

Curling

**sportieve
uitdaging
op het ijs
voor jong
en oud**



Nederlandse Curling Bond (NCB)
e-mail: info@curling.nl • www.curling.nl

Curling, sportieve uitdaging op het ijs voor jong en oud

Curling? Dat is toch dat spel met die schijven over het ijs? Een soort jeu des boules op de ijsbaan?

In Canada is het volkssport nummer één, maar Nederlanders zijn nog niet zo bekend met curling. Door mooie prestaties tijdens WK's, EK's en de Olympische Spelen weten echter steeds meer mensen ook hier de sport te waarderen. Zij ontdekken dat curling een spannende teamsport is. Voor de onervaren speler laagdrempelig en leuk. Voor de geoefende speler topsport. Een sport waarbij samenwerking en communicatie net zo belangrijk zijn als de individuele prestatie van mikken, schuiven en vegen. Ideaal dus voor scholen om kinderen elkaar op een andere manier te laten leren kennen. Ideaal voor bedrijven om teambuilding een nieuwe boost te geven. Ideaal ook voor ijsbanen om weer eens iets nieuws aan te kunnen bieden aan de bezoekers. Kortom, curling is here to stay.

Als recreatie of in competitie

Wat maakt curling zo leuk? Uren lekker bewegen op het ijs! Een sportieve, gezellige sfeer! Maar de grootste uitdaging zit in de vaardigheden die nodig zijn om de sport goed te beoefenen. Precisie en controle. Gevoel voor richting en een goede balans. Strategisch inzicht en teamgeest. Het zijn belangrijke ingrediënten die niet in één speler verenigd hoeven te zijn. Des te meer heb je elkaar nodig. Curling is om te recreëren. Of om te spelen in competitieverband. Een hoog niveau vergt jaren van training, maar na een korte introductie kan de beginner toch al snel geweldige stenen leggen! Curlen kan zelfs in een rolstoel. Sinds 2006 is rolstoelcurling een onderdeel van de Paralympische Spelen.

Het is geweldig om te zien dat iedereen curling kan beoefenen



Het ijs is glad!



'Waarom curling? Daar heeft mijn dochter mij op geattendeerd. Tot mijn veertigste heb ik gesport (volleybal en zeilen), maar blessures dwongen mij hiermee te stoppen. Ik kwam in een periode zonder sport,

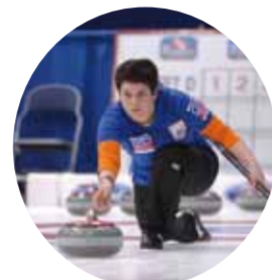
met veel op de bank liggen en tv kijken. Totdat één van mijn dochters een open dag bezocht in de Silverdome in december 2007. Ze heeft mij opgegeven voor twee proeflessen en sinds die tijd ben ik helemaal enthousiast geworden over curling. Zowel recreatief als competitief is het zo ontzettend leuk om te doen. Je bent lekker in beweging, je speelt in teamverband en het spel heeft van alles in zich. Zowel tactisch, technisch als fysiek kun je je er helemaal in uitleven. Het is geweldig om te zien dat iedereen curling kan beoefenen, zowel jong als oud, en dit ook samen kan doen. Toernooien in binnen- en buitenland zijn ook fantastisch. Beschouw het als één grote familie waar je altijd warm wordt ontvangen en waar je veel plezier en sportieve strijd mee beleeft. En eh... curling lijkt misschien eenvoudig, maar pas op: het ijs is glad.'

Bas Bennis, 52 jaar, fervent recreatiesporter curling

Voor de onervaren speler laagdrempelig en leuk



Passie op het ijs



Wat is je leeftijd? Ben je man of vrouw? Heb je ervaring of niet? Heb je een handicap of niet? Curling is een teamsport waarbij dit soort factoren er helemaal niet toe doen. Wat wel belangrijk is, is het

tactisch kunnen denken - hoe kan de steen het beste worden geschoven? Het goed kunnen samenwerken, zoals bij het vegen en het richten van de steen. En een curler moet natuurlijk gevoel voor ijs hebben, zich kunnen aanpassen aan de veranderende ijscondities. De uitdaging is een nog betere sliding, een simpelere tactiek, effectiever vegen. In 2003 ben ik lid geworden van de curlingclub Fryslan in Heerenveen. Mijn droom kwam helemaal uit toen ik in 2005 gevraagd werd om als reservespeler mee te gaan met het Nederlandse dames curlingteam naar het EK in Garmisch Partenkirchen, Duitsland. Ik heb een wedstrijd kunnen spelen en we kwalificeerden ons zelfs voor het WK dat in 2006 in Canada werd gespeeld. Een geweldige ervaring die ik nooit meer zal vergeten. Nu ben ik vooral actief bij de curlingclub. Ik zie namelijk graag in Thialf een grote verscheidenheid van mensen lekker bezig met hun passie op het ijs. En het introduceren van rolstoelcurling in Heerenveen is een nieuwe uitdaging die ik aanga om de techniek, tactiek en de beleving van deze intrigerende sport over te brengen op alle rolstoelcurlers.'

Ilske de Jong, 27, enthousiaste clubcurler



Trots op mijn sport



'Heerlijk, curling. Ik ben vaak op de curlingbaan te vinden voor trainingen, wedstrijden en om clinics te geven. Ik ben 16 jaar en speel vanaf oktober 2009 mee in het Nederlandse dames-team. Daarvoor speelde ik mee met het Nederlandse team onder 21, maar toen dat team uit elkaar viel, werd ik gevraagd voor een kweekvijver. Van daaruit stoomde ik door naar dit team. Best jong natuurlijk, als zestienjarige. Het voelt voor mij

dan ook als een grote eer om met die wat oudere en ervaren spelers mee te doen. Helemaal toen wij in december 2009 op het EK tweede werden in de B-poule en daardoor promoveerden naar de A-poule. Ik ben echt trots op mijn sport. Het is erg leuk en sociaal, maar ook heel afwisselend. Erg jammer dat zo weinig mensen curling kennen of begrijpen. Maar dat gaat vast nog komen.'

Linde de Wit, 16 jaar, topsporter curling

grote verscheidenheid van mensen lekker bezig met hun passie op het ijs

Een dagje curlen met collega's

'Niet gehinderd door enige kennis van het curlen, zijn we op een dag naar Zoetermeer getrokken. Na een korte introductie van de spelregels van dit spel op ijs zijn we de baan op gegaan. De eerste hindernis die genomen moet worden, is het blijven staan op het ijs met twee verschillende schoenen aan. De ene met een gladde zool en de andere met een stroeve zool. Dat bleek na even oefenen toch niet zo moeilijk als het eerst leek. Het doel van het spel is om zo veel mogelijk stenen in het huis (een rode cirkel aan de overkant) te krijgen. Het lastige is dat de tegenstander dat ook probeert! Net als bij jeu des boules kun je proberen om een steen van de tegenstander uit het huis te bonjournen. Er is één iemand in het team, de skip, die aan de overkant staat om aanwijzingen te geven hoe je het beste je steen kunt spelen. Voor de glijdende steen uit kunnen je teamgenoten het ijs vegen, waardoor de steen verder komt. Je kunt daarmee de snelheid van de steen beïnvloeden. Het leuke van curling is dat iedereen op zo'n dag leuk kan meedoen, ook zonder enige ervaring.

Ook leuk is dat je je collega's weer eens op heel andere wijze leert kennen! Het is alleen jammer dat er maar op weinig ijsbanen gespeeld kan worden.'

Marjorie Damen, 58, clinic deelnemer

'Een internationale curlingclub, dat leek me fantastisch. Al vanaf 1986 heb ik veel ervaring opgedaan met curlen. Ik speel regelmatig toernooien in heel Europa, de zogenaamde Bonspiels. Die zijn o.a. in Kopenhagen, Parijs, Moskou en Praag. Ook speel ik wedstrijden in Canada en de Verenigde Staten. Om het curlen in Europa meer onder de aandacht te brengen, heb ik met een stel andere fanatieke curlers een internationale club opgericht, de Margarita Curling Club. We organiseren tijdens toernooien dan ook steevast Margarita Parties.'

Ben Wiegers, 53, internationale gezelligheidscurler

Een hoog niveau vergt jaren van training



Curling, de regels

Een curlingwedstrijd wordt gespeeld door twee teams van vier spelers. Elke speler gooit per end twee stenen. In totaal worden dus zestien stenen gespeeld per end, om en om door beide teams. De wedstrijd bestaat uit acht ends. Behalve bij EK's, WK's en de Olympische Spelen, dan worden per wedstrijd tien ends gespeeld. Zo'n wedstrijd van tien ends duurt gemiddeld 2,5 uur.



We hebben het altijd over gooien, maar eigenlijk wordt de steen over het ijs geschoven.

Hij komt niet los van het ijs. Door de handle (het handvat) op de steen een kleine draai naar links (met de klok mee) of rechts

(tegen de klok in) te geven bij het gooien, krijgt de steen zijn curl. De curl is de afwijking van de rechte lijn. Als de snelheid van de steen begint af te nemen, ontstaat de afbuiging. Een steen die met een draai met de klok mee is gespeeld, zal naar rechts afbuigen, een steen die met een draai tegen de klok in is gespeeld, naar links.

Een essentieel onderdeel van het curlen, is het vegen. Maar waar is het goed voor? Welk effect heeft het vegen? Door de bezem snel heen en weer en met veel

druk over het ijs te bewegen, ontstaat wrijvingswarmte en smelt het ijs lichtjes. Er vormt zich een dun filmpje water tussen de steen en het ijsoppervlak, een soort aquaplaning. Zo vermindert de wrijving tussen de steen en het ijs, waardoor de steen langer zal doorglijden en het moment waarop de steen gaat curlen, wordt uitgesteld. Een goed vegteam krijgt een steen wel twee tot drie meter verder. Om goed - en een hele wedstrijd lang - te kunnen vegen, is een sterke conditie nodig.

Na één end, dus als alle zestien stenen door jouw team en de tegenstander om en om zijn gegooid, wordt de stand opgemaakt. Er is altijd maar één team per end dat punten krijgt. Vanuit het midden wordt gekeken welke kleur steen het beste ligt, dat wil zeggen het dichtste bij het midden. Deze steen levert een punt op. Is de volgende steen van dezelfde kleur, dan levert die steen ook een punt op. Is de

steen die daarna het beste ligt, echter van de tegenstander, dan houdt het tellen op. De kleuren van de cirkels op het ijs hebben geen waarde. Het huis heeft alleen maar verschillende kleuren zodat het makkelijker is om met het blote oog te beoordelen welke steen beter ligt. Mocht dat toch niet goed zichtbaar zijn met het blote oog, dan hebben we nog een meetinstrument waarmee exact bepaald kan worden welke steen beter ligt. Een team wint een end als hun stenen beter in het huis komen te liggen dan de stenen van de tegenstander.

Een belangrijk onderdeel van het curlen is de strategie waarmee een end wordt opgebouwd. De aanvoerder van het team, de skip, bepaalt de strategie, de tactiek. Dus waar je moet gooien en hoe hard. Er zijn dan ook vele manieren om de steen te gooien.

Draw

De steen wordt met een bepaalde snelheid afgegeven. De vegers beoordelen de snelheid van de steen en volgen de aanwijzingen van de skip die de richting van de steen in de gaten houdt. Uiteindelijk komt de steen tot stilstand op de plek of dichtbij de plek die de skip van tevoren bepaald had.

Als de eerste steen op de dolly (midden van de cirkel) komt, heeft dat weinig zin. Deze kan immers gemakkelijk met een take out uit het huis worden gespeeld.

Take out

Bij een simpele take out gaat het erom de steen van de tegenstander uit het huis te verwijderen. Daarvoor wordt meestal een snellere steen gespeeld dan een draw. Afhankelijk van de plek waar de take out de steen van de tegenstander raakt, blijft de steen wel (nose hit; de take out raakt de steen in het midden) of niet (hit and roll: de take out raakt de steen links of rechts van het midden) in het spel.

Guard

Je kiest ervoor een guard te spelen om een andere steen die in het huis ligt, te beschermen. Hiermee kun je voorkomen dat de tegenstander jouw steen die al in het huis ligt, met een take out uit het spel verwijdert. In onderstaand geval zijn er al twee groene stenen en drie gele stenen gespeeld. Om steen A te beschermen, wordt steen B pal voor steen A gelegd. Dit voorkomt dat de tegenstander met steen C een take out op steen A kan spelen.

Come Around

Zoals het woord het al zegt, wordt bij een come around een steen om een andere steen heen gespeeld. Dit is een zeer moeilijk schot, omdat niet alleen de snelheid van de steen exact goed moet zijn, maar ook de richting. Als de richting te veel naar links is, dan raakt de steen de guard die al eerder is neergelegd. Als de richting te veel naar rechts is, dan komt de steen wel in het huis terecht, maar onvoldoende achter de guard, waardoor het voor de tegenstander toch makkelijk blijft deze steen weer uit het huis te verwijderen.

De curlingbaan

Curling wordt gespeeld op een ijsbaan met aan beide uiteinden een cirkel die 'het huis' wordt genoemd. Er staan verschillende lijnen op de baan, zoals de hoglines. De speler moet de steen voor de eerste hogline loslaten.

Stenen die later losgelaten worden, worden uit het spel genomen. Ook moet de steen over de tweede hogline tot stilstand komen. Stopt de steen voordat de steen de tweede hogline heeft bereikt, dan wordt deze uit het spel gehaald.

De rubberen voetsteunen van waaruit elke steen wordt gespeeld, heten hacks. Vanuit de hack glijdt de speler met de curlingsteen voor zich uit naar voren, waarbij de speler zich uitstrekt tot de slidingpositie. Het curlingijs wordt op een speciale manier geprepareerd. Het wordt voorzien van een pebble, een soort druppeltjes op het ijs. De pebble vermindert het contactvlak tussen steen en ijs. Zonder pebble zou een steen - massief graniet - nauwelijks drie meter doorglijden!

Kom ook een keer curlen en probeer het zelf!

Kijk op www.curling.nl voor verenigingen bij u in de buurt of mail ons: info@curling.nl



Curlingclubs

Ijsbanen genoeg in Nederland. Maar nog niet iedere ijsbaan is bekend met de mogelijkheden van curling. Hoe kom je aan zo'n mooie baan? Moet die speciaal worden aangelegd of is het mogelijk om een baan te leggen voor een kortdurend evenement?

En als curling is opgenomen in het aanbod, hoe kom je dan aan deelnemers? De Nederlandse Curling Bond (NCB) helpt exploitatie van ijsbanen om invulling te geven aan curlingclubs en aan promotie voor de sport. Ook biedt de bond ondersteuning bij het ontwikkelen van curlingaanbod in een regio.

In Nederland is een aantal curlingverenigingen, verspreid over het land, die trainingen verzorgen voor beginners en iedere andere curler die nog wat bij wil leren. Ook worden onderlinge wedstrijden gespeeld en gezelligheidstoernooien georganiseerd waar alle curlers uit Nederland aan kunnen deelnemen. In Europa zijn regelmatig internationale toernooien waar ieder willekeurig team zich voor kan opgeven. Op onze website, www.curling.nl, staan links naar alle clubs.

Curlingclinics

De clubs, maar ook de Curlingbaan Zoetermeer, organiseren tevens curlingclinics. Voor geïnteresseerden, voor scholen en voor bedrijven. Een clinic start met uitleg van de spelregels, waarna de basistechnieken van het curlen worden aangeleerd, zoals het maken van een sliding, het loslaten van een steen, het vegen en de tactiek. De clinic wordt afgesloten met een curlingwedstrijd. De curlingbaan in Zoetermeer wordt gebruikt voor topsport en talentontwikkeling.

Interesse?

Neem contact op met de Nederlandse Curling Bond (NCB), info@curling.nl, of met de Curlingbaan Zoetermeer, info@curlingbaan.nl.

