

# **DEPORTES DE INVIERNO**

1) **ESQUÍ ALPINO**

2) **MUSHING (TRINEO CON PERROS)**

3) **BOBSLEIGH**

4) **SNOWBOARD**

5) **PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO**

6) **CURLING**

**LA INFORMACIÓN ESTÁ SACADA DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS  
PRESENTADOS, Y CONTRASTADA CON LA INFORMACIÓN DE CADA  
UNA DE LAS FEDERACIONES A LAS QUE PERTENECEN ESTOS  
DEPORTES.**

# **1º ESQUÍ ALPINO**

## **A) ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

El **esquí alpino** es una de las modalidades del deporte conocido como esquí. Comenzó a practicarse en los Alpes, de ahí que reciba este nombre. En las competiciones el objetivo es realizar el descenso en el menor tiempo posible, siguiendo un trazado sinuoso marcado por unas balizas especiales llamadas puertas.

- 2.500 a.C. grabado en piedra de un cazador noruego con esquís, similares a otros grabados rusos.
- 500 a.C. primer testimonio escrito.
- Los orígenes fueron una cuestión de adaptación del ser humano: cazar, desplazarse, luchar, trabajar, comerciar,... en zonas nevadas y por lo tanto poco accesibles a las caballerías.
- Grandes colecciones de material en el *Holmenkollen Ski Museum* o el *Nozawa Ski Museum*, en el norte de Europa.
- El esquí contemporáneo nace con el Noruego Sadre Norheim que hacia 1850 crea la técnica “telemark”, pasando de ser un medio de subsistencia a una práctica deportiva, que se extendió por el resto de Europa, América y Japón principalmente.
- Los ejércitos crean batallones de montaña, y el esquí empieza a profesionalizarse.
- Debut olímpico a la Olimpiada de Garmisch-Partenkirchen en 1936.
- Las mejoras del material y la creación de numerosas estaciones de esquí impulsan vertiginosamente la práctica del esquí. El nuevo siglo XXI nace con la importante aparición del esquí Karving, muy rebajado en longitud y apoyado por la aportación de eficaces materiales, consigue rapidísimas progresiones técnicas. A la vez las estaciones de esquí, ofrecen una significada mejora de las Pistas gracias a sistemas de innivación artificial y acondicionamiento de la nieve, Las competiciones se sirven de mejores materiales, con lo que se obtiene una mayor seguridad y rendimiento de los deportistas
- Federación internacional = FIS
  
- **ESPAÑA:** El esquí hizo su aparición en nuestro país, poco antes de 1910. En los años treinta se crean pequeños grupos de aficionados que practican el esquí. Durante, La Guerra Civil Española, pese a paralizarse la actividad deportiva civil, se constituyeron en ambos bandos unidades militares de esquiadores. En 1941 Se crea la Federación Española de Esquí (EEDE) independizada de la de Montaña, de la que fue sección desde 1930. Su evolución a partir de este momento se debió a la tecnificación tanto del material como de sus practicantes y el interés de la RFEDI (Real Federación Española de Deportes de Invierno). La estación de Vaqueira Beret es la estación de Esquí Alpino más grande e importante de España.
  
- **LA RIOJA:** Escuela de deportes de Invierno de Valdezcaray (EDIV)

## **B) ESPECIALIDADES EN ESQUÍ ALPINO**

**Descenso:** Es la prueba más larga de todas, en su recorrido se alcanzan las velocidades más elevadas de todas las disciplinas, donde el corredor deberá demostrar audacia y resistencia, cada corredor realiza una sola bajada dándose la primera plaza al que invierte menos tiempo.

**Super-G:** Super-Gigante es una combinación de la velocidad propia de un Gigante y la precisión necesaria para trazar las curvas en Slalom Gigante., o que pedirá al corredor una especial coordinación. El recorrido es menos largo que el Descenso cada corredor efectúa una sola bajada y la primera plaza es para el que invierte menos tiempo.

**Slalom Gigante:** Reduciendo las distancias entre puertas y con menos puertas que el Slalom, el trazado precisa de giros más cerrados que las pruebas de velocidad, demandando una gran calidad técnica por parte del atleta, quién efectúa dos bajadas por recorridos de diferente trazados en la misma área y durante el mismo día. El vencedor será quien en la suma de las dos mangas acumule menos tiempo.

**Slalom:** Se desarrolla sobre el recorrido más corto de todas las disciplinas, marcado con puertas de palos simples, los virajes son muy cerrados requiriendo una especial habilidad en su encadenamiento. Como en Slalom Gigante cada participante realiza dos mangas diferentes, trazadas sobre la misma Pista, que se deberá celebrar el mismo día. El ganador será quien acumule menos tiempo en la suma de las dos bajadas.

**Combinada:** Responde a la realización de una prueba de velocidad (Descenso) y una de Slalom a dos mangas. La suma de los dos mejores tiempos determina al ganador. Las pruebas de Combinada precisan de una realización exclusiva independiente de otras pruebas, si bien los recorridos tienden a ser menos largo que las pruebas clásicas. Así mismo se realizan en el mismo día.

La Combinada debe distinguirse de la valoración llamada también combinada, que resume calificaciones de una Prueba de velocidad o Gigante, sumadas a la de un Slalom, celebradas de forma clásica, en días distintos y que la calificación se obtiene según reglamento por la suma de puntos o de tiempos.

**Paralelo:** Es una especialidad poco practicada, que suele situarse como colofón de una copa o liga por sistema de puntos. La prueba consiste en dos marcajes paralelos sobre una pista más corta que el Slalom, donde los corredores van actuando por parejas y que tras dos bajadas cada una de ellas por manga diferente, gana el que menor tiempo ha invertido, al ser el recorrido corto, se aprecia una gran lucha en la entrada a Meta por ser el primero por parte de los contendientes, quien pasa a la ronda siguiente, hasta proclamarse vencedor.

**El Kinder Kombi:** Es un evento de Infantiles, aplicado recientemente en el ámbito internacional, compuesto por una mezcla de cambios de dirección estándar y puertas. La carrera se ajusta a las necesidades de desarrollo para esta edad, creando un conocimiento táctico, mezclando secciones de distintas puertas, en un trazado fluido, rítmico y de cambio constante.

### **C) ASPECTOS TÉCNICOS A DESTACAR:**

- El VIRAJE: Forma de girar en la nieve. Este puede ser NEUTRO, en EXTENSIÓN y en FLEXIÓN.

### **D) EQUIPO BÁSICO:**

Tablas, fijaciones, botas, bastones, ropa térmica, gafas y protectores (casco, tortuga, crema solar.

Marcas destacadas: Rossignol, Atomic, Head, Fischer, Salomón,...

### **E) INSTALACIONES IMPORTANTES EN ESPAÑA:**

- Cordillera Cantábrica: San Isidro, Alto campó
- Pirineos: Astun, Candanchú, Formigal, Cerler, Vaqueira Beret
- Sistema Central: Valesquí, Pinilla
- Sistema Ibérico: Valdezcaray
- Sierra Nevada

## **2º MUSHING**

### **A) ANTECEDENTES HISTÓRICOS:**

El **mushing**, aunque actualmente se considera un deporte, ha sido (y todavía es) una forma de transporte nórdica caracterizada por el uso de perros de tiro y esquís, que servía para desplazarse por superficies nevadas con rapidez.

- Sus antecedentes se pierden en el tiempo, baste comprender que el trineo se usaba antes de la aparición de la rueda, y también de la relación del Hombre y los Animales (perro).
- Originario de América, Siberia, Alaska,... se extendió debido a la Fiebre del Oro (años 20 – 30), como medio de transporte eficaz y rápido en terrenos nevados del continente Americano.
- En Europa fue un deporte inicialmente propio de los países del norte (Noruega), en el resto fue bastante desconocido.
- Primeras Olimpiadas de Invierno que participo a modo de exhibición fue en Lake Placid (América) en 1932, no triunfó, y posteriormente se presentó de nuevo en las Olimpiadas de Oslo en 1952.
- Entre 1950 y 1960, se insistió en el mantenimiento y conservación de las tradiciones, destacando JOE REDINGTON SENIOR Y DICHK HACKEY en este fin.
- Creación de la Federación Internacional de Tiro de Trineos con Perros (IFSS) y a partir de ahí otras como: Asociación Española de Mushers (AEM), European Sleddog Racing Association (ESDRA), Real Federación Española Deportes Invierno (RFEDI) a la que pertenece,...

## **B) ESPECIALIDADES:**

Existen dos modalidades de Mushing según sean de nieve o tierra.

### Modalidades de nieve

**Trineo:** Un trineo es un vehículo provisto de patines o esquís, en lugar de ruedas, que se desliza sobre el hielo o la nieve. Existen distintas categorías según el número de perros, que suelen ir desde los 3 hasta los 10 ó 12.

#### **Pulka**

La pulka es un pequeño trineo, generalmente de una pieza, de plástico rígido o metálico, que era utilizado en los países nórdicos por los cazadores y pescadores para transportar su equipo, cuando se desplazaban esquiendo.

**Skijoring** La especialidad de skijoring consiste en esquiar detrás del perro, al que se va unido por una cuerda con un amortiguador. La línea deberá estar atada al esquiador mediante un cinturón. Para practicar el skijoring se utiliza la técnica denominada "paso del patinador" o "skating". Según la revisión de 2000 del reglamento ESDRA, sólo se podrá competir en la modalidad de skijoring con un perro. Además, el esquiador no podrá marcar el paso del perro corriendo delante de él.

### Modalidad en tierra:

Para las épocas y lugares sin nieve, se ingeniaron métodos de entrenamiento que han derivado en especialidades que son incluso más practicadas que las originales. Esto es debido a que en España prácticamente sólo disponemos de tres meses de nieve al año. Estos métodos consisten en poner ruedas a los vehículos que son arrastrados por los perros, excepto en el caso del cani-cross, como veremos más adelante.

#### **Cart**

Un cart es un vehículo de cuatro ruedas diseñado específicamente para la práctica del Mushing. Tiene un manillar para poder ser dirigido. Generalmente, un cart se utiliza con 6 ó más perros, debido al peso del vehículo, que suele estar por encima de los 60 kg., aunque pocas veces veremos alguno con más de diez, ya que debido a la velocidad que pueden alcanzar, se puede convertir en peligroso.

Por este motivo, cada vez se están incorporando más medidas de seguridad en la fabricación de estos vehículos. También se utilizan carts para entrenar y competir en las categorías de 8 ó más perros, aunque, evidentemente, no pueden utilizar el motor del vehículo.

#### **Triciclo**

Un triciclo es un vehículo de tres ruedas, que debe poder conducirse de pie, como si se tratara de un trineo. Se utiliza normalmente con número de perros que varía entre dos y seis. Utilizar más perros con un triciclo puede resultar peligroso, ya que no tiene la misma estabilidad que un cart de cuatro ruedas. El peso de estos vehículos está por encima de los 35 kg. normalmente.

Podemos ver triciclos contruidos a partir de dos cuadros de bicicleta, otros con estructuras muy básicas y un manillar de moto, etc.

### **Mushing con Bicicleta o Bikejoring:**

Posiblemente la práctica de mushing con bicicleta sea la modalidad en tierra más extendida debido a que para la mayoría de 'mushers' que empieza sea la forma más económica y práctica, además de que se adapta al número de perros de que disponemos.

### **C) EQUIPO BÁSICO:**

Practicantes: Musher (conductor) , Perro (guía, arrastre) , Handler (ayudante)

- Perro: huskys, malamutes, saoyedos, groenlandeses,...
- Trineo, bike,... depende de la modalidad
- Arnese, collares, botas, cuerdas,...
- Ropa adecuada para la tripulación.
- Kennel: instalacion para alojar a los perros.

### **D) OTROS ASPECTOS A DESTACAR:**

- Carreras más importantes en España:

PIRENA (nieve): Cataluña, la gran cita del Mushing Mundial del Sur de Europa. Participan 38 equipos de 9 nacionalidades.150 km.

MONEGROS (tierra): Aragón.

- Clubes españoles: AEM, AGACETT, ALPEN, ARTIC,...
- Revistas especializadas: Mushing, Sled Dog Central,...

## **3° BOBSLEIGH**

### **A) ATECEDENTES HISTÓRICOS:**

El **bobsleigh** o **bobsled** (del inglés: sleigh/sled: *trineo* y bob: *beto* o sea betotrineo) es un deporte olímpico de invierno representante de una de las modalidades de descenso en trineo.

- Su origen se sitúa en los Alpes suizos a finales del siglo XIX. Concretamente el primer club de bobsleigh del mundo se fundó en 1897 en St. Moritz, Suiza y

desde ahí se difundió a otras partes de Europa. Las primeras competiciones que podemos considerar oficiales datan de 1914. La *Federación Internacional de Bobsleigh y Tobogan* (FIBT) se fundó en 1923.

- Es típico de los países nórdicos, aunque cabe destacar la historia del equipo Jamaicano, que empezó con esta práctica en tierra y decidió probar en hielo, obteniendo resultados notables aunque no destacados.
- Olímpico en 1932 el Bobs a 2 masculino, en 1924 Bobs a 4 masculino y el femenino a 2 en 2002.
- Los países más destacados en el medallero son: Alemania, Suiza y EEUU.
- En España destacó gracias al “Marqués de Portago” quien obtuvo para su época notables resultados, y actualmente podemos destacar al catalán Ander Mirambell. Es un deporte que pertenece a la FEDH y no a la RFEDI.

## **B) ESPECIALIDADES:**

Pruebas masculinas : Bobsleigh a 2 y a 4

Pruebas femeninas: Bobsleigh a 2

## **C) COMPETICIONES:**

- Destacamos entre ellas: WC, ICC, EC, AC, CC, EM, WM, JWM y JJOO.

## **D) INSTALACIÓN y EQUIPAMIENTOS:**

La pista tiene una longitud aproximada entre 1.200 y 1.350 metros, con un desnivel de 120 a 130 metros desde la salida hasta la meta. Los últimos 100 metros de la pista son cuesta arriba para favorecer el frenado.

Las pistas más importantes son:

Hoy en día hay pistas de gran calidad por todo el mundo siendo las mejores las de Igls – Austria-, Calgary, Saint Moritz, Nagano, Lake Placid y Casana, Italia.

El trineo: inicialmente de madera, actualmente acero + fibra de carbono,... mucho avance.

<b>Dato</b>	<b>Dos corredores</b>	<b>Cuatro corredores</b>	<b>Mujeres</b>
Longitud máxima	2,70 m.	3,80 m.	2,70 m.
Anchura máxima	0,67 m.	0,85 m.	0,67 m.
Peso máximo incluyendo tripulación	390 kg.	630 kg.	350 kg.

# **4° SNOWBOARD**

## **A) ANTECEDENTES HISTÓRICOS:**

El **Snowboarding** o **Tablanieve** es un deporte extremo en el que el deslizante utiliza una tabla de snowboard para deslizarse por la nieve. El equipo básico para practicarlo son la mencionada tabla, las fijaciones de snowboard y las botas. Se convirtió en deporte olímpico de invierno en 1998.

- Deporte que comenzó hacia los años 60 en Estados Unidos.
- Nombre inicial SNURFER: combinación SNOW + SURF
- Olímpico a partir de los JJOO de Nagano en 1998
- Dependía de la Federación Internacional de Esquí (FIS), pero se creó posteriormente la federación internacional de Snow (ISF) la cual se disolvió y se creó la WSF o Federación Mundial de Snow. Actualmente pertenece de nuevo a la FIS, aunque sus competiciones no son las de más reconocido prestigio.
- Es un deporte independiente, y su máxima competición son las TTR (Ticket to Ride): son competiciones abiertas.
- En España pertenece a la RFEDI destacando a IKER FERNÁNDEZ.
- La Rioja destacamos en Alfaró: Club Alfaski, otros también en Valdezcaray (EDIV).

## **B) EQUIPAMIENTO:**

- Rider: practicante de snow
- Tabla, botas, fijaciones, ropa térmica, protectores como básico.

## **C) COMPETICIÓN:**

Snowboard es la más joven de las disciplinas de FIS, proporciona una mezcla rica de elementos clásicos heredados de la competición Alpina, bien en forma individual o en paralelo, así como otras formas que precisan del Halfpipe, especialmente construidos, así como carreras de Snowboard Cross.

### Slalom Gigante Paralelo

El slalom paralelo permite a los corredores afrontar el recorrido en paralelo, con dos competidores bajando a la vez. Antes ha habido una manga de clasificación donde los 16 mejores corredores se enlazan por parejas comenzando así las eliminatorias, pasando el ganador a la ronda siguiente, hasta proclamarse el vencedor.

### Slalom Paralelo

Dos corredores compiten a la vez, por un recorrido de puertas (más cerrado que el Gigante), pasando el ganador a la ronda siguiente.

### Slalom Gigante

Tras dos mangas se establece la clasificación final al igual que en esquí Alpino

### Halfpipe

Se desarrolla en una pista de poca pendiente con nieve acondicionada en forma de semi

tubo bastante inclinado en sus flancos. Los participantes realizan una serie de saltos, acrobacias y maniobras en el Halfpipe, yendo de lado a lado y elevándose los por los bordes del tubo, juzgándose dichas maniobras según el grado de la dificultad y de ejecución.

#### Big -Air

Es un "salto grande" que se juzga según los criterios: Control de la acrobacia, amplitud y aterrizaje.

#### Acro-Snow

Los corredores hacen la salida conjunta en grupos de cuatro en una pista sinuosa especialmente construida para el Snowboard que incluye vueltas, saltos, ondas y la nieve acondicionada. Eliminándose entre ellos, pasando los mejores a la siguiente ronda.

## **5º PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO**

### **A) ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

El **patinaje artístico sobre hielo** es un deporte musical de invierno que consiste en realizar piruetas, giros y acrobacias patinando sobre una superficie de hielo, y que son valoradas por unos jueces siguiendo un código de puntuación. Hay competiciones tanto individuales como de parejas.

- En un principio el patinaje sobre hielo surge por la necesidad de desplazarse por zonas heladas, principalmente superficies de lagos y ríos que se helaban en determinadas épocas. Posteriormente pasaría a formar parte del uso lúdico recreativo hasta convertirse en el Deporte que actualmente conocemos.
- La federación internacional de Patinaje, con las siglas ISU que corresponden a su traducción al inglés, fue fundada en 1892.
- En España pertenece a la FEDH, y en la Rioja tenemos un Club denominado ARTLOG como importante.
- El patinaje sobre hielo fue olímpico nada menos que en 1908, en Londres, en unos juegos de verano. Naturalmente, en la primera edición de los de invierno, en Chamonix, fue considerada una de las especialidades reinas del programa olímpico.
- La federación está actualmente en Lausanne y su presidente es el italiano Octavio Cinquanta, miembro del Comité Olímpico Internacional. Patinaje de velocidad y short track son los otros deportes que tutela.
- Asociación deportiva Figuras de patinaje: USFS
- Patinadora más representativa: Sonja Heine, Noruega 10 veces campeona del mundo de manera consecutiva y 3 oros olímpicos.
- 1ª pista Artificial: Vancouver en 1912.

### **B) EQUIPAMIENTO E INSTALACIÓN:**

- Pista de hielo: Antiguamente este deporte se practicaba al aire libre, pero posteriormente se crearían espacios de hielo artificiales que permitirían su práctica tanto en invierno como en verano.

- **Patines:** formado por la bota y la cuchilla, ambas de vital importancia para la correcta ejecución de cada uno de los elementos técnicos y para evitar lesiones.

- **Maillot o Trajes:** tanto de entrenamiento, como de competición. Muy vistosos y acordes con el montaje preparado.

### C) COMPETICIÓN:

Existen numerosas competiciones, pero todas ellas se basan en la acumulación de puntos que te permiten participar en los JJOO. Partimos de las competiciones autonómicas, de ahí pasamos a las nacionales, europeas en nuestro caso, mundiales y JJOO.

El reglamento de este deporte es muy estricto y todo está perfectamente recogido en el código de puntuación.

### D) MODALIDADES:

Patínaje Artístico sobre Hielo INDIVIDUAL: tanto masculino como femenino

Patínaje Artístico sobre Hielo PAREJAS: tanto danza, como mixtas.

### E) ELEMENTOS TÉCNICOS:

- SALTOS: loop, salchow, flip, axel,... simples, dobles,...

- PIRUETAS: a un pie, alta, baja, bieldman, reversada,...

- ELEMENTOS DE ENLACE: mortales, línea de pasos, picados, spagats,...

- ELEVACIONES y PIRUETAS Y SALTOS ENLAZADOS especiales en el caso de las parejas.

## **6° CURLING**

### A) ANTECEDENTES HISTÓRICOS:

El **curling** es un deporte de precisión, similar a los bolos ingleses o a la petanca, que se practica en una pista de hielo. Consiste en lanzar 8 piedras a lo largo de una pista de hielo para conseguir dejarlas en el centro de la diana. Lanza 4 piedras cada equipo, siendo un total de 2. Gana el partido el equipo que al final de 8 “end” o mangas tienen más puntos. En caso de empate se juega un “end” más.

- Es un deporte de origen Escocés. Practicándose en los propios ríos con piedras de los alrededores. Inicio como práctica “deportiva” en la Edad Media.

- Su auge se dio entre los siglos XVI y XIX, extendiéndose posteriormente al resto del mundo.
- En el primer campeonato del mundo participaron solo hombres: 1959 Scotcht Cup.
- En España se inicia en Cataluña en el año 2000.
- Es el deporte nacional de Canadá.
- WCF= Federación Mundial de Curling / ECF la Fed. Europea, en España se introduce en la FEDH.

## **B) EQUIPAMIENTO E INSTALACIÓN:**

### **Las piedras**

Cada equipo tiene 8 piedras.

Están hechas de granito, pesan 20Kg, y en la parte superior tienen un asa d plástico que sirve para agarrarlas durante el lanzamiento. Tienen un tamaño estándar. Se fabrican únicamente en Escocia.

El precio aproximado de un juego de 16 piedras ronda los 6.000€, por lo que deben recibir grandes atenciones.

### **La pista de Curling**

Tiene 42 metros de largo y 5 de ancho. Dos dianas llamadas casas, en cada uno de sus extremos de 1,83 metros de radio y una serie de marcas:

- HACK: es el lugar donde hay que posicionarse para el lanzamiento, está situado sobre la "hack line" o línea hack.
- BACK LINE: es la línea que delimita la pista, si una piedra la sobrepasa por completo, se considerará fuera de juego.
- TEE: es el centro de la diana y es el objetivo principal del juego. Es atravesado por una línea llamada "Tee Line".
- HOG LINE: es una línea situada a unos 10 metyros del hack, antes de la cual, hay que soltar la piedra durante el lanzamiento. Si se sobrepasa, la piedra queda anulada.

## **C) EQUIPO DE CURLING:**

Cada equipo está formado por 4 jugadores:

- El primero o "lead": se encarga de tirar las dos primeras piedras, y barrerá el resto de las piedras de sus compañeros. Es el encargado principal del cronómetro y tradicionalmente se encarga de mantener al equipo coordinado y unido.
- El segundo o "second": tira la tercera y cuarta piedra, barrerá las piedras del primer y tercer jugadores, así como de cronometrarlas.
- El tercero o "vice skip": tira la quinta y sexta piedra, barre a los dos primeros jugadores, le marcará la jugada al skip y colaborará junto con él en el ir diseñando la estrategia de tiradas.

- El cuarto o "skip": es el capitán del equipo, se sitúa en la casa durante los lanzamientos de sus compañeros para indicarles la jugada, lanza las dos últimas piedras y es quien tiene la última palabra en todo lo que tienen que ver con la estrategia de juego en el equipo.

#### **D) EL JUEGO:**

- El objetivo consiste en lanzar las piedras hacia la casa con el objetivo de dejarlas más cerca del centro que tu rival.
- Se sortea quien tirará primero, quien pierda el sorteo elige el color de la piedra que quiere.
- El primer jugador del equipo que le toque lanzar primero, lanza y acto seguido lo hace el "lead" del equipo rival.
- el skip va indicando mediante gestos cómo quiere que el jugador al que le toca tirar tire la piedra, con efecto de in-turn o out-turn dependiendo de cómo coloque la mano. También le indicará la furza con la que debe tirar.
- Los barredores, barren la piedra según les parece a no ser que el skip diga lo contrario.
- El skip rival puede barrer la piedra lanzada cuando por encima de la línea "Tee line".
- El equipo ganador, se llevará un punto por cada piedra que quede más cerca del Tee que la mejor del equipo rival.
- Al terminar los lanzamientos de cada equipo se comenzará un nuevo end en sentido contrario, hasta totalizar 8 ends o 2 horas de juego. En caso de empate se jugará un "extra-end".

#### **E) TÉCNICA Y ESTRATEGIA:**

- La técnica de lanzamiento consiste en empujarse con un pie desde el hack impulsando así la piedra en dirección al lugar donde el skip marca con su escoba y con el efecto que el marca con su brazo.
- La posición de la mano será abierta (a las 2) o cerrada (a las 10) dependiendo del tiro que demande el skip.
- Después del empujón (la fuerza del lanzamiento se calcula con la pierna que impulsa), el lanzador resbala sobre el otro pie y con el apoyo de la escoba para mantener el equilibrio.
- Cuando el lanzador se llega al "Hog line" gira la muñeca desde la posición inicial hasta las 12 para dar el efecto de la piedra.
- Los barredores barrerán la piedra en coordinación con el skip.
- El skip está atento para dar las debidas instrucciones a los barredores.

La estrategia básica del juego depende de si tu rival tira la primera piedra o no:

- Si tiras la primera piedra tu objetivo es evitar que el rival te haga más de un punto para lo que se intenta que no tenga posibilidad de ir al centro con la piedra.
- Si tiras el último tienes que intentar que siempre quede libre un camino para puntuar al menos con la última piedra.