SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



PROVA PÅ CURLING

Guide till dig som föreningsinstruktör

Tack för att du är med och inspirerar fler personer till att spela curling! Ditt bemötande kommer ha stor betydelse för vilken typ av upplevelse deltagarna får av er förening och av vår sport.
Här finns en guide till dig som ledare. Följ gärna upp er Prova På med nybörjarkursen Blått kort.

Föreningens syfte och mål

Som instruktör i förening behöver du ha dialog med styrelsen om vad ni vill uppnå med er nybörjarkurs.

- Vilket intryck vill ni ge?
- Vad behöver ni göra för att lyckas med det?
- Vilka typer av fortsättningsaktiviteter erbjuder ni deltagarna?

Om ledarrollen

Vad är viktigast med en instruktion för en ny grupp i er curlinghall?
Att känna till, uppnå och kanske till och med överträffa deltagarnas förväntningar tror vi är det viktigaste. För att lyckas, behöver du anpassa dina instruktioner efter deltagarna och deras önskemål. Utgå ifrån vad deltagarna vill göra och lära sig.

Alla grupper och individer är olika och lär olika. En behovsstyrd instruktion innebär att du som ledare är nyfiken och lyssnar på deltagarna. På det sättet får du veta vad de förväntar sig och hur de vill lära sig curling.

För att ge deltagarna en rolig upplevelse, är det viktigt att du som ledare ser till att alla får lyckas. Att de blir sedda, hörda och får hjälpsam feedback. Stötta de som känner sig osäkra och se till att du fångar upp de som visar extra intresse.

SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET



PROVA PÅ CURLING!

En upplevelse på is som uppfyller och överträffar deltagarnas förväntningar.
Efter en instruktion kan deltagarna spela sten med hjälp av stick. De har fått en förståelse för hur stenen curlar och grunderna i en match.



TRÄNINGS PLAN

- Inledning.Innan is (10min)
- Inledning.På isen (30 min)
- Börja spela (15min)
- Forsätt spela (resten av tid)
- Avslutning

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



Inledning. Inan is

Presentera dig själv och var sedan nyfiken på deltagarna och om de spelat curling förut.
Ge praktisk information om vad som kommer att hända.
”På en timme kommer ni att kunna behärska curling.Ni kommer alla att vara curlare när vi går härifrån idag.”

Informera om tidsåtgång. Berätta att de ska göra rent sina hjul och kyla av sina hjul någon minut bakom hacken. Be dem ta en stick och berätta var ni samlas innan det är dags att rulla ut på isen.

Säkerhet: Vad är viktigast i er hall? Informera deltagarna att endast spela stenar när sikten är fri och att de alltid ska låta stenarna ligga på isen.
Informera också om att spelarna ska vara försiktiga när de backar, särskilt om de inte har tippskydd på rullstolen. Det är lätt att välta om en sten kommer i vägen

---

Inledning. På isen

Rulla ut på isen.
Rulla lite bakom hacken någon minut till hjulen blir kalla.
Samla alla och visa hur sticken fästs på stenen och hur rörelsen ser ut för att skjuta stenen framåt över banan.
Berätta om kompis-systemet eller informera assistenter om hur de ska hindra stolen från att glida iväg. Låt alla testa ett par stenar. Var med och hjälp till med olika tips för att få tajming i utspelet.
Var noga med att berömma framsteg och ge tydlig feedback där du berättar vad de gör, varför det är bra eller varför de behöver testa på något annat sätt.

Visa sedan riktning och rotation.
Förklara att stenen kommer att svänga i den riktning de skruvar den. Visa hur de ska rulla fram och ställa stolen i rätt linje och rekommendera dem att testa rotation åt båda hållen.
Berätta att det heter curl.
Berätta att de ska släppa innan hoglinjen och att stolen behöver stå tillräckligt långt bak När de lyckas, ska du vara snabb med att ge beröm och fråga hur det kändes, vad de gjorde och förstärka det positiva.
”Bra! Ta med dig det till nästa sten också

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



Börja spela. Första omgång

Nu är det dags för en spelomgång!

Samla deltagarna för en kort genomgång av spelets idé.
Berätta att vi spelar två lag mot varandra med åtta stenar i varje omgång. Förklara kort om spelarnas och Skipper roller.

Förklara hur poängen räknas, var stenarna är med i spel och att den som tar poäng börjar nästa omgång.

Låt sedan deltagarna välja hur de vill gå vidare. Många vill spela match direkt, några vill ha provomgång och några kanske vill fortsätta träna och få feedback på tekniken.

”Vill ni ha en provomgång, träna mer eller vill ni spela match direkt?”

Precis som förut, låter du deltagarnas önskemål och upplevelse vara i centrum.

FORTSÄTT VARA NYFIKEN

- **HUR KÄNNS DET?**
- **HUR GJORDE DU NÄR DU LYCKADESSPELA STENEN ÖVER BANAN?**
- **HUR GICK DET MED CURLEN?**
- **VAD HÄNDE?**
- **VARFÖR BLEV DET SÅ?**
- **VAD SKA DU GÖRA ANNORLUNDA?**
- **VAD VILL DU HA MIN HJÄLP MED?**

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FORSÄTT SPELA

Resten av passet fortsätter ni spela. Som ledare finns du närvarande för att svara på frågor och även för att vara nyfiken på hur spelarna själva upplever aktiviteten, sina roller på isen och allt de lärt sig:

EXEMPEL PÅ FRÅGOR TILL SPELARE:

- VAD ÄR DET DU SKA GÖRA?
- VAD ÄR DET SOM ÄR VIKTIGT MED JUST DENNA STENEN?
- HUR SKA DU GÖRA DET?
- VAD KOMMER HÄNDA?
- HUR KÄNDES DET?
- VAD GJORDE DU?
- VARFÖR BLEV DET SOM DET BLEV?
- VAD BEHÖVER DU MIN HJÄLP MED?

EXEMPEL PÅ FRÅGOR TILL SKIPPER:

- VAR VILL DU ATT STENEN SKA HAMNA?
- VARFÖR VILL DU LÄGGA DEN DÄR?
- HUR BEHÖVER DU VISA DÅ?
- VAD TROR DU ATT MOTSTÅNDARNA GÖR DÅ?
- BLEV DET BRA? - SÄG DET TILL LAGET!
- VAR DET ETT BRA FÖRSÖK? - SÄG DET TILL LAGET!



AVSLUTNING

Hur ska du veta att du har gjort ett bra jobb?
Tacka alltid deltagarna för att de kom och fråga om de har haft roligt. Ta reda på vad de har för feedback till dig som instruktör. På det sättet får du alltid veta när du lyckas och vad du behöver utveckla. Lycka till!

För den som vill börja spela curling
Se till att alla deltagare vet hur de gör för att spela mer curling och berätta att de är välkomna. Låt dem alltid skriva upp sina kontaktuppgifter så att ni kan nå dem med kommande erbjudanden.
Blått kort: är en nybörjarkurs med fyra tillfällen. Materialet finns hos Svenska Curlingförbundet. Samla in intresse och starta kursen när ni har tillräckligt många deltagare.