



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del Curling

Autori

Sandra Gugolz, Esperta G+S Kids / Ralph Stöckli, coordinatore Curling

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|---|
| Età consigliata | La partecipazione a questo sport specifico è piuttosto rara nella categoria d'età tra i 5 e gli 8 anni. Per questa ragione le lezioni introduttive si indirizzano piuttosto ai bambini tra i 7 e i 10 anni . |
| Grandezza del gruppo | Da 4 a 8 partecipanti per monitore. La grandezza del gruppo dipende dal numero di campi (rink) a disposizione. L'ideale è che vi siano al massimo 10 bambini su un rink. |
| Luogo del corso | Il requisito minimo è di avere a disposizione una pista di curling. Per poter svolgere lezioni variate e multisportive, l'ideale è di avere a disposizione un'intera sala per tutti i bambini. In questo modo si evita anche di disturbare altri giocatori durante il loro allenamento. (Si parte dal principio che per le lezioni introduttive si ha a disposizione una sala simile). |
| Sicurezza | Regole chiare garantiscono sicurezza: <ul style="list-style-type: none">• In linea di massima si entra sul ghiaccio solo dopo il nullaosta del monitore.• Non sollevare la pietra => le pietre sono solo spinte.• Non indietreggiare o scivolare => si evita così di inciampare sulle pietre• Non lanciare le pietre verso altre persone => Avvertire gli altri!• Far attenzione ai bordi della pista (durante il gioco definire un'area "sicura")• Per entrare e lasciare la pista utilizzare unicamente le Hack, le staffe dove si appoggia il piede durante il tiro• Rispettare le direttive del monitore |

Chi non segue le regole deve lasciare il ghiaccio.

Verso la fine della lezione, quando la concentrazione tra i bambini inizia a diminuire, bisogna far particolarmente attenzione perché il rischio d'incidenti aumenta. Inoltre nelle piste di curling fa generalmente molto freddo (tra 3 e 6° C). Per questa ragione i bambini devono essere vestiti in maniera adeguata e bisogna farli muovere a sufficienza.

| | |
|-------|--|
| Altro | A questa età si gioca con delle pietre Cherry Rocker (meno pesanti) e di regola, almeno all'inizio del corso, si utilizza la metà del rink. Per questo motivo sono necessarie le cosiddette "case Cherry", disponibili in tutte le sale e su tutte le piste. |
|-------|--|

Il ghiaccio della pista di curling è un terreno di gioco delicato. Può rovinarsi molto velocemente e diventare impraticabile per giocare una partita di curling normale. Anche in questo caso vi sono regole basilari di cui bisogna assolutamente tener conto:

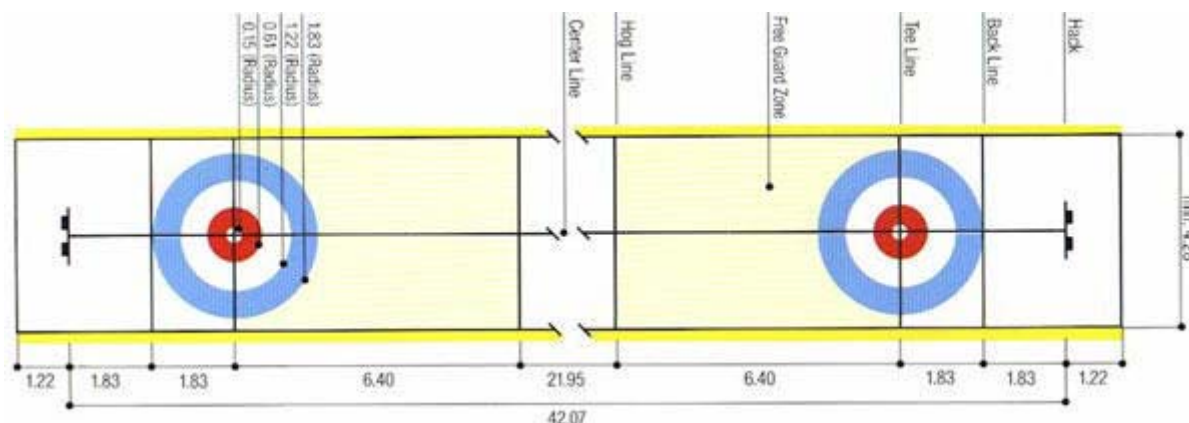
- Le scarpe devono essere perfettamente pulite, senza tacchi o altre protuberanze che possono graffiare il ghiaccio (coprirle eventualmente con strisce adesive)
- I vestiti non devono lasciare lanugine
- Non picchiare mai sul ghiaccio con la scopa o altri oggetti
- Il materiale di gioco e altri accessori devono essere in condizioni tali da non rovinare il ghiaccio, ad esempio privi di sabbia e senza parti metalliche. Si prestano bene oggetti di plastica, come i vasetti di yogurt, le bottiglie in pet o altre cose simili.
- Non rimanere troppo a lungo con una parte del corpo sul ghiaccio. Chi cade deve rialzarsi il più velocemente possibile. Non mettere le dita sul ghiaccio.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Le lezioni sono strutturate in maniera tale da progredire e contengono anche elementi che si ripetono. Si tratta, da un lato, di rituali e, dall'altro, di giochi che permettono di rendersi conto dei progressi compiuti. Naturalmente non sono stati dimenticati neanche quei giochi che semplicemente piacciono ai bambini.

| Nr. | Titolo | Obiettivi | Presupposti | Livello |
|-----|----------------------|--|--|-------------|
| 1 | My First Step | Conoscere il materiale e le regole per la propria sicurezza. Familiarizzarsi con l'elemento "ghiaccio" e la suola di 'sliding'. | Nessuno | basso |
| 2 | My First Slide | Aumentare la sicurezza per quanto concerne il movimento sul ghiaccio. Imparare la tecnica di base dello sliding. | Movimento in avanti sul ghiaccio con la suola di sliding. | medio |
| 3 | My First Rock | Lanciare le pietre nella casa (su metà della pista). Sensibilizzare sulla 'strada' della pietra in movimento. Introdurre lo spazzolamento. | Poter applicare la tecnica di base dello sliding. | medio |
| 4 | My First Shot | Migliorare lo spazzolamento. Introdurre l'In-Handle e l'Out-Handle. | Saper coordinarsi quando si lancia la pietra (anche per la tecnica dello sliding). | medio |
| 5 | My First Competition | Incoraggiare lo spirito di squadra. Applicare quello che si è imparato. Divertirsi!! | Conoscere le regole di base del curling. Padroneggiare il lancio della pietra. | basso |
| 6 | My First Team | Ogni bambino conosce la composizione di una squadra e sa chi e quando gioca. | Muoversi con sicurezza sul ghiaccio. Padroneggiare il lancio della pietra. | basso |
| 7 | My First Tactics | Conoscere la tecnica di base: Draw / Shot / Guard / Take-Out. Differenziare durante il lancio. | Conoscere le basi del gioco del curling. Padroneggiare il lancio della pietra. | medio |
| 8 | My First Practice | Rendere automatico lo sliding. Allenarsi in modo indipendente e rimanendo concentrati. | Sliding sicuro, buon equilibrio. | impegnativo |
| 9 | My First Game | Applicare le conoscenze tattiche e progredire come squadra. | Conoscenza di base del curling. Padroneggiare il lancio della pietra. | medio |
| 10 | My Fun Lesson | Migliorare quello che si è imparato. Giocare tanto e divertirsi. | Conoscenza di base del curling. Padroneggiare il lancio della pietra | medio |

Regole del gioco



Nel curling si affrontano due squadre di quattro giocatori ognuna. Una manche viene chiamata End. Normalmente una partita dura 8 end. Ecco qualche regola di base:

- Per determinare chi ha il vantaggio di giocare l'ultima pietra al primo end si fa a testa o croce. Nell'end successivo è sempre la squadra che non è riuscita a marcare punti che ha il vantaggio dell'ultima pietra.
- Prima dell'inizio della gara, i giocatori si augurano "buona partita" dandosi la mano. Dopo la partita la squadra che ha perso si congratula con i vincitori stringendo loro la mano.
- Ogni giocatore (4 giocatori per squadra) gioca due pietre ogni End (8 pietre per squadra e per End). Dopo che un giocatore ha lanciato le sue due pietre, tocca a un componente della squadra avversaria (pietra della propria squadra - avversari - pietra della propria squadra - avversari).



- Una squadra ha il diritto di spazzolare le proprie pietre.
- La pietra deve restare nei limiti della pista. Se tocca le delimitazioni esterne, deve essere tolta dal gioco.
- Durante lo spazzolamento, la pietra non deve essere toccata con la scopa. Se ciò dovesse avvenire, la pietra è immediatamente tolta dal gioco.
- Dopo che entrambe le squadre hanno lanciato tutte le pietre (16 in totale), si attribuiscono i punti. La squadra con la pietra più vicina al centro del bersaglio, riceve un punto per ogni pietra ad una distanza minore rispetto alla migliore pietra della squadra avversaria.

Tutte le regole del curling e altre informazioni importanti si trovano ad esempio agli indirizzi:

www.curlingbasics.com oder www.curling.ch/download/spielregeln_08/de.pdf

Spirit of Curling

Tra le regole del curling vi è anche una legge non scritta, lo "Spirit of Curling". Queste regole di comportamento devono essere insegnate ai bambini e fanno parte delle lezioni di questo sport.

Ecco qualche punto:

- Un curler gioca per vincere, mai per umiliare il suo avversario.
- Un curler non cerca mai di distrarre l'avversario o di impedirgli di giocare ai suoi migliori livelli.
- Un curler non violerà mai coscientemente le regole del gioco o una delle tradizioni scritte
- In caso di litigi, un curler deciderà sempre a favore del suo avversario.
- Un curler non critica e non sgrida né i suoi compagni, né i suoi avversari.
- Un curler apprezza e riconosce una buona prestazione dell'avversario.
- Se un curler fa un errore, è il primo ad ammetterlo.

Materiale necessario

- Scarpe da curling o suola di sliding da infilare. Queste soles dovrebbero essere a disposizione in ogni pista di curling. È importante che i bambini portino con sé scarpe da ginnastica pulite (le scarpe da ginnastica per palestra non sono l'ideale, perché essendo poco profilate scivolano troppo facilmente).
- A causa del freddo, i bambini devono vestirsi con abiti caldi. È consigliato vestirsi "a cipolla", ovvero con più strati, perché quando si spazzola si ha velocemente caldo. Dei guanti e eventualmente un berretto possono essere utili.
- Pietre e scope sono messe a disposizione nelle piste di curling.
- Per poter svolgere lezioni variate, è necessario disporre di un'ampia scelta di materiali da gioco (ad esempio palloni, frisbee, vasetti, cubi...). In alcune piste questo materiale è già a disposizione.



Consigli e finezze

- Per evitare di sovraccaricare troppo il ginocchio, il piede che si trova davanti deve appoggiare completamente sul ghiaccio e la gamba posteriore non deve essere girata verso l'esterno.
- Un fischietto può essere utile. Ad esempio, un fischio significa “ascoltate tutti”, due fischi “andare verso il monitor”..

Bibliografia (in tedesco)

- **Top-Bewegungsspiele Band 1 und 2**
L. Huber/S. Lienert/U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-9523011-2-8 und 978-3-9523011-3-5
- **Bewegungspausen**
U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-033-00141-1
- **Basistests**
J. Baumberger/U. Müller/S. Lienert, bm-sportverlag.ch
ISBN: 978-3-033-00349-1
- **Lerngymnastik für Kinder**
Erich Ballinger, Knauer Verlag
ISBN: 3-426-76090-8

Altra documentazione

- Lern DVD „Curling – It’s time to rock! Zum Bestellen unter www.basposhop.ch