

Curling

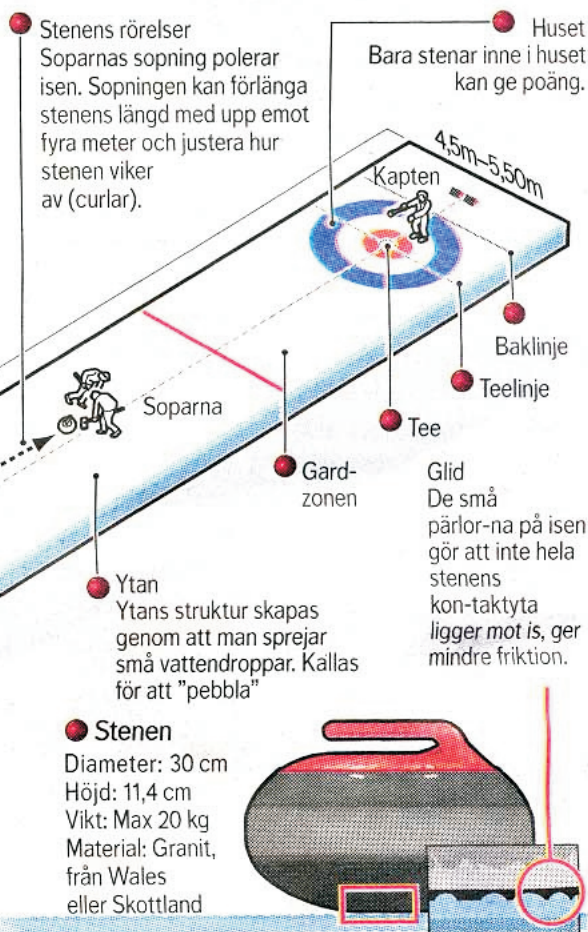
Två lag med fyra spelare i varje tävlar. I varje omgång [end] har varje spelare två stenar. Stenen sätts att glida över isen och det gäller att komma så nära centrum [tee] av det så kallade boet i andra änden av banan. Curling blev en officiell olympisk sport 1998.

UTRUSTNING

Guldvinnare vid OS 2002, Englands kapten Rhona Martin



BANA



TEKNIK

- Utgångsläge**
 - Curlaren kollar med kaptenen på plats i boet.
 - Intar en hopkurad utgångsställning på hacket.
 - Omkring 60% av kroppsvikten vilar på hackfoten.
- Baksving**
 - Curlaren rätar sig något, höjer höften och för den något bakåt.
 - För stenen något bakåt för att få med lite fart när armen pendlar framåt.
 - Kroppen följer med stenen framåt.
- Nersving**
 - Nu riktas kraften framåt.
 - Kroppsvikten för-skjuts framåt, slide-foten skjuts fram för att hålla balans, hackfoten skjuter ifrån och med sopen som hjälp för balans glider curlaren med stenen.

- Slide**
 - Curlaren sträcker först benen och sedan armen innan släppet.
 - Kroppsvikten för-flyttas till slidefoten.
 - Släpp**
 - Curlaren ger stenen en lätt rotation i släppögonblicket, så att stenen roterar utesföter isen.



POÄNG

- Laget med en sten närmast "tee" vinner omgången och endast det laget kan få poäng.
- Vid omgångens slut får laget poäng för alla stenar som är närmare än motståndarlagets.
- Är det oavgjort efter 10 om-gångar spelas extra omgångar.