

## Entdecke die Welt des Lernens mit Cherries



### Ausbildungsunterlagen für Cherryleiterinnen und -leiter

*Version 2.0 / Oktober 2024*

## Inhaltsverzeichnis

1	Einführung und Erläuterungen.....	2
1.1	Entwicklungsstufe .....	2
1.2	Umsetzung.....	3
2	Trainingsblätter .....	5
2.1	Los geht's – Die fröhliche Aufwärmrunde.....	5
2.2	Mein Freund, das Eis .....	7
2.3	Sliding, Spass für Anfänger .....	9
2.4	Steine entdecken und spielen .....	12
2.5	Wischmeister auf dem Eis .....	14
2.6	Taktikspass für kleine Strategen .....	16
2.7	Freudvoller Ausklang.....	18
3	Abschluss und Dank.....	20

# 1 Einführung und Erläuterungen

*Trainings von Cherries unterscheiden sich teilweise stark von denjenigen anderer Altersklassen. Kleinere und leichtere Steine, Gleitverhalten der Steine, Bewegungsdrang und Konzentrationsfähigkeit der Kinder, Art der Vermittlung der Materie durch Leiterinnen und Leiter usw. Auf die genannten Komponenten kann anlässlich eines J+S-Leiterkurses zu wenig eingegangen werden. Daher wurde beschlossen, spezifische Ausbildungsunterlagen für Cherries/Anfänger zu entwickeln.*

## 1.1 Entwicklungsstufe

Cherries bewegen sich in der Alterskategorie 7 – 11 Jahren, also im späten Schulkindalter. Diese Altersgruppe zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

Sie sind selbstbewusst und mutig. Sie probieren gerne Neues aus. Obwohl das ICH meist noch dominiert, suchen sie vermehrt die Gemeinschaft und entwickeln langsam ein Gefühl für Teamarbeit. Der Wunsch nach Mitbestimmung ist noch nicht sehr ausgeprägt. Organisierte Wettkämpfe machen ihnen wenig Freude. Dagegen sind Bewegungsdrang und Lernbereitschaft hoch. Aufnahme-fähigkeit und Konzentration jedoch eher durchschnittlich.

	Frühes Schulkindalter 5–9-jährig	Spätes Schulkindalter 9–12-jährig	Pubeszenz ♀: 11/12–13/14-jährig ♂: 12/13–14/15-jährig	Adoleszenz ♀: 13/14–17/18-jährig ♂: 14/15–18/19-jährig
				
<b>Psychische und soziale Merkmale</b>	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung.
<b>Wunsch nach Mitsprache</b>				
<b>Bewegungsdrang</b>				
<b>Lernbereitschaft</b>				
<b>Leistungsbereitschaft</b>				
<b>Freude am Wettkämpfen</b>				
<b>Konzentration Aufnahme-fähigkeit</b>				
	<span style="color: #e67e22;">■</span> Gering/mittel ausgeprägt <span style="color: #27ae60;">■</span> Hoch ausgeprägt <span style="color: #2980b9;">■</span> Sehr hoch ausgeprägt <span style="color: #f1c40f;">■</span> Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumstände)			

### J+S LBS «Kindergerecht vermitteln»



[zur Webseite](#)

### J+S LBS «Kinder verstehen»



[zur Webseite](#)

## 1.2 Umsetzung

Für Dich als Leiterin/Leiter bedeutet dies, dass du die Trainings sehr abwechslungsreich gestalten musst. Neben relativ kurzen Lernsequenzen, muss vor allem das Spielerische und damit die Bewegung der Kinder im Vordergrund stehen. Gestalte deine Trainings so, dass du den Kindern die Trainingsinhalte auf spielerische Art und Weise mitgibst. Kleinere Wettkämpfe eignen sich dazu sehr gut und steigern die Motivation.

### Rituale einbauen

Rituale vermitteln den Kindern Halt und Sicherheit. Nutze Rituale als Fixpunkte, um eine Lektion zu strukturieren. Sie helfen deinen Kindern, sich zu orientieren und ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Weiter tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation und mehr Bewegungszeit bei.

### Gruppe sicher und effizient führen

Als Trainerin / Trainer bist du für die körperliche und seelische Unversehrtheit der Kinder verantwortlich. Gewähre ihnen die grösstmögliche Sicherheit. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln und Konsequenzen bei Nichteinhalten. Kommuniziere diese transparent.

#### Sicherheitsdatenblatt Curling



[Zum Dokument](#)

#### J+S LBS: «Gruppe sicher und effizient führen»



[Zur Webseite](#)

### Angepasst mit Störungen umgehen

Versuche Störungen durch sorgfältige Planung zu vermeiden. Treten sie dennoch auf bleib ruhig und analysiere zuerst die Situation. Handle dann angemessen, nachvollziehbar und nach Möglichkeit so, dass das Training reibungslos weiterlaufen kann.

#### J+S LBS: Störungen im Unterricht



[Zur Webseite](#)

### Hohe Lern- und Bewegungszeit

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzem Erklären/Vorzeigen sowie einem geschickten Materialmanagement.

### Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Nutze vielseitige Lernmethoden, das wirkt sich motivierend auf den Lernprozess aus. Gestalte Trainingsformen angepasst am Niveau deiner Kinder und baue viele Formen ein, die von ihnen spielrelevante Entscheidungen fordern. Gib fachliche Rückmeldungen und steh ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Passen deine Trainingsformen dem Niveau und den Bedürfnissen der einzelnen Kinder resp. deiner Gruppe an. Wenn du z.B. die Länge zum ersten Mal mit deinem Team trainierst, beginne mit einer einfachen Übungsform (z.B. Haus in Rinkmitte treffen). Sobald dein Team die Länge in dieser Form beherrscht, erhöhst du die Komplexität (vor/ins Haus in der Rinkmitte spielen). Die Schwierigkeit steigert du schrittweise über mehrere Trainings. Sollte einmal etwas nicht klappen, geh einen Schritt zurück und nimm eine einfachere Übung.

### **Aufbau und Inhalte einer Trainingslektion**

Eine qualitativ gute Trainingseinheit besteht aus den drei Komponenten «*Einleitung*», «*Hauptteil*» und «*Ausklang*».

- Inhalte, Ziele, Material und Organisationsform müssen aufeinander abgestimmt sein.
- Integriere bereits bei der Einleitung Spiel- und Übungsformen, welche die Kinder auf den Hauptteil vorbereiten.
- Material, welches für den Hauptteil benötigt wird, kann auch bei der Einleitung und dem Ausklang eingesetzt werden. Dadurch gewinnst du Zeit und erhöhst die Lern- und Bewegungszeit.
- Die von dir gewählte Trainingsform sollte immer ein beobachtbares Ziel beinhalten. Damit kannst du die Ausführung beurteilen und Rückmeldung geben. Arbeite mit Trainingsgrundformen, versuche diese nach dem Motto «*Erleichtern*» und «*Erschweren*» zu variieren. So kannst du die Motivation deiner Kinder steigern.

### **Wichtige Punkte bei der Lektionsplanung**



[Zum Dokument](#)

#### **Vorbereitung von Lektionen 1**



[Zum Dokument](#)

#### **Vorbereitung von Lektionen 2**



[Zum Dokument](#)

### **Einsatz der Trainingsblätter**

Nachfolgend findest du folgende Unterlagen:

- Modulartige Ausbildungsblätter, die du individuell nach Thema einsetzen kannst.
- Alle Ausbildungsblätter verfügen über denselben einheitlichen Aufbau.
- Integriert sind wichtige Tipps zur Sicherheit im Umgang mit Kindern bis 11 Jahren.
- Fotos dienen zum besseren Verständnis der Materie.
- Unter «*Videsequenzen*» findest du eine kurze Videosequenz zum Thema. Diese soll dir Ideen zu möglichen Übungen geben.

## 2 Trainingsblätter

### 2.1 Los geht's – Die fröhliche Aufwärmrunde

#### Intro

Kinder kommen von der Schule / von zu Hause zum Training und haben tausend Dinge im Kopf. Es ist wichtig, sie zu sammeln und auf die bevorstehende Eislektion einzustimmen. Dies geschieht einerseits mit einem klar definierten Startritual, andererseits mit einem spielerischen Aufwärmen in der Gruppe.

#### Basics

Kinder, welche zu dir ins Training kommen, wollen sich bewegen und Spass haben. Ein elementarer Punkt ist, dass für sie ein klarer Startpunkt der Lektion erkennbar ist. Dies kann beispielweise durch ein Begrüssungsritual geschehen.

Als nächster Punkt folgt das Aufwärmen in der Gruppe. Dabei kannst du als Leiterin/Leiter die Inputs geben, aber auch die Kinder können diesen Teil mit eigenen Ideen mitgestalten.



#### Prinzipien

Einstimmung und Aufwärmen gehören zu jedem Start einer Lektion.

#### Aufbau und Ziele

- Einfache Übungen.
- Gemeinsame Erlebnisse schaffen.
- Sich in die Gruppe integrieren und wohlfühlen.
- Bereit machen für die kommende Trainingslektion.

#### Beobachtungspunkte

Wie ist die Stimmung der Kinder, muss du sie für das bevorstehende Training noch etwas aktivieren oder eher beruhigen. Die Aufwärmübungen kannst Du entsprechend anpassen.

#### Sicherheit

- Gruppe sammeln und klar führen.
- Aufwärmübungen im Stehen auf dem Eis zu Beginn mit Antislidern.
- Den Kindern einen Gemeinschaftssinn in der Gruppe vermitteln.

#### Zusammenfassung

Das Einstimmen und das Aufwärmen ist der zentrale Punkt zu Beginn einer Trainingslektion. Dies sorgt für Sicherheit, gemeinsame Erlebnisse und Spass.

## Videsequenz zum Thema



[Zum Video](#)

## 2.2 Mein Freund, das Eis

### Intro

Eis ist eine rutschige Materie. Daraus ergibt sich Sturzgefahr. Ein Sturz aus «Kindeshöhe» ist in der Regel unproblematisch und wird kaum zu Verletzungen führen. Trotzdem ist es wichtig, dass sich die Kinder bei jeder Lektion neu an die Verhältnisse auf dem Eis gewöhnen und die ersten Schritte achtsam vollziehen.

### Basics

Es gibt Kinder, welche von Haus aus ein geringeres Selbstvertrauen mitbringen und sich daher nicht sofort an grössere Herausforderungen wagen. Achte darauf und beginne deshalb mit leichten Übungen, welche den Kindern Sicherheit auf dem Eis geben.

Den Grad zwischen Herausforderung und Überforderung in einer Gruppe zu finden ist nicht einfach. Dazu brauchst du eine gute Beobachtungsgabe und viel Einfühlungsvermögen. Aber trau den Kindern etwas zu. Das motiviert, stärkt das Selbstwertgefühl und macht Spass. Ziel ist, den Kindern die Angst vor einem Sturz zu nehmen und sie mit der Materie Eis vertrauter zu machen.



### Prinzipien

Grundübungen sind so zu definieren, dass «Erschweren» resp. «Erleichtern» jederzeit möglich sind und diese durch die Kinder teilweise individuell ausgeführt werden können.

### Aufbau

- Erste Schritte mit dem Antislidder.
- Bewegungen ohne Antislidder mit Sicherung.
- Bewegungen ohne Antislidder, selbständig.
- Spielformen mit/ohne Antislidder.

### Beobachtungspunkte

Einschätzung des Selbstvertrauens, der Geschicklichkeit und Aufnahmefähigkeit sowie der Umsetzung von Feedback.

### Sicherheit

- Vom Einfachen zum Schwierigen.
- Übungen erklären und vorzeigen.
- Klare Verhaltensregeln festlegen.
- Spielformen wählen, welche zu Beginn leicht zu absolvieren sind.
- Geschwindigkeit innerhalb der Übungsformen den Kindern anpassen.

### Zusammenfassung

- Kindern soll die Angst vor der «glatten Materie» Eis genommen werden. Jedoch stehen dabei immer der Respekt und die Sicherheit im Vordergrund.
- Jedes Kind ist anders. Versuche auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen, es anzuleiten, zu motivieren und ihm Sicherheit zu geben.
- Fordere, aber überfordere die Kinder nicht.

### Videsequenz zum Thema



[Zum Video](#)

## 2.3 Sliding, Spass für Anfänger

### Intro

Das Sliding ist die Grundvoraussetzung für das Curlingspiel. Wichtig dabei ist die richtige Technik. Deren Umsetzung sollte schrittweise und mittels Hilfsübungen erfolgen. Überlege dir, welche Komponenten beim Sliding eine Hauptrolle spielen.

### Basics

Neben dem *Gleichgewicht* sind *Kraft*, *Körperhaltung*, *Rhythmus*, *Differenzierung* und *Orientierung* wichtige Komponenten. Es geht daher in erster Linie darum, diese Komponenten zu trainieren und sich so Schritt für Schritt dem «perfekten Sliding Delivery» zu nähern. Im Weiteren ist eine «Automatisierung des Bewegungsablaufs» vom Einstieg ins Hack bis zum Loslassen des Steins anzustreben.



### Prinzipien

Benutze Hilfsmittel und -übungen um die verschiedenen Komponenten des Slidings zu schulen und gehe dabei schrittweise vor.

### Aufbau

In ersten Schritten ist es sinnvoll, die wichtigsten Punkte eines Slidings punktuell zu üben. Es sind dies:

- «Einsteigen» von hinten ins Hack.
- Ausrichten des Fusses zum Skipbesen (Hütchen).
- Bei der ersten Bewegung geht der Slidingfuss nach hinten, die Hüfte wird dabei leicht angehoben.
- Der Abstoss erfolgt möglichst gerade aus Hack.
- Beim Sliding ist das Bein möglichst gestreckt nach hinten zu halten. Dies bei gleichzeitiger Haltung des Gleichgewichts.
- Sliden nur mit Besen oder Hilfsmittel, jedoch ohne Stein (Wird zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügt).
- Richtung und Längen des Slidings variieren (Hütchen).

In einer weiteren Phase ist im Hack eine korrekte Körperhaltung (Set Up) zu schulen:

- Ausrichten des Fusses im Hack gegenüber dem Skipbesen (Hütchen).
- Stein vor Abstossfuss.
- Fuss, Besen und Stein bilden ein Dreieck.

- Besenhaltung immer unter dem Arm.
- Blick immer Richtung Ziel.

Danach beginnst Du mit beweglichen Punkten, analog der Beschreibung oben (inkl. Stein).

Variiere die Übungsanlagen. Optimal sind Übungen, welche die Kinder vom Bewegungsablauf des Slidings ablenken. Beispielweise, wenn sie während des Slidings Rechenaufgaben lösen oder Gegenstände erkennen müssen. So erfolgt der Bewegungsablauf aus dem Gefühl heraus. Die Haltung ist lockerer und die Bewegung wird nicht über das Gehirn gesteuert (Automatisierung).

### Mögliche Hilfsmittel



### Manual 5-Phasen-Sliding-Delivery-Modell



[Zum Dokument](#)

### Beobachtungspunkte

- Immer in gleicher Abfolge ins Hack sitzen.
- Korrekte Ausrichtung und Besenhaltung.
- Automatisierung der Bewegungen, halten des Gleichgewichts, zusammenhängender rhythmischer Bewegungsablauf.
- Fuss liegt immer flach auf dem Eis.

### Sicherheit

- Das nächste Kind slidet erst, wenn das Vorherige zur Seite getreten ist.
- Achte auf eine lockere, aber möglichst korrekte Körperhaltung.
- Bei einem Sturz des Kindes nach dessen Befinden erkundigen.

### Zusammenfassung

- Gehe schrittweise vor, um die einzelnen Punkte zu vermitteln und umzusetzen.
- Fordere aber überfordere die Jugendlichen nicht. Ein Schritt zurück ist oft wertvoller.
- Übungen sollten nicht zu lange dauern (Konzentrationsfähigkeit).
- Der Einstieg ins Hack soll immer mit dem gleichen Ritual erfolgen.
- Versuche eine «Automatisierung» der Bewegungsabläufe zu erreichen. Dies gelingt am besten, wenn die Konzentration auf etwas anderes gerichtet ist.

### Bewegungs- und Spielgrundformen



[Zum Dokument](#)

### J+S LBS: «Taktik und Technik»



[Zur Webseite](#)

**Video zum Thema**



[Zum Video](#)

## 2.4 Steine entdecken und spielen

### Intro

Auf Steinen kann man sich abstützen. Steine werden mangels Abstosstempo aus dem Hack gestossen und Steine werden nach dem Abstoss in die Zielrichtung korrigiert. Sobald das Element «Stein» dazu kommt, häufen sich die Fehler bei der Abgabe.

### Basics

Ein Ungleichgewicht beim Slidings sollte zu Beginn auf die Seite des Besens ausgeglichen werden. Wird es auf der Steinseite ausgeglichen, ist dieser nicht mehr «frei spielbar». Das bedeutet, das Eindrehen und die Rotation werden dadurch eingeschränkt.

Um eine möglichst optimale Haltung bei der Steinabgabe zu erreichen sind einige Punkte im Sliding Delivery Ablauf zu beachten. Diese sind mit den Kindern immer wieder in spielerischer Weise zu üben.



### Prinzipien

Die Länge wird immer mittels Abstosses aus dem Hack und nie durch Stossen des Steins erreicht. Setze dafür die Technik der «Backward- und Forward-Motion» ein.

### Aufbau

- Fuss, Stein und Besen bilden im Hack ein Dreieck. Dieses ermöglicht eine stabile Körperhaltung beim anschliessenden Sliding.
- Der Stein im Hack wird immer korrekt auf 10- resp-14 Uhr ausgerichtet.
- Beim «Schwung holen», wird der Körper aus dem Stand nach hinten und über den Hüftbeuger leicht nach oben bewegt. Dabei wird der Slidingfuss bis Maximum auf die Höhe des Hacks versetzt (Parallell zum Abstossfuss).
- Bei der Vorwärtsbewegung ist darauf zu achten, dass der Stein leicht nach vorne bewegt wird. Dies bevor der Fuss diesem folgt und durch die Abstossbewegung endet. Durch das leichte Anheben des Körpers bei der Rückwärtsbewegung ist dieser bereits weit unten und gibt somit dem Kind bei Beginn des Slidings Stabilität.
- Versuchen möglichst lange zu sliden und den Stein während der Slidingphase von 10- resp. 14-Uhr einzudrehen sowie auf 12-Uhr loszulassen.
- Die gesamte Bewegung erfolgt ohne zusätzliches Stossen des Steins aus dem Arm.

### Beobachtungspunkte

- Lockere und korrekte Haltung im Hack (Ausrichtung, Schultern gerade).
- Besenhaltung unter dem Arm.

- Stein auf 10-/14-Uhr Position.
- Kein «spitzeln», Fuss bleibt während der gesamten Bewegungsphase platt auf dem Eis.
- Abfolgen bei der Vorwärtsbewegung: Stein – Fuss – Abstoss.
- Kein Stossen des Steins.

### Sicherheit

- Steine nie anheben
- Steine nur im Hack, zum Reinigen, umdrehen. Bei Kindern braucht dies eine spezielle Technik, da der Stein zu schwer ist.
- Steine immer komplett versorgen, bevor du mit der nächsten Übung beginnst
- Das nächste Kind slidet erst, wenn das Vorherige zur Seite getreten ist.
- Entferne zu kurz gespielte Steine aus dem Rink (Unfallgefahr).
- Stoppe zu schnell gespielte Steine, bevor sie das Rinkende erreichen
- Achte darauf, dass der Slidingfuss immer platt auf dem Eis aufliegt (Verletzungsprävention).
- Bei einem Sturz des Kindes nach dessen Befinden erkundigen.

### Zusammenfassung

Das Spiel mit den Steinen erfordert eine gute Organisation auf und neben dem Eis. Achte darauf, dass die Sicherheitsaspekte gebührend berücksichtigt werden.

Im jungen Alter ist es wichtig, auf ein paar grundlegende Komponenten des Slidings und der Abgabe zu achten. Setze diese permanent durch. (Was Hänschen nicht lernt...)

Bei der Ausführung nur einen Punkt beobachten, bewerten und gegebenenfalls korrigieren lassen. Zu viele Inputs an die Kinder vermeiden (Aufnahmefähigkeit und Spassfaktor berücksichtigen)

#### Beobachtungsblatt 5-Phasen-Sliding



[Zum Dokument](#)

#### Videosequenz zum Thema



[Zum Video](#)

## 2.5 Wischmeister auf dem Eis

### Intro

Wischen erfordert von den Kindern koordinative Fähigkeiten. Zeitlich mit der Vorwärtsbewegung werden seitliche Wischbewegungen ausgeführt. Das bedeutet, dass zwei gegenläufige Bewegungsformen ausgeführt werden müssen. Ausserdem darf der Stein während der Wischbewegung nicht berührt werden. Beim Wischen sind also verschiedene Faktoren entscheidend, die geschult und trainiert werden müssen.

### Basics

Beginne bei Anfängern mit statischen Wischbewegungen. Hier geht es in erster Linie darum, die richtige Haltung des Besens zu üben und die Grundbewegung des Wischens zu trainieren. In einem zweiten Schritt kommt die Vorwärtsbewegung beim Wischen mit Antislidder hinzu. Damit schulst du, noch ohne Steine, die koordinativen Fähigkeiten. In einem dritten Schritt wendest du dies mit laufenden Steinen an. Wichtig ist, dass du die Kinder auf beiden Seiten des Steins wischen lässt. Auf diese Weise haben die Kinder ein breiteres Bewegungsspektrum und bewegen sich sicherer auf dem Eis. Ist genügend Sicherheit vorhanden, wird der Antislidder auf der Seite gelassen. Die Kinder gewöhnen sich so langsam an das Rutschen während des Wischens.



### Prinzipien

Um ein breites Anwendungsspektrum des Wischens zu erreichen, sollte das Wischen von beidseitig geübt werden. Die Wischbewegungen sollten zunächst mit Antislidder ausgeführt werden. Der Schwierigkeitsgrad kann danach, mit Weglassen des Antislidders, sukzessive gesteigert werden. Kein Thema in dieser Altersklasse ist das Vermitteln von richtungsorientiertem Wischen.

### Aufbau

- Richtige Besenhaltung beim Wischen instruieren.
- Beginne mit Wischbewegungen, die auf der Stelle ausgeführt werden (12-Fuss-Kreis im Haus).
- Kombiniere danach die Wisch- mit der Vorwärtsbewegung. Zu Beginn mit, bei grösserer Sicherheit, ohne Antislidder.
- Der nächste Schritt sind Wischbewegungen vor laufenden Steinen. Um zu beginnen, wähle eine langsame Geschwindigkeit. So können die Kinder dem Stein folgen.
- Steigere die Geschwindigkeit der Steine und lass die Übungen, bei genügend Sicherheit, ohne Antislidder ausführen.
- Lasse die Wischbewegungen von Anfang an von beiden Seiten ausführen.
- Versuche das Wischen mit der Kommunikation zu verbinden (Wischbefehle).

### Beobachtungspunkte

- Korrekte Besenhaltung.
- Sicheres Vorwärtsbewegen bei gleitenden Steinen.
- Korrekte Wischbewegungen vor dem Stein, ohne ihn zu berühren.
- Beidseitiges Wischen mit Antislidder.
- Beidseitiges Wischen ohne Antislidder.
- Kombination von Wischen und Kommunikation.

### Sicherheit

- Zu Beginn immer mit Antislidder.
- Wischen in der Gruppe als Grundlage.
- Kontrollierte Vorwärtsbewegungen in Verbindung mit Wischen.
- Steine kontrolliert und langsam spielen lassen.
- Der nächste Stein wird erst gespielt, wenn sich die Wischer/innen am Rand des Rinks aufhalten.
- Zu schnell gespielte Steine, die nicht gewischt werden können, stoppen.
- Kinder beim beidseitigen Wischen fordern, aber nicht überfordern.
- Dasselbe gilt, wenn auf den Antislidder verzichtet wird.

### Zusammenfassung

Richtiges Wischen will gelernt sein. Die verschiedenen Elemente müssen teilweise einzeln vermittelt werden. Danach kannst du diese kontinuierlich zusammenführen. Im Cherrytraining stehen die richtige Ausführung und Sicherheit im Zentrum. Fordere die Kinder mit dem beidseitigen Wischen mit/ohne Antislidder heraus. Das steigert das Selbstwertgefühl, aber auch die Motivation. Wenig sinnvoll sind Trainings, die auf Krafteinsatz und die Kadenz beim Wischen abzielen. Ganz wegzulassen ist die Instruktion des Richtungswischens.

### Videsequenz zum Thema



[Zum Video](#)

## 2.6 Taktikspass für kleine Strategen

### Intro

Die Vermittlung von Taktik an Kinder im Alter von 8 – 11 Jahren ist wohl eine der grössten Herausforderungen im Curling. Eine Magnettafel mit theoretischen Erklärungen ist dafür sicherlich nicht geeignet. Taktik muss für die Kinder erlebbar sein und Spass machen. Dies in einer Art und Weise, aber auch in einer Geschwindigkeit, damit sie verstanden werden kann. Taktik kann daher auch nur «scheibchenweise» vermittelt werden. Die Vermittlung muss in einem spielerischen Rahmen umgesetzt werden. Taktik in diesem Alter ist nicht das Wichtigste, lass die Kinder spielen und versuche über Beispiele, welche unmittelbar auf dem Eis sichtbar sind, taktische Punkte zu vermitteln.

### Basics

Versuche die Taktik in einzelne Komponenten zu zerlegen und in eine kindergerechte Sprache zu übersetzen. Der Begriff «Schema X» sollte in dieser Phase nicht verwendet werden. Es gibt Möglichkeiten dies den Kindern mit Karikaturen näher zu bringen. Einfache Spielformen, wie Minicurling oder das Spiel auf das Haus in der Rinkmitte sind zielführender. Lass die Kinder gemeinsam diskutieren, welcher Stein als nächstes wohin gespielt werden soll. Skips braucht es hierbei nicht. Wichtig ist, dass sich alle einbringen können und gemeinsam nach Lösungen suchen.



### Prinzipien

Taktik mit Spielformen auf kurze Distanz vermitteln. Die Steine auf mittlere Distanz spielen lassen. So kommen diese auch an und das Verständnis für Taktik kann besser vermittelt werden. Eine klare Trennung zwischen Offensiv- und Defensivspiel sollte zu Beginn vermieden werden. Viel wichtiger sind der gemeinsame Austausch und das Finden von Lösungen im Team.

### Aufbau

- Beginne mit Minicurling. Lege klare Regeln für die Steinabgabe fest.
- Lass jeden zu spielenden Stein im Team kurz diskutieren. Achte darauf, dass die Kinder dabei eine gemeinsame Lösung finden. Stelle dabei Fragen und gib Hinweise.
- Unterbrich nach jeweils 2 Steinen pro Team die Übung und besprich mit den Kindern, welches Team im Moment die besseren Voraussetzungen für den Punktgewinn hat. Dies über alle 8 zu spielenden Steine.
- Lass in einem weiteren Schritt auf das Haus in der Rinkmitte spielen. Die Kinder sollen selbständiger diskutieren und entscheiden. Setze ihnen dazu eine zeitliche Limite. Auch hier kannst du nach jeweils 2 Steinen unterbrechen und dich mit den Kindern über die aktuelle Situation austauschen.

- Lass ein End von den beiden Hackseiten spielen. Das ist eine Herausforderung, weil es die Situation verändert und die Kinder zum Umdenken zwingt.
- Danach kannst du die diversen Übungsanlagen auf die volle Rinklänge übertragen.

### Beobachtungspunkte

- Kommunikation zwischen den Kindern.
- Auf welcher Grundlage treffen die Kinder ihre Entscheidungen.
- Gibt es Kinder, die das System schnell verstehen und schon in Teilen umsetzen? Können sie dies den anderen erklären.
- Reaktionen bei erfolgreichen, misslungenen Steinen.
- Rasches begreifen und umschalten bei angepasster Übungsanlage.

### Sicherheit

- Diskussionen finden nie im Haus statt. Die Situation immer von aussen beurteilen.
- Taktik diskutieren und erst danach Positionen Spieler/in und Wischer/in einnehmen.
- Steine beim Minicurling werden gemeinsam und achtsam weggeräumt.
- Dies gilt auch für Steine, welche ins Haus auf halbem Rink gespielt wurden.

### Zusammenfassung

Taktik kann und muss in dieser Altersklasse nicht 1:1 in Theorieform vermittelt werden. Über spielerische Akzente und die Wahrnehmung auf dem Eis lernen die Kinder nach und nach die taktischen Finessen kennen. In erster Linie geht es darum, gemeinsame Lösungen zu finden. In diesen Altersklassen ist es nicht primär wichtig, welche Position gespielt wird. Das Moto bei der Vermittlung der Taktik lautet: Vom Einfachen zum Schwierigeren.

#### J+S LBS: «Taktik und Technik»



[Zur Website](#)

#### Videsequenz zum Thema



[Zum Video](#)

## 2.7 Freudvoller Ausklang

### Intro

Meist sind es die letzten Minuten eines Trainings oder Spiels, welche uns in Erinnerung bleiben. Deshalb ist es wichtig den Abschluss jedes Trainings mit klaren Regeln und freudvoll zu zelebrieren. Dies verbunden mit einem Abschiedsritual innerhalb der Gruppe und dem persönlichen Abschied zwischen Leiter/in und Kind.

### Basics

Kinder müssen wissen, dass das Training zu Ende geht. Beginne mit dem Ausklang 5 - 10 Minuten vor Abschluss der Lektion. Gehe mit den Kindern nochmals die wichtigsten Punkte des Trainings durch und frage sie, wie sie das Training erlebt haben. Dabei geht es um den Spassfaktor und das Erlebte, nicht um die Anzahl der gut/schlecht gespielten Steine. Erkläre ihnen, was sie im nächsten Training erwartet. So vermittelst Du Vorfreude. Ein wiederkehrendes Ritual und eine persönliche Verabschiedung sind dabei wichtige Elemente.



### Prinzipien

Der Ausklang gehört zu jeder Lektion. Für das Kind muss klar sein, dass das Training nun beendet ist und es sich nun wieder anderen Dingen zuwenden kann.

### Aufbau und Ziele

- Lass Steine und Material wegräumen.
- Nimm die Kinder zurück ins Haus. Blick nicht in Richtung Restaurant/Zuschauer (Ablenkung).
- Beim Rückblick einfache Sprache verwenden.
- Frage die Kinder nach ihren Erlebnissen und Höhepunkten der Stunde.
- Erkläre kurz, was sie im nächsten Training erwartet.
- Führe ein gemeinsames Schlussritual durch.
- Verabschiede dich von jedem Kind mit einem persönlichen Abschiedsgruss.

### Beobachtungspunkte

- Sind die Kinder bis zum Schluss aufmerksam.
- Können sie sich noch an die Inhalte des Trainings erinnern.
- Hat es ihnen Spass gemacht.
- Gibt es Kinder, die nicht gerne nach Hause gehen.

### Sicherheit

- Keine besonderen Punkte

## Zusammenfassung

Der Ausklang ist der zentrale Punkt am Ende einer Trainingseinheit. Er sorgt für Gemeinschaft, gemeinsame Erlebnisse, Spass und Vorfreude.

## Videsequenzen zum Thema



[Zum Video](#)

### 3 Abschluss und Dank

Wir hoffen, du konntest von den Ausbildungsunterlagen profitieren und diese in deinen Trainings mit den Kindern umsetzen. Wenn Du daran Freude gefunden hast und noch mehr praktische Tipps brauchst, dann besuche doch den «Weiterbildungskurs für Cherry-Leiterinnen und -Leiter». Dieser findet jeweils Ende Oktober statt. Die Ausschreibung findest du jeweils ab April auf der Homepage von SWISSCURLING unter der Rubrik Ausbildung.

Ein herzliches Dankeschön für die Realisierung dieser Ausbildungsunterlagen geht an die Cheries der Hallen Glarus und Wallisellen, Urs Guler (Leitung Eis), Sandra Glattfelder und Josephine Schafer (Assistenz).



Autor/innen: Erich Nyffenegger, Bastian Wyss, Isabelle Maillard (f), Michele Pedrioli (i)