

## 2.4 Scoprire e giocare con i sassi

### Introduzione

Le stones possono essere usate come supporto; vengono spinte, in assenza di spinta dall'Hack, e corrette nella direzione dopo la spinta. Non appena si introduce l'elemento "stone", gli errori nell'esecuzione aumentano.

### Basi

All'inizio, qualsiasi squilibrio nello sliding dovrebbe essere compensato sul lato della scopa. Se viene compensato sul lato della stone, questa non può più essere "giocata liberamente", limitando così la rotazione e il movimento circolare. Per raggiungere una postura ottimale durante il rilascio della stone, è necessario prestare attenzione a diversi punti nel processo di sliding delivery. Questi punti devono essere esercitati ripetutamente con i bambini in modo giocoso.



### Principi

La distanza viene sempre raggiunta mediante la spinta dall'Hack e mai spingendo il sasso. Per questo, utilizza la tecnica della "Backward- und Forward-Motion".

### Struttura

- Piede, sasso e scopa formano un triangolo nell'Hack, il che permette una postura stabile durante lo sliding successivo;
- Il sasso nell'Hack è sempre correttamente allineato alle 10 o alle 14;
- Durante il "caricamento", il corpo viene mosso all'indietro e leggermente in alto attraverso il flessore dell'anca. Il piede di scivolamento viene spostato fino al massimo all'altezza dell'Hack (parallelo al piede di spinta);
- Nel movimento in avanti, assicurati che il sasso sia leggermente spostata in avanti prima che il piede la segua e termini con la spinta. Il leggero sollevamento del corpo durante il movimento all'indietro lo rende già basso e quindi dà stabilità al bambino all'inizio dello sliding;
- Prova a scivolare il più a lungo possibile e ruota la stone durante la fase di scivolamento dalle 10 o dalle 14 alle 12;
- L'intero movimento avviene senza spingere ulteriormente la stone con il braccio.

### Punti di osservazione

- Postura rilassata e corretta nell'Hack (allineamento, spalle dritte);
- Tenere la scopa sotto il braccio;
- Stone posizionato alle 10/14;

- Non "impuntare", il piede rimane piatto sul ghiaccio durante tutta la fase di movimento;
- Sequenze nel movimento in avanti: la stone - piede - spinta;
- Non spingere il sasso;

### **Sicurezza**

- Non sollevare mai le stones;
- Gestire i sassi nell'Hack. Nei bambini ciò richiede una tecnica speciale poiché la stone è troppo pesante;
- Assicurati di sistemare completamente gli stones prima di iniziare il prossimo esercizio;
- Il prossimo bambino scivola solo quando il precedente si è spostato di lato;
- Rimuovi le stones giocate troppo corti nel campo (pericolo di incidente);
- Ferma le stones giocati troppo velocemente prima che raggiungano la fine del campo;
- Assicurati che il piede di scivolamento sia sempre piatto sul ghiaccio (prevenzione degli infortuni);
- In caso di caduta di un bambino, chiedere come sta.

### **Riassunto**

Il gioco del curling richiede una buona organizzazione sia sul ghiaccio che fuori. Assicurati che gli aspetti di sicurezza siano adeguatamente considerati.

In giovane età, è importante concentrarsi su alcuni componenti fondamentali dello sliding e della consegna. Implementare costantemente. (Ciò che non si impara da piccoli...)

Durante l'esecuzione, osserva un punto alla volta, valutalo e correggilo se necessario. Evita di sovraccaricare i bambini con troppi input (considera la loro capacità di assorbimento e il fattore divertimento).

#### **Foglio di osservazione 5-Fasi-Sliding**



[Al documento](#)

#### **Video sul tema**



[Al video](#)