
READY
TO
ROCK
UMEÅ
CURLINGKLUBB
SWEDEN

READY TO ROCK

MÅL MED PROGRAMMET

Att introducera barn och ungdomar, 9-15 år till curling.
Fokus på glädje och goda värderingar som gemenskap och rörelse.

Upplägg

En instruktör per åtta deltagare för att säkerställa säkerhet och att barnen får mycket aktivitet och rörelseglädje under alla pass.

Vi rekommenderar starkt att alla har på sig hjälm. Använd gärna stabilisator under slajden för extra fokus på säkerhet. Kom ihåg att ungdomar alltid ska ha roligt medan de lär sig en ny aktivitet.

Kommande sidor ger en översyn över 8-veckors programmet. Låt din egen kreativitet ta plats också och addera aktiviteter för deltagarna.

Vi rekommenderar att börja varje lektion med en ordentlig uppvärmning, samt nedvarvning och streck.

Om ni har FloorCurling kan ni använda det under första delen av lektionen, som hjälpmedel för instruktioner och spela gärna med deltagarna.



PROGRAMÖVERSIKT

VECKA	TEORI+ PRAKTIK	PAUS	MATCHSPEL	SÄRSKILD AKTIVITET
	30 MIN	5 min	25 min	
1	Säkerhet och första stegen	Fika	En omgång	
2	Grunder	Fika	En omgång	
3	Positionering i hacket	Fika	En omgång	
4	Linje	Fika	En omgång	
5	Sopning	Fika	Två omgångar	
6	En omgångs-matcher	Fika	En omgång	Endast matcher
7	Andra typer av matcher	Fika	Nya sätt att spela	
8	Totalgenomgång och träning	Fika	Två omgångar	Familjedag!



DELTAGARLISTA

NAMN	NAMN



VECKA 1: SÄKERHET OCH FÖRSTA STEGEN

TID	ÖVNING
10 minuter	Ledarna presenterar sig själva och ber deltagarna säga sitt namn. Ledarna går också igenom grunder gällande säkerhet och berättar kort om hela programmet. Slutligen presenterar de curling och dess grunder.
5 min	Uppvärmning
5 min	**Övning 1: Dela in gruppen i två** Slajdposition vid sargen. Kvast framför deltagare och båda händerna på kvasten. Deltagarna simulerar att de slajdar iväg, genom att trycka ifrån sargen istället för hacket.
5 min	**Övning 2: Tvåmanna lag (sittande mot varandra)** Deltagarna är i par och sitter mitt emot varandra. a) Deltagarna längst med ena sidan håller en sten och deltagarna turas om att spela den till varandra på en rak linje, med båda rotationerna. b) Träna på båda rotationerna (medurs och moturs) och försök spela stenen i en rak linke till kompisen.
10 min	**Övning 3: Minimatch** Dela in i lag och spela minicurling från hoglinjen. Endast dragningar och garder. Förklara hur de får poäng och visa hur poängen sätts upp på tavlan.
5 min	Kort fikapaus
15 min	**Match** En omgång. Välj om ni spelar från hoglinjen, halva banan eller hela banan.
5 min	Nedvarvning/Stretch



VECKA 2: CURLINGENS GRUNDER

TID	ÖVNING
5 minuter	Ledarna tar några minuter och förklarar grundläggande regler och rollerna för varje spelare i laget. Se till att skapa deltagande och använd er av frågor eller något liknande quiz. ”Hur tar vi poäng, vad är hammaren osv”
5 min	Uppvärmning
10 min	**Övning 1: Ta mej om du kan** Deltagare positionerar sig i hacket en efter en och tar sig lite tid att ställa sig i rätt position. De försöker slajda mot ett objekt (kon, mugg eller annat). Placera objektet mellan boet och hoglinjen och fortsätt sedan längre än hoglinjen. Målet med övningen är att kontrollera styrkan i ifrånskjutet.
10 min	**Övning 2: Vilket håll ska vi rotera?** Ledaren ber en deltagare ställa sig vid hoglinjen och hålla upp en arm. Hen hjälper andra deltagare i hacket att ha en bra kroppsposition och stenposition och förklarar vilken rotation som ska spelas. Deltagarna spelar sedan sin sten mot kvasten och över hela banan med hjälp av två sopare. *Ledarna kan dela gruppen i två och göra övningarna som olika stationer. Rotera mellan dem.
10 min	Kort fikapaus
20 min	Match, en omgång. Välj mellan minicurling, halv bana eller hel bana.
5 min	Nedvarvning/Stretch

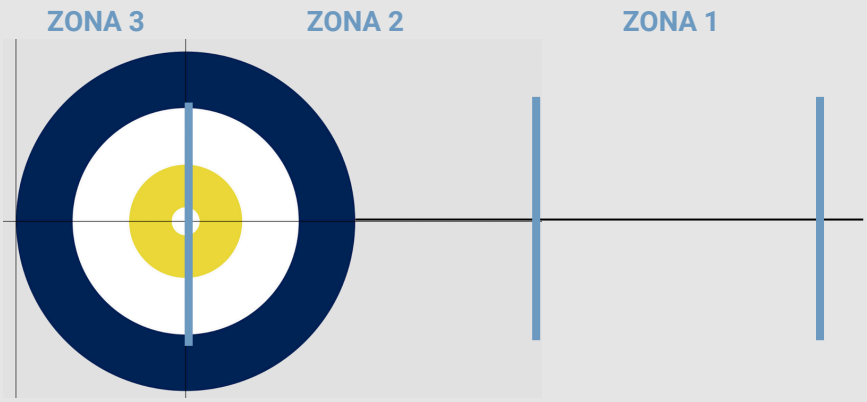


VECKA 3: POSITIONERING I HACKET

TID	ÖVNING
5 min	Uppvärmning
10 min	Ledarna förklarar och visar hur spelaren positionerar sig i hacket oh hjälper varje deltagare. Alla deltagare sladdar med en kvast framför sig först och sedan med en stabilisator.
7 min	**Övning 1: Kontrollera din styrka** Ledarna placerar tre koner längst med slajdspårets första del. Deltagarnas mål är att slajda till konen. Varje deltagare ska kunna kontrollera styrkan i sitt frånskjut.
7 min	**Övning 2: Gard, dragning, utslagning** Varje deltagare försöker göra tre olika slag. En dragning, en slagning och en utslagning. Ledare kan placera ut koner för att markera särskilda zoner eller spela på halva banan.
7 min	**Övning 3: Match i lag** Simulera en match och deltagarna måste jobba tillsammans med sina lagkamrater för att träna sin kommunikation. Ledare stöttar och hejar på alla att hålla sig positiva. *För de första övningarna, dela gruppen i 2 eller tre, gör stationer och rotera mellan dem.
5 min	Kort fikapaus
15 min	Match: En omgång. Välj minicurling, halvbana eller helbana.
5 min	Nedvarvning/Stretch



VECKA 4: LINJE

TID	ÖVNING
5 min	Uppvärmning
5 min	Ledarna demonstrerar hur deltagarna ska sätta sin fot i hacket och hur de ska rikta in kroppen i rätt riktning
8 min	**Övning 1: Sikta på konen** Placera en kon på närmsta hoglinjen och deltagarna ska slajda fram och ta tag i den. Testa övningen med sten och utan sten. Ledarna hjälper alla deltagarna att positionera sig rätt i hacket.
7 min	**Övning 2: Spela Around the House** Dela isen i olika zoner och be deltagarna att sikta på början av boet (zon 1), i boet (zon 2) eller på spelplanen (zon 3). Alla involveras i varje slag. En skip, två sopare och en spelare.
	
5 min	Kort fikapaus
15 min	Match: En omgång. Välj minicurling, halvbana eller helbana.
5 min	Nedvarvning/Stretch



VECKA 5: SOPNING

TID	ÖVNING
5 min	Samla deltagarna och förklara varför det är viktigt att sopa och följ upp det med en kort demonstration. Ledarna demonstrerar sopning med öppen och med stängd position genom att byta plats på händerna.
5 min	Uppvärmning
10 min	Öva sopning på isen. Ledarna tittar och guidar.
15 min	Match: En omgång. Välj minicurling, halvbana eller helbana.
5 min	Kort fikapaus
15 min	Match: En omgång. Välj minicurling, halvbana eller helbana.
5 min	Nedvarvning och stretch



VECKA 6: ENDAST MATCHER

TID	ÖVNING
5 min	Uppvärmning
20 min	Match: En omgång
5 min	Kort fikapaus
15 min	Match: En omgång. Byt lag.
5 min	Nedvarvning och stretch



VECKA 7: ANDRA TYPER AV MATCHER

TID	ÖVNING
	Aktiviteter av isen (välj två utmaningar att göra utanför isen) Dela in deltagarna i lag om fyra. För utmaning 1 kan vi dela in gruppen lag med 8 och ledarna ansvarar för att notera poängen. Ledarna förklarar också syftet med varje utmaning.
5 min	**Spel 1:** Bollutmaningen, Koncentrationsutmaning (2 poäng till vinnande lag). Forma en cirkel och kasta alltid till samma person/ta alltid emot från samma person. Börja med att passa runt två mjuka bollar och räkna antalet gånger laget fångar bollen utan att tappa den. Upprepa sedan med tre bollar.
10 min	**Spel 2:** Pricka målet. Precision och upprepning (1 poäng för varje bra kast) Skapa en mindre zon med hjälp av koner eller annat. Deltagare behöver kasta en liten ärtpåse i zonen. 2 kast per deltagare.
15 min	**Spel 3:** (Om du har FloorCurling tillgängligt). Gard, dragning, slagning. 1 poäng för varje lyckat slag. Alla deltagare har ett försök var att klara en gard, en dragning och en slagning.
5 min	Kort fikapaus



VECKA 7: ANDRA TYPER AV MATCHER

TID	ÖVNING
	Aktiviteter på is (välj två utmaningar att göra på isen)
5 min	Uppvärmning
10 min	Träna på isen. Ledarna kan göra två stationer för Spel 1 och 2. Deltagarna kan rotera på isen för att göra båda övningarna och avsluta med Spel 3 i 10 minuter.
15 min	**Spel 1: Vad ska på pizzan?** Laget ska spela alla stenar (nämn dem till pizza-ingredienser) till boet (som symboliserar pizzan). Varje ingrediens är värd en poäng.
15 min	**Spel 2: Gard, dragning, slagning** Alla deltagare har ett försök var att klara en gard, en dragning och en slagning. En poäng per framgångsrikt slag.
15 min	**Spel 3. Hinderbana** Ledarna placerar ut koner i boet. Deltagare som står vi närmast hoglinjen spelar sina stenar för att nudda konerna. Varje gång en kon nuddas får de en poäng.
5 min	Nedvarvning och stretch



VECKA 8: FAMILJEDAG

TID	ÖVNING
5 min	Uppvärmning: Låt barnen/ungdomarna leda uppvärmningen
15 min	**Träna på isen** Deltagande barn/ungdomar hjälper ledarna att förklara grunderna för medföljande vuxna. Grunder: • Positionering i hacket • Så räknas poängen • Slajd och spela stenen • Varför och hur sopning går till
15 min	**Match: En omgång** Mixa lag och låt barnen/ungdomarna vara tillsammans med den/de som de tagit med sig.
15 min	Kort fikapaus
15 min	Match: En omgång Byt lagkamrater eller bara motståndare
5 min	Nedvarvning och stretch

Avslutning och dela ut diplom. Skriv något positivt om varje deltagare på diplomen.
Gruppbild! (be alltid vårdnadshavare om lov för publicering).