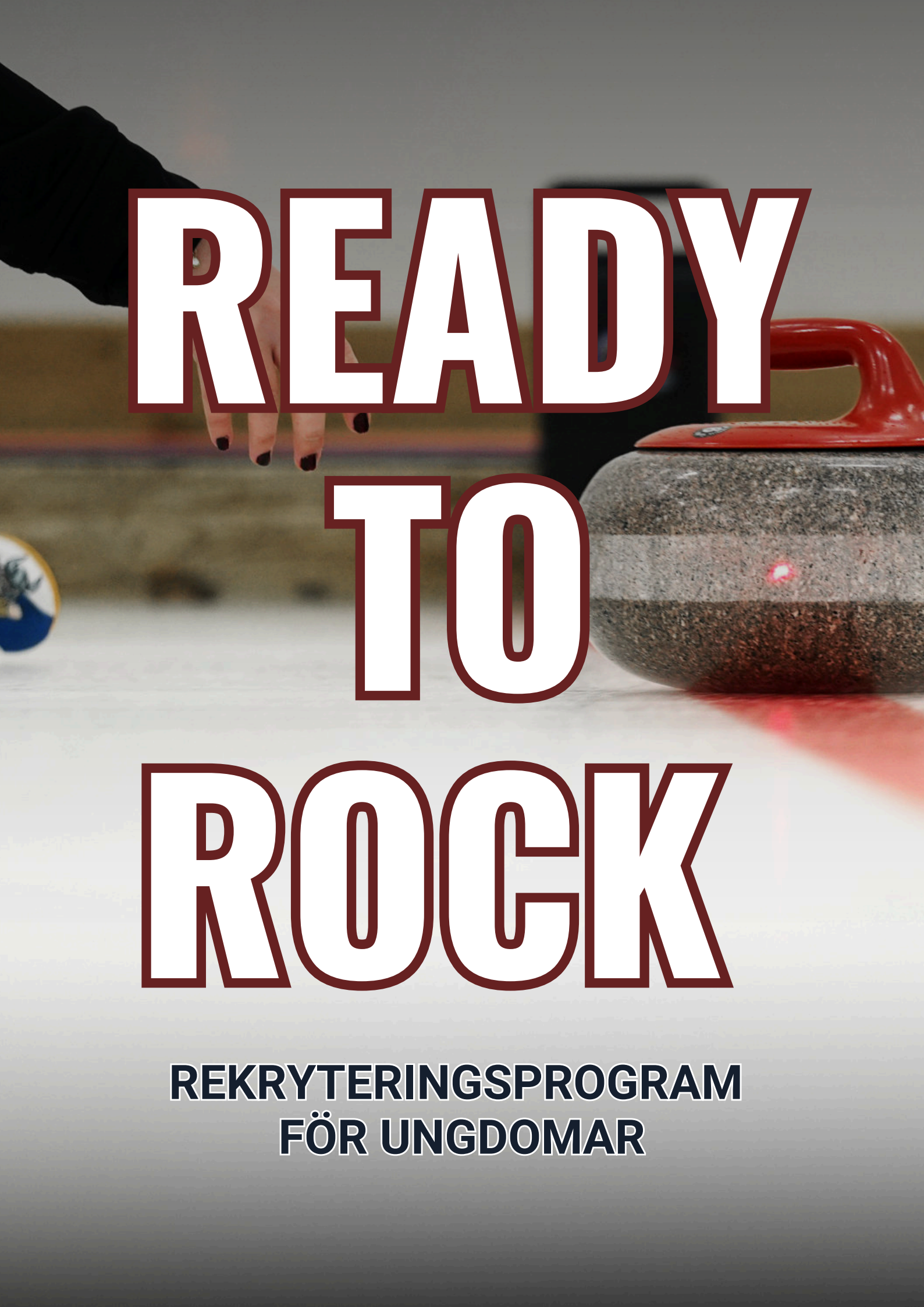


READY TO ROCK

REKRYTERINGSPROGRAM FÖR UNGDOMAR



READY TO ROCK!

Upplägg för Prova På, ungdomar 9-12 år.

Vår mission
Att alla barn ska få prova sporten curling i en säker, rolig och strukturerad miljö.

Mål för Prova på med programmet Ready to Rock
- Säkerställa säkerhet för varje deltagare hela tiden.
- Hålla ungdomarna aktiva.
- Inkludera samtliga deltagare under övningar och matcher.
- Att deltagarna lär sig curlingens grunder.
- Att deltagarna lär sig olika grunder i teknik genom roliga övningar
- Att deltagarna spelar ett par omgångar eller en kort curlingmatch.



SÄKERHET

Säkerhetstips som instruktören ska diskutera med deltagarna innan och under Prova-På tillfället på is.

Information till vårdnadshavare inför passet	Grundläggande säkerhet på is
Deltagare ska ha med sig hjälm	Kom ihåg att det är halkigt! Vi använder 1-2 glidsulor per bana.
Deltagare behöver varma, bekväma kläder	Vi går eller slajdar på isen (inte springa)
Deltagare behöver rena skor	Stenarna stannar på isytan hela tiden
Välkomna föräldrar att titta på eller prova själva	Vi stannar stenar med kvasten eller foten
Fråga om någon av ungdomarna har särskilda behov	Mat och dryck håller vi vid sidan av banan.



LEKTIONSPLAN FÖR PROVA PÅ

För ungdomar 9-12 år 2 timmar.

Detta tvåtimmars-pass syftar till att introducera ungdomar som är 9-12 år till curling. Ledarna kommer hjälpa deltagarna att lära sig sportens grunder i en säker, rolig och strukturerad miljö.

Efter två timmar kommer deltagarna kunna positionera sig korrekt i hacket, förstå grunderna hur de ska greppa och släppa stenen, varför och när de ska sopa, slajda mot en kvast samt veta vilken rotation de ska spela beroende på vad skippern signalerar. De kommer också att ha testat en omgångs matchspel.



INNAN IS: INTRODUKTION OCH UPPVÄRMNING. 15 MINUTER.

TID	AKTIVITET
5 minuter	Välkomna gruppen. Presentera ledare och deltagare samt informera om säkerhet.
5-10 minuter	Ledarna förklarar snabbt varför vi behöver värma upp (för att öka blodflödet, förbereda musklerna för aktivitet och öka tillförsel av syre till muskler och hjärna). Ledarna kan fråga deltagarna vilka kroppsdelar som är viktig för curling och göra en övning för varje kroppsdel. Gör 4-6 övningar. Cirka 30-60 sekunder per övning. **Exempel:** • Utfall: 10 per ben • Knäböj: 10 st • Väderkvarnen med armarna: 10 per sida och byt håll på armarna efter halva • Sidoutfall: 5 per ben. • Jumping Jacks: 10 st • Plankan: 15 sekunder 2 (kan göras på knäna).
2 minuter	Påminn deltagarna om säkerhet igen innan de ska gå ut på isen och låt var och en hämta en kvast. Se till så alla har tagit på sig sin hjälm.



PÅ ISEN: CURLINGENS GRUNDER. 60 MINUTER.

TID	AKTIVITET
15 minuter	**Positionering i hacket och slajdens grunder** Ledarna demonstrerar positionering i hacket. Använd endast 1-2 glidsulor per bana med tanke på säkerheten. Gå igenom: • Trampdynan på hackets kryss och glidfoten något framför (häl i linje med tå) • Axlar och höfter är parallella mot målet • Spelarmens position och den stödjande armen med stabilisator eller kvast. • Något upphöjda höfter. • För fram glidfoten mitt framför kroppen på den tilltänkta linjen. • Tryck försiktigt ifrån med hackfoten : 1. Låt varje deltagare testa slajdposition längs sargen, med en kvast framför sig och genomföra de olika stegen för att slutligen slajda ut från sargen. 2. Varje deltagare positionerar sig i hacket och håller en kvast eller en stabilisator. Gör 2-4 slajder per deltagare och slajda lite längre varje gång.
20 minuter	**Grepp, släpp och skipperns signaler** Ledaren demonstrerar hur deltagarna ska hålla i stenen och vilka signaler som skippern ger för motsols respektive medsols rotation. Säkerställ att varje deltagare har ett fast grepp med tummen på sidan av handtaget och V mellan tummen och pekfingret pekar bak mot axeln. Deltagare ska börja med stenen på klockan 10 eller och släppa på klockan 12. 1. Dela in spelarna i två grupper. En på varje sida av banan. Hälften håller en sten. De spelar till partner mitt emot med bra rotation. Prova ett par gånger. 2. En ledare eller deltagare står vid hoglinjen med en kvast och ber om medsols eller motsols rotation. Varje deltagare turas om i hacket och slajdar mot kvasten samt släpper med rätt rotation.



PÅ ISEN: CURLINGENS GRUNDER. 60 MINUTER.

TID	AKTIVITET
10 minuter	**Sopning** Ledarna visar deltagarna sopteknik och förklarar varför vi sopar framför stenen. Visa hur vi delar kvasten i tre lika stora delar och gör rörelser fram och tillbaka framför stenen. 1. Låt spelarna stå på rad på centerlinjen och låt dem sopa mellan hoglinjerna. När de vänder så låt dem vända kroppen och byta grepp för att testa även det. 2. Låt några spelare spela garder eller dragningar så alla får prova att sopa en sten i rörelse (1 spelare och 2 sopare).
15 minuter	Låt oss sätta ihop allt! Avrunda den tekniska lektionen genom att deltagarna ska prova allt de lärt sig. Lagutmaning: 1 spelare, 2 sopare och 2 lag per bana. Ledarna ber spelarna att fokusera på dragfart och spela så många stenar som möjligt till boet. Ledarna ger tips på det vi lärt oss. Laget med flest stenar i boet vinner utmaningen.



FÖRSTA MATCHEN: 1 OMGÅNG OCH AVSLUTANDE UTMANING

FÖRSTA MATCHEN: 1 OMGÅNG

TID	AKTIVITET
5 minuter	**Ledarna ger några korta instruktioner innan det är dags för match.** • Förklara att alla deltagare kommer spela två stenar. • Ledaren kan lägga ut koner för att markera tre olika zoner. Gard, slagning, och utslagning. • Spela Minicurling utan utslagningar.
15 minuter	Spela minicurling eller match över halva banan. Låt deltagarna hjälpa ledarna att räkna ut hur poängfördelningen blev.

AVSLUTANDE UTMANING

TID	AKTIVITET
10 minuter	Ledarena förklarar målet med avslutande utmaningen Varje deltagare får spela en sten. Närmast knappen utropas vinnaren. Ledare får hjälpa deltagare genom att ge stenen totalt två knuffar under tiden den är i rörelse. Det får ske med kvast och någon gång mellan hoglinjerna. Deltagarna hejar på sina lagkamrater.Priser delas ut i slutet av utmaningen.



NÄR VI GÅTT AV ISEN

TID	AKTIVITET
8 minuter	Ledarna håller i nedvarningsstunden och kan berätta för spelarna varför vi varvar ner och stretchar. (Få ner pulsen, sträcka ut musklerna hjälpa kroppen återhämta sig. Fråga igen vilka kroppsdelar som deltagarna använt. Gör 3-5 övningar. 30 sekunder till en minut per övning. **Exempel:** 1. Baksida lår 30-45 sekunder sittande 2. Framsida axlar. Knäpp händerna bakom ryggen och sträck. En minut. 3. Höftböjaren. 30-45 sekunder per ben. 4. Framsida lår 30-45 sekunder. 5. Cobra stretch. Ligg på mage och res upp överkroppen genom att sträcka på armarna fullt. 6. Avsluta med att ligga på golvet och djupandas 5 gånger.
2 minuter	Tacka alla för att de deltagit och dela ut information till alla vårdnadshavare.

