hat eine Rolle:

1. **Lead (Spieler 1):** Wirft die ersten beiden Stöcke seiner Mannschaft
2. **Second (Spieler 2):** Wirft den 3. und 4. Stock
3. **Third (Spieler 3):** Wirft den 5. und 6. Stock
4. **Skip/Kapitän (Spieler 4):** Wirft die letzten beiden Stöcke und lenkt die Strategie

Eine Runde (End)

Ablauf:

1. Die Lead-Spieler beider Mannschaften treten gegeneinander an
2. Abwechselnd werfen sie je zwei Stöcke (insgesamt 4 Stöcke)
3. Danach treten die Second-Spieler an (4 weitere Stöcke)
4. Dann die Third-Spieler (4 weitere Stöcke)
5. Zuletzt die Skips (4 weitere Stöcke)
6. Nach 8 Würfen pro Mannschaft (insgesamt 16 Stöcke im Spiel) werden die Punkte gezählt

Regeln für das Werfen

- Der Spieler steht an der Hackline (Wurflinie)
- Die Hand mit dem Stock (Stein) wird angehoben und nach vorne in Richtung Zielkreis geschoben
- Der Stock wird mit einer leichten Drehbewegung (Handle) geworfen
- Der Spieler darf die Hackline nicht übertreten
- Nur eine Richtung ist erlaubt: **vorwärts** in Richtung des Hauses
- Nach dem Loslassen darf der Stock nicht mehr berührt werden

Wichtige Sicherheitsregeln

- Stöcke niemals **in Richtung von Personen** spielen oder werfen
- **Stöcke nicht abheben** – immer kontrolliert gleiten lassen
- Nicht auf dem Spielfeld sitzen oder knien
- Nur auf den gekennzeichneten Positionen stehen bleiben
- Mindestabstand zu spielenden Personen einhalten
- Rufen Sie "Stopp!" wenn eine Person in die Bahn kommt

Punktezählung

Standardpunktsystem (Curling)

Nach jeder Runde werden die Punkte wie folgt vergeben:

- Nur die Mannschaft mit dem Stein, der dem Puck **am nächsten liegt**, erhält Punkte
- Diese Mannschaft bekommt **1 Punkt** für den nächsten Stein
- Für jeden weiteren Stein derselben Mannschaft, der näher am Puck liegt als der nächste Stein der gegnerischen Mannschaft, gibt es **1 Zusatzpunkt**
- Stöcke, die ausserhalb des Zielbereichs liegen, zählen nicht
- **Maximalpunkte pro Runde:** Bis zu 4 Punkte möglich

Beispiel:

1. Roter Stock liegt 5 cm vom Puck entfernt: **1 Punkt für Rot**
2. Blauer Stock liegt 10 cm entfernt: Zählt nicht
3. Ein weiterer roter Stock liegt 8 cm entfernt: **+1 Punkt für Rot**
4. Ein weiterer roter Stock liegt 15 cm entfernt: **+1 Punkt für Rot**
5. Insgesamt: **3 Punkte für die rote Mannschaft**

Vereinfachtes Punktesystem für Grundschulen

Für jüngere Schüler kann das Zählen vereinfacht werden:

- **Bullseye-Punkt:** Stock im innersten Kreis = 3 Punkte
- **Mittlerer Kreis:** Stock im mittleren Kreis = 2 Punkte
- **Äusserer Bereich:** Stock im äußenen Bereich = 1 Punkt
- **Ausserhalb:** Stock ausserhalb des Hauses = 0 Punkte
- Nur Stöcke der **nächsten** Mannschaft zählen

Vorteil: Schnellere Berechnung, einfacher zu verstehen, geeignet für Grundschüler.

Spielvarianten und Adaptionen für Schulen

Variante 1: Vereinfachtes Hallencurling (Klassenzimmer, Turnhalle)

Für: 1. bis 3. Klasse

Spielfeld: 5 bis 8 Meter lange Bahn (z.B. Turnhallenboden mit Kreide markiert)

Regeln:

- Jeder Spieler wirft nur **1 Stock** pro Runde statt 2
- Kleinerer Zielkreis mit nur 2 konzentrischen Ringen
- Vereinfachte Punktezählung (s.o.)
- Keine Free Guard Zone (alles Normalgebiet)
- Kürzere Spielzeit (3 bis 4 Runden statt 8)

Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Spiel

Variante 2: Mittelstufencurling (4. bis 6. Klasse)

Für: 4. bis 6. Klasse

Spielfeld: 10 bis 12 Meter lange Bahn

Regeln:

- Standard: 2 Stöcke pro Spieler pro Runde
- 3 konzentrische Kreise im Zielbereich
- Standard-Punktezählung (1 Punkt pro Stock)
- Vereinfachte Free Guard Zone
- 6 Runden spielen

Besonderheit: Kinder lernen Strategie und Teamwork

Dauer: 30 bis 40 Minuten pro Spiel

Variante 3: Klassisches Curling (ab 7. Klasse)

Für: 7. bis 9. Klasse und ältere Schüler

Spielfeld: 12 bis 15 Meter lange Bahn

Regeln:

- Vollständige Regeln wie im Standard-Curling

- 2 Stöcke pro Spieler pro Runde
- Free Guard Zone beachten
- 8 Runden spielen
- Volle strategische Tiefe

Besonderheit: Ähnlich wie echtes Curling, aber mit verkürzter Bahn

Dauer: 45 bis 60 Minuten pro Spiel

Variante 4: Turnierformat für Betreuungseinrichtungen

Für: Gemischte Altersgruppen

Setup:

- 2 bis 3 Spielfelder parallel aufbauen
- Jedes Feld mit vereinfachten Regeln
- Gruppenphasen: Jede Gruppe spielt 2 bis 3 Partien
- Finalsiege zwischen den besten Gruppen
- Abschluss mit Siegerehrung

Dauer: 2 bis 3 Stunden gesamt (flexibel anpassbar)

Trainingstechniken für Anfänger

Übung 1: Richtige Wurfhaltung

Ziel: Stein in gerader Linie werfen lernen

1. Position: Füsse hüftbreit auseinander an der Hackline
2. Stein in der Hand halten, Arm nach vorne ausstrecken
3. Arm langsam nach hinten ziehen (wie Pendel)
4. Mit Schwung nach vorne werfen
5. Mindestens 5 Wiederholungen pro Spieler

Übung 2: Zielgenauigkeit

Ziel: Auf einen Punkt hinzielen lernen

1. Einen Marker oder Hütchen 2 bis 3 Meter entfernt aufstellen
2. Jeder Spieler wirft 3 bis 5 Stöcke in Richtung des Markers
3. Ziel: Möglichst nah am Marker landen
4. Schwierigkeit schrittweise erhöhen

Übung 3: Distanzkontrolle

Ziel: Richtige Kraft beim Werfen lernen

1. Hütchen oder Marker in verschiedenen Entfernung aufstellen
2. Jeder Spieler versucht, den Stein bei verschiedenen Marken zu stoppen
3. Kraft und Technik verbessern
4. Mit leeren Feldern üben

Sicherheit und Verhaltensregeln

Während des Spiels

- Während ein anderer Spieler wirft, **ruhig stehen und zusehen**
- Nicht mit Stöcken herumfuchteln oder Wild über die Bahn laufen
- Betreuer oder Lehrer muss jederzeit ansprechbar sein
- Bei Problemen oder Unfällen sofort Spiel unterbrechen

Schutzmaßnahmen

- Turnschuhe tragen (rutschfest und sicher)
- Lockere, bewegungsfreie Kleidung
- Lange Haare zusammenbinden
- Schmuck abnehmen
- Brille oder Schutzbrille verwenden (falls nötig)
- Mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Spielern einhalten

Betreuer/Lehrer-Checkliste

- Alle Regeln und Sicherheitsaspekte vor Spielstart erklären
- Spielfeld korrekt markieren und freigeben
- Stöcke und Puck auf Beschädigungen prüfen
- Während des Spiels beaufsichtigen
- Pausen bei Bedarf einlegen
- Nach dem Spiel Material einsammeln und lagern

Lernziele und pädagogische Werte

Motorische Entwicklung

- Feinmotorik und Koordination verbessern
- Balancefähigkeit trainieren

- Kraftkontrolle entwickeln
- Geschicklichkeit fördern

Soziale Kompetenzen

- Teamfähigkeit stärken
- Fairplay und Respekt üben
- Kommunikation innerhalb der Gruppe
- Unterstützung von Mitspielern

Kognitives Lernen

- Strategisches Denken entwickeln
- Mathematik: Distanzen, Winkel, Punkte zählen
- Regelverständnis und Regelbeachtung
- Konzentration und Fokus

Wintersportverständnis

- Kennenlernen einer echten Wintersportart
- Verständnis für Eissportarten entwickeln
- Mögliche Begeisterung für Vereinstraining
- Gesundheit und Fitness fördern

Beispiel-Spielplan für 2 Stunden (Betreuungseinrichtung)

| Zeit | Aktivität |
|-------------|-------------------------------------|
| 0:00 - 0:10 | Begrüssung und Regeleinführung |
| 0:10 - 0:20 | Aufwärmen und Übung 1 (Wurfhaltung) |
| 0:20 - 0:30 | Übung 2 (Zielgenauigkeit) |
| 0:30 - 1:15 | Erstes Gruppenspiel (3 Runden) |
| 1:15 - 1:25 | Pause |
| 1:25 - 2:10 | Zweites Gruppenspiel (3 Runden) |
| 2:10 - 2:20 | Ergebnisse besprechen und Abschluss |

Table 1: Zeitlicher Ablauf für Gruppenveranstaltung

Häufig gestellte Fragen

F: Kann man Curling auch auf Teppichen spielen?

A: Ja! Die Hartkunststoffplatte unter den Stöcken ermöglicht das Gleiten auf Teppichen, Laminat und Holzböden. Die Reibung ist anders als auf Eis, aber das Spiel ist völlig möglich.

F: Was ist die beste Oberfläche?

A: Ideal sind glatte, ebene Oberflächen. Ranking: Beton > Asphalt > Holzboden > Laminat > Teppich. Jede Oberfläche erfordert etwas andere Kraftanwendung.

F: Wie lang sollte das Spielfeld sein?

A: Für Anfänger und Schulen: 5 bis 8 Meter. Für Fortgeschrittene: 10 bis 15 Meter. Grössere Spieler brauchen längere Bahnen, erfordern aber mehr Kraft.

F: Wie viele Spieler können gleichzeitig spielen?

A: Optimal sind 4 bis 8 Spieler (eine Gruppe). Mit mehreren Spielfeldern können mehr Personen trainieren.

F: Wie lange dauert ein Spiel?

A: Vereinfachtes Spiel (Grundschule): 20 bis 30 Minuten. Mittelstufe: 30 bis 40 Minuten. Vollständiges Spiel: 45 bis 60 Minuten.

F: Können Schüler mit Behinderungen teilnehmen?

A: Ja! Curling ist sehr adaptierbar. Mit angepassten Regelsetzen und Hilfsmitteln können fast alle teilnehmen. Konsultieren Sie einen Inklusionsexperten.

F: Braucht man spezielle Schuhe?

A: Nein, normale Turnschuhe reichen aus. Wichtig ist guter Halt und Rutschfestigkeit.

Tipps für erfolgreiche Schulveranstaltungen

- **Vorausplanung:** Mindestens 1 Woche vorher Material checken und Spielfeld markieren
- **Kleine Gruppen:** Maximal 8 Spieler pro Feld für gute Überwachung
- **Positive Atmosphäre:** Spass vor Wettbewerb – nicht zu ernsthaft!
- **Variabilität:** Verschiedene Varianten für verschiedene Leistungsniveaus anbieten
- **Feedback:** Nach dem Spiel mit den Kindern über das Erlebte sprechen
- **Wiederholung:** Mehrmals spielen für besseres Verständnis und Fähigkeits-Entwicklung
- **Siegerehrung:** Kleinere Preise oder Urkunden für Motivation (nicht nur für Gewinner!)

