

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Pro Senectute : eine coole Sportart
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078810>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Marcel Egger (mit Käppi) bringt den Teilnehmenden des Pro-Senectute-Kurses die Grundlagen und Kniffe des Curlings bei.

Eine coole Sportart

Im Curling gehört die kleine Schweiz zu den ganz Grossen. Weltmeisterinnen und Weltmeister sowie rund 8000 begeisterte Aktive gibt es hierzulande – und nach dem Schnuppernachmittag von Pro Senectute Schaffhausen sind es wieder einige mehr.

Der schottisch karierten Curlinghose von Kursleiter Marcel Egger sieht man sofort an: Der Mann mit dem Käppi steht seit Jahren auf der Curling-Bahn. Mit dem pensionierten Swissair-Captain an ihrer Seite wollen Therese, This, Peter, Karin und Rosmarie heute ihre ersten Schritte auf dem Glatteis wagen. Noch in der Wärme der Garderobe stattet der Trainer alle mit der nötigen Ausrüstung aus: mit einem Besen und speziellen Curling-Schuhen. Davon ist die Sohle des einen mit einer Schicht Teflon überzogen, welche auf dem Eis gleitet. Die andere Sohle hingegen ist aus Gummi und haftet auf der Unterlage.

Passend ausgerüstet geht es durch die Glastüre in die Kälte der Curling-Halle. Die IWC-Arena in Schaffhausen, erst vor drei Jahren erbaut, ist eine topmoderne Anlage. Blank poliert liegt die Eisfläche bereit, vier Curling-Bahnen, sogenannte Rinks, stehen zur Verfügung. Das Thermometer zeigt null Grad an, und der Atem gefriert zu weissen Wölkchen.

Doch Zeit zum Frieren bleibt nicht, denn Marcel Egger legt gleich los. Als Erstes macht er die Neulinge mit der Fortbewegung in den ungewohnten Schuhen auf der glatten Unterlage vertraut. «Versucht, wie auf einem Trottiernet mit dem Gleitfuss auf dem Eis zu stehen und mit dem haftenden Fuss anzugeben», instruiert er und zeigt es vor. Vorsichtig versuchen die Teilnehmenden, die Anweisungen umzusetzen. Schon bald fällt der Satz, den man in den folgenden zwei Stunden öfter hört: «Am Fernsehen sieht es einfacher aus...» Hinter der Eleganz und Leichtigkeit der Profis am Bildschirm steckt viel Training. Der Experte weiss, dass aller Anfang schwer ist: «Wir sind es nicht gewohnt, auf Eis zu gehen, das macht einem zuerst Angst.» Marcel Egger rät, den Besen als zusätzliche Stütze zu gebrauchen und den Blick nicht auf die Füsse, sondern nach vorne zu richten.

Langsam werden die Bewegungen sicherer, das Vertrauen wächst und damit auch die Freude. Bald fällt auf, dass die

Eisfläche gar nicht so glatt ist, wie sie aussieht. Man spürt eine feine Struktur unter den Sohlen: Der Eismeister hat die Rinks mit einer Schicht aus Wassertropfen besprüht, welche zu leichten Erhebungen gefrieren. Pebbles heissen diese in der Curling-Sprache Englisch und lassen die Steine leichter über das Eis gleiten. Der Sportart den Namen gibt der Dreh der Steine, der Curl. Dieser führt zu einer leicht kurvenförmigen Bahn, die es ermöglicht, gegnerische Steine präzise zu treffen oder zu umspielen.

Die Abgabe der zwanzig Kilogramm schweren Granitsteine will gelernt sein. In einzelnen Schritten zeigt Marcel Egger vor, wie man sich beim Abstossen mit dem rechten Fuss im sogenannten Hack positioniert, wie man den Curling-Stein mit der «Nase» nach vorne auf der Bahn platziert, in die Knie geht, den Besen als Stütze unter den linken Arm klemmt, ein-, zweimal Anlauf nimmt und sich schliesslich kräftig abstösst. Auf dem linken Fuss mit der Teflonsohle gleiten jetzt Stein und Spieler vorwärts, das rechte

Bein hinter sich herziehend. Bis spätestens zur schwarzen Linie, der sogenannten Hogline, wird der Stein in eine leichte Drehbewegung versetzt und schliesslich gelassen.

Ganz film- oder fernsehreif klappt dies nicht auf Anhieb. Bewundernde Blicke gelten den so selbstverständlich wirkenden Bewegungen der jungen Nachwuchsspielerinnen auf dem Rink nebenan. Konzentration und Koordination sind gefragt. Wer nur einen Augenblick nicht aufpasst, verliert das Gleichgewicht und landet unsanft auf dem harten Eis. «Ein anspruchsvoller Bewegungsablauf», kommentiert Rosmarie, die selber schon viele Sportkurse geleitet hat.

Marcel Egger kennt die typischen Anfängerfehler und gibt Tipps. Stein, Gleitfuss und Besen müssen vor dem Abstoss auf gleicher Höhe liegen. «Ihr könnt quasi auf eurer Ferse sitzen», rät er, was ganz schön in die Knie geht. Und wehe, wer sich nach erfolgreicher Steinabgabe nur auf den Fuss mit der gleitenden Soh-

le stützt... «Am Anfang muss man vieles gleichzeitig beachten, das ist anspruchsvoll», sagt der Experte. Aber es bewahrt sich auch, womit er die Teilnehmenden tröstet: «Bald macht es klick, und alles klappt wie von selbst.»

Die Taktik laufend anpassen

Tatsächlich: Immer öfter zeigen sich gelungene Steinabgaben, das Gespür für das Eis wird von Stein zu Stein besser. Man gratuliert sich und klopft sich anerkennend auf die Schulter, der Trainer lobt. Zeit für ein erstes Spiel. Dabei versuchen zwei Mannschaften à je vier Spieler abwechselnd, möglichst viele ihrer acht Steine ins sogenannte Haus zu spielen. Auch beim Vokabular gilt es dazuzulernen: Der dem Zentrum nächste Stein liegt «shot», und als «Sandhase» bezeichnet Marcel Egger einen Stein, der es nicht über die Hogline hinaus geschafft hat.

Jetzt greift das Wettkampffieber um sich. Der Atem dampft, und die Wangen röten sich. Wer seine Steine gespielt hat,

ist mit dem Wischen dran. Indem die Besen die oberste Eisschicht erwärmen, können zwei gute Wischer die Gleitphase eines Steins um etwa drei Meter verlängern, sagt Marcel Egger. «Fester, fester, fester», feuert er die Teilnehmenden an.

Noch ist Taktik ein grosses Wort auf dem Rink, aber die Anfänger haben sichtlich Spass. Therese ist begeistert: «Ich staune, wie schnell ich die Angst vor dem Eis verloren habe. Der erste Schritt ist auch hier der schwierigste.» Sie ist fasziniert von der Präzision dieser Sportart und schätzt daran die Teamarbeit und die Tatsache, «dass nicht nur ganz sportliche Leute mitmachen können». Peter, welcher auf dem Eis von seiner Kegelerfahrung profitiert, möchte nach dem gelungenen Einstieg weitermachen: «Ein spannendes Spiel, weil sich ständig neue Situationen ergeben und man seine Taktik immer wieder anpassen muss.»

Kursleiter Marcel Egger teilt diese Faszination. Sei die Anfangshürde einmal genommen, könne man Curling bei guter Gesundheit bis ins hohe Alter spielen. Dem 76-Jährigen gefällt es, als Instruktor Anfänger in die Curlingwelt einzuführen, seien es Schulklassen, an Firmenanlässen oder bei Pro Senectute. Wichtig ist ihm, den Neulingen auch das richtige Curling-Benehmen beizubringen: «Ehrlichkeit und Fairness sind selbstverständlich, Schadenfreude ist verpönt: Das ist der Spirit of Curling.»

Annegret Honegger
Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Curling ist nur eine von vielen Wintersportangeboten, die Pro Senectute Schaffhausen anbietet. Am 12. Februar findet die nächste Schneeschuh- und Langlauf-tour statt. Und jeden Donnerstag um 8.30 Uhr trifft man sich zum Urban Fit, dem sanften Training draussen in der Natur, bei jedem Wetter – probieren Sie es aus! Informationen: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, www.sh.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch