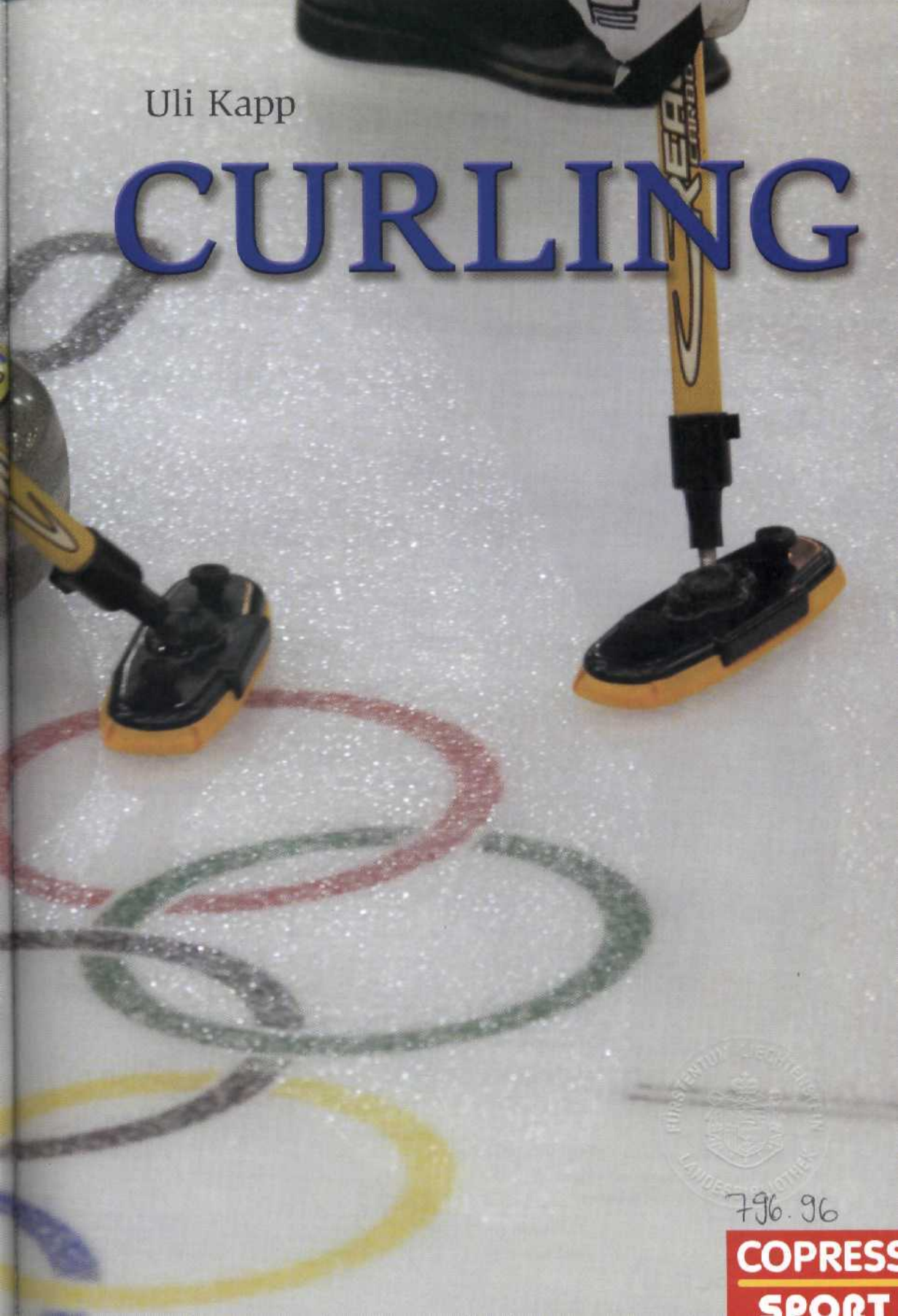


Uli Kapp

CURLING



796.96

COPRESS
SPORT

Inhalt

Vorwort	8	Das Spiel – Die Grundlagen	30
Die Geschichte des Curling	10	I Die Spielidee	30
I Die Ursprünge	10	Die Spielfläche	33
I Die Entwicklung zur olympischen Sportart	13	<i>Spielfläche/Maße</i>	33
I Tradition	14	<i>Eis</i>	35
I Grand Match	16	<i>Open Air</i>	35
I Kanada	17	<i>Halle</i>	36
I Wettbewerbe	18	<i>Hohe Kunst</i>	37
I Welt- und Europameisterschaften	20	<i>Pebble</i>	38
I Olympische Curling Wettbewerbe	22	<i>Eislesen</i>	40
I Curling im deutschsprachigen Raum	25	Die Curlingsteine	40
I Schweiz	26	»Rules of Play« der WCF	41
I Deutschland	27	<i>Entwicklung</i>	41
I Österreich	29	<i>Konkave Lauffläche</i>	43
		<i>Steinarten</i>	44
		<i>Das »perfekte Set«</i>	45
		»Handle«	46
		»Rules of Play« der WCF	46
		Der Curl	48
		<i>Eisgeben</i>	49
		»Handle-Geben«	50
		Die Zählweise	51
		<i>Messen der Steine</i>	52
		Die wichtigsten Steine	52
		»Guard«	54
		»Draw«	54
		»Come Around«	55
		»Freeze«	56
		»Tap Back«	57
		»Split Raise«	58
		»Hit And Stay«	59



»Hit And Roll«	60	Die Taktik (Strategie)	90
»Raise Take Out«	63	I Der Einstieg	90
»Double Take Out«	63	<i>Offensiv</i>	90
»Peel«	65	<i>Defensiv</i>	91
»Chip«	66	<i>Wesentliche Faktoren</i>	91
»Rules of Play« der WCF	67	<i>Mit letztem/ohne letzten Stein</i>	92
Die Mannschaft und ihre Spieler	67	<i>Free Guard Zonen Regel (FGZ)</i>	92
<i>Lead</i>	69	<i>End</i>	92
<i>Second</i>	69	<i>Spielstand</i>	92
<i>Third</i>	69	<i>Fähigkeiten des Teams</i>	92
<i>Skip</i>	70	<i>Eis</i>	93
<i>Ersatzspieler</i>	70	I Für Fortgeschrittene (Game Plan)	93
<i>Trainer</i>	70	<i>Ohne letzten Stein – defensiv</i>	93
<i>Meistermannschaft als National-</i> <i>mannschaft</i>	71	<i>Ohne letzten Stein – offensiv</i>	93
I Die Ausrüstung der Spieler	72	<i>Mit letztem Stein – offensiv</i>	94
Der Besen	72	<i>Mit letztem Stein – defensiv</i>	94
Die Curlingschuhe	72	<i>Besonderheiten wegen FGZ</i>	94
Sonstiges	74	Die Säulen des Erfolgs	96
Die Technik	76	I Technisches Können	97
I Die Abgabe des Steins (Sliding Delivery)	77	<i>Grobkoordination</i>	97
»Back Swing«	77	<i>Feinkoordination</i>	98
<i>Techniklehre</i>	78	<i>Feinstkoordination</i>	98
1) <i>Ausgangsposition – Ausrichten</i>	78	I Körperliche Fitness	99
2) <i>Anheben der Hüfte</i>	80	I Teamwork	100
3) <i>Zurückziehen</i>	81	<i>Kommunikation und Entscheidungs-</i> <i>findung</i>	102
4) <i>Vorwärtsbewegung</i>	81	I Mentale Stärke	105
5) <i>Abstoß</i>	82	<i>Optimale Synchronisation</i>	106
6) <i>Slide</i>	82	I Strategie – Spielverständnis	107
I Das Loslassen des Steins (Release)	83		
<i>Griffhaltung</i>	83		
<i>Rotationsrichtung</i>	84		
<i>Loslassen (Release)</i>	85		
I Das Wischen	85		
<i>Ausgangsposition</i>	86		
<i>Griffhaltung</i>	87		
<i>Fußarbeit</i>	87		
<i>Wischbereich vor dem Stein (Effektivität)</i>	88		
<i>Kommunikation</i>	88		
<i>Intervallzeiten</i>	89		





Die Champions	108	Curling-Wegweiser	126
Olympische Winterspiele	108	Spielerklärung	126
Weltmeisterschaften	109	Literatur	126
Europameisterschaften	114	Internet	126
Deutsche Meisterschaften	119	Verbände	126
Schweizer Meisterschaften	119	<i>National</i>	126
Sport für alle	121	<i>International</i>	127
Mixed	121	Vereine	127
Jugend	122	<i>Deutschland</i>	127
<i>Cherry Rockers</i>	122	<i>Schweiz</i>	128
<i>U16</i>	123	<i>Österreich</i>	128
<i>Junioren</i>	123	Sonstiges	128
Senioren	124		
Rollstuhlcurling	124		