



Curling Club Lugano - Stagione 2016-2017

## Corso base di Curling

Hai visto il Curling in TV, magari durante i Giochi Olimpici, e ti sei detto "Però! Questo sport lo potrei fare anche io!?" Oppure stai cercando un'attività simpatica, salutare, fisicamente non troppo impegnativa, il tutto in un ambiente sano e divertente? Allora il Curling fa per te!

Il Curling Club Lugano organizza a partire da domenica 21 agosto 2016 un corso base di Curling per principianti, adatto a tutti, uomini e donne e atleti con disabilità (età minima: 16 anni). Il corso viene tenuto da istruttori G+S diplomati.

Il costo del corso è di Fr. 150.- (giovani da 16 a 20 anni Fr. 50.-) e comprende l'uso dell'infrastruttura, l'istruzione, l'affiliazione al club come "socio passivo" e una serata conviviale di fine corso.

Importante: la copertura assicurativa RC e infortuni è obbligatoria ed a carico dei singoli partecipanti.

Per partecipare hai bisogno solamente di un paio di scarpe sportive con la suola in gomma (es: scarpe da tennis) e di un abbigliamento comodo, possibilmente elastico e caldo (es: trainer). I sassi, le scope e le soles in teflon (gli "slider") sono messi a disposizione dal club. Attenzione però, i posti limitati e possiamo accogliere un massimo di 5 persone.

Ogni serata si articola su due momenti: una prima parte teorica, della durata variabile tra 15 minuti e 1 ora massimo, in cui vengono fornite le basi storiche e le regole di questo sport, seguita immediatamente da una parte sul ghiaccio, in cui viene messo in pratica quanto appreso poco prima.

Il corso prevede il seguente svolgimento di massima:

Data	Teoria	Pratica
<b>1 DO 21 agosto</b> ore 19:00	Introduzione al Curling e cenni storici, La sequenza della <i>sliding delivery</i>	Primi passi sul ghiaccio, equilibrio, basi del movimento <i>sliding delivery</i>
<b>2 DO 28 agosto</b> ore 19:00	La sequenza della <i>sliding delivery</i> , i tipi di lancio, lo <i>sweeping</i>	Consolidamento dello <i>sliding delivery</i> : direzione e "handle"
<b>3 VE 02 settembre</b> ore 20:00	" <i>Spirit of Curling</i> " e comportamento sul ghiaccio	Tipi di lancio e forza, <i>sweeping</i>
<b>4 VE 09 settembre</b> ore 19:30	Piccolo test scritto	Finiture
<b>5 Gennaio 2017</b> (da definire)	Cenni di tattica	Torneo interno

(Importante: sono sempre possibili eventuali variazioni di programma. I partecipanti saranno avvisati per tempo)

Al termine del corso, sarai in grado di affrontare una partita di curling con altri giocatori già affermati. L'affiliazione al club quale "socio passivo" ti permetterà inoltre di partecipare agli allenamenti settimanali del CC Lugano e così migliorare costantemente il tuo livello. Ti aiuteremo ad entrare nella vita del club, rendendoti partecipe delle numerose attività che svolgiamo durante la stagione.

Hai una domanda? Contattaci, siamo volentieri a tua disposizione:

Curling Club Lugano Fabrizio Albonico Tel. 079 776 45 49 E-Mail: [f.albonico@gmail.com](mailto:f.albonico@gmail.com)



Curling Club Lugano – Corso base 2016-2017

# Formulario d'iscrizione

---

Con la presente desidero iscrivermi al corso "Corso base di Curling" del CC Lugano.

Nome e Cognome	
Indirizzo CAP + Luogo	
Data di nascita	
Recapito telefonico	
Indirizzo E-Mail	
<u>Se minorenni:</u> autorità parentale e recapito	

Quota d'iscrizione:

- Adulti: Fr. 150.-
- Giovani tra 16 e 20 anni: Fr. 50.- (minorenni: è necessaria l'autorizzazione dei genitori)

Con l'iscrizione al corso chiedo l'adesione al Curling Club Lugano come "Socio passivo" e l'iscrizione alla Newsletter sul sito [www.cclugano.ch](http://www.cclugano.ch).

Vista la limitata disponibilità di posti, l'iscrizione verrà confermata dal CC Lugano e diventerà definitiva unicamente dopo il pagamento della quota d'iscrizione.

**Relazione bancaria:** Banca Raiffeisen Lugano, IBAN: CH06 8037 5000 1050 1658 0 (a favore di: Curling Club Lugano, 6976 Castagnola). riferimento: "Corso base 2016-2017".

Se dopo la prima serata decido di non continuare, il Curling Club Lugano mi rimborserà Fr. 120.-, rispettivamente Fr. 40.- per i giovani, della quota d'iscrizione.

Confermo di possedere una copertura assicurativa RC e infortuni valida e sollevo il CC Lugano da qualsiasi responsabilità.

Luogo e data:

Firma (dei genitori se minorenni):

---

---

P.f. ritornare a Fabrizio Albonico, e-mail [f.albonico@gmail.com](mailto:f.albonico@gmail.com) entro e non oltre il 12 agosto 2016.