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.

1. Föreningens syfte och mål
Som instruktör i förening behöver du ha dialog med styrelsen om vad ni vill uppnå med olika grupper som provar curling.

- 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 slajda och sopa.
De förstår hur stenen curlar och grunderna i en match.

TRÄNINGSPLAN

- Inledning. Innan is (10min)
- Inledning. På isen (20 min)
- Börja spela (15min)
- Fortsätt spela (resten av tiden)
- Avslutning

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



Inledning. Innan is

Börja med att hälsa alla välkomna!
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 behärska curling. Ni kommer alla att vara curlare när vi går härifrån idag.”

Informera om tidsåtgång. Berätta att de kommer få slajdsula eller skor och vilken fot de ska glida på. Be dem ta kvast och hjälm och nämn var ni samlas innan det är dags att kliva ut på isen.

Säkerhet: Vad är viktigast i er hall?
Informera deltagarna att gå ut med rätt fot på isen först, spela stenar när sikten är fri och låt alltid stenarna ligga kvar på isen.

Inledning. På isen

Låt alla röra sig på isen och prova slajd eller spel med sticka.
Börja gärna med att glida, gå eller rulla fram och tillbaka över banan för att känna hur det är att röra sig på isen. Samla alla och visa slajden utan sten med sopen framför dig på isen först. När du har stora grupper kan du visa från sargens långsida.
Låt alla prova och kom ihåg stegen:
Lyft höften - Sten framåt - Fot framåt - Slajda

Var noga med att berömma framsteg och ge tydlig feedback där du berättar vad de gör, varför det är bra eller behöver utvecklas.

Spela med sten

Förklara att stenen kommer att svänga i den riktning de skruvar dem och rekommendera att testa båda hållen. Berätta att det heter curl.

Berätta att de ska släppa innan hogglinjen och ge tipset att hellre släppa tidigt, medan de har bra fart från frånskjutet, än att slajda för långt och tappa farten.
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 slajd också!

SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET



Börja spela. Första omgången

Nu är det dags för en spelomgång!

Berätta att vi spelar två lag mot varandra med åtta stenar i varje omgång. Förklara kort om spelarnas roller, sopare och skipper. 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 slajd eller sopning.
”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.

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:

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



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!

Användbara tips
Minicurling: För den som vill göra något annorlunda, för de minsta, eller de som inte kan slajda och få iväg stenen.
Stick: Om någon inte kan eller vill slajda, så erbjud dem en stick. Det är ett bra sätt att skapa delaktighet för alla.
Klipp sönder en sula: Om ni klipper av kanterna på en glidsula, kan den användas av alla. Då behöver ni bara ha en i varje ände och minskar skaderisken, då spelarna inte behöver ta av och på sig sula och de glider bara när de slajdar.
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.

SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET



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!

Användbara tips
Minicurling: För den som vill göra något annorlunda, för de minsta, eller de som inte kan slajda och få iväg stenen.
Stick: Om någon inte kan eller vill slajda, så erbjud dem en stick. Det är ett bra sätt att skapa delaktighet för alla.
Klipp sönder en sula: Om ni klipper av kanterna på en glidsula, kan den användas av alla. Då behöver ni bara ha en i varje ände och minskar skaderisken, då spelarna inte behöver ta av och på sig sula och de glider bara när de slajdar.
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.