



## 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.

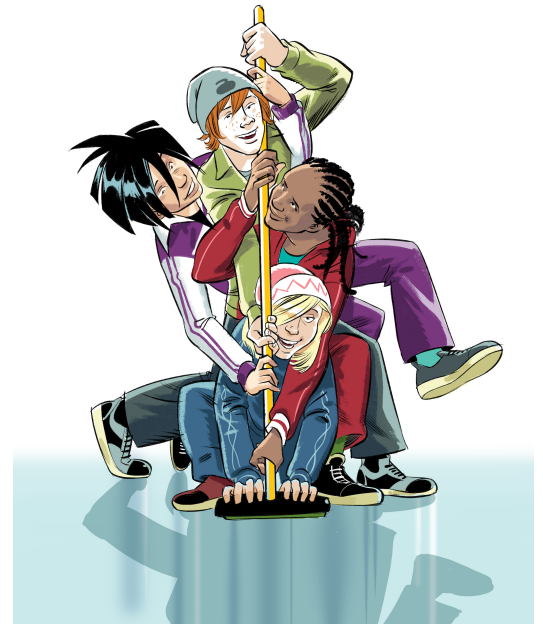
Vi rekommenderar starkt att alla har på sig hjälm. Använd gärna stabilisator under slajden för extra fokus på säkerhet.

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 stretch.

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



## Vecka 1: Säkerhet och första stegen

Tid	Övning
10 min	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	<b>Övning 1: Dela in gruppen i två</b>  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	<b>Övning 2: Tvåmannalag (sittande mot varandra)</b>  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 linje till kompisens.
10 min	<b>Övning 3: Minimatch</b>  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	<b>Match</b>  En omgång. Välj om ni spelar från hoglinjen, halva banan eller hela banan.
5 min	Nedvarvning/Stretch

## Vecka 2: Curlingens grunder

Tid	Övning
5 min	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	<p><b>Övning 1: Ta mej om du kan</b></p> <p>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.</p> <p>Målet med övningen är att kontrollera styrkan i ifrånskjutet.</p>
10 min	<p><b>Övning 2: Vilket håll ska vi rotera?</b></p> <p>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.</p> <p>Deltagarna spelar sedan sin sten mot kvasten och över hela banan med hjälp av två sopare.</p> <p>*Ledarna kan dela gruppen i två och göra övningarna som olika stationer. Roterar mellan dem.</p>
10 min	Kort fikapaus
20 min	<p><b>Match, en omgång.</b></p> <p>Välj mellan minicurling, halv bana eller hel bana.</p>
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 och hjälper varje deltagare. Alla deltagare sladdar med en kvast framför sig först och sedan med en stabilisator.
7 min	<b>Övning 1: Kontrollera din styrka</b>  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	<b>Övning 2: Gard, dragning, utslagning</b>  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	<b>Övning 3: Match i lag</b>  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	<b>Övning 1: Sikta på konen</b>  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	<b>Övning 2: Spela Around the House</b>  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
20 minuter	<b>Match: En omgång.</b>  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	<b>Match: En omgång.</b> Välj minicurling, halvbana eller helbana.			
<b>Match: 1 omgång</b>				
	<b>Etta</b>	<b>Tvåa</b>	<b>Trea</b>	<b>Fyra/Skip</b>
<b>Lag A</b>				
<b>Lag B</b>				
<b>Lag C</b>				
<b>Lag D</b>				
5 min	Kort fikapaus			
15 min	<b>Match: En omgång.</b> Välj minicurling, halvbana eller helbana.			
<b>Match: 1 omgång</b>				
	<b>Etta</b>	<b>Tvåa</b>	<b>Trea</b>	<b>Fyra/Skip</b>
<b>Lag A</b>				
<b>Lag B</b>				
<b>Lag C</b>				
<b>Lag D</b>				
5 min	Nedvarvning och stretch			



## Vecka 6: Endast matcher

Tid	Övning																									
5 min	Uppvärmning																									
20 min	Match: En omgång																									
<b>Match: 1 omgång</b>																										
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Etta</th><th>Tvåa</th><th>Trea</th><th>Fyra/Skip</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lag A</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag B</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag C</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		Etta	Tvåa	Trea	Fyra/Skip	Lag A					Lag B					Lag C					Lag D				
	Etta	Tvåa	Trea	Fyra/Skip																						
Lag A																										
Lag B																										
Lag C																										
Lag D																										
5 min	Kort fikapaus																									
20 min	Match: En omgång. Byt lag.																									
<b>Match: 1 omgång</b>																										
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Etta</th><th>Tvåa</th><th>Trea</th><th>Fyra/Skip</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lag A</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag B</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag C</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lag D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		Etta	Tvåa	Trea	Fyra/Skip	Lag A					Lag B					Lag C					Lag D				
	Etta	Tvåa	Trea	Fyra/Skip																						
Lag A																										
Lag B																										
Lag C																										
Lag D																										
*Se till att alla deltagare får en ordentlig uppvärmning för matcherna.																										
5 min	Nedvarvning och stretch																									





## Vecka 7: Andra typer av matcher

Tid	Övning
<b>Aktiviteter av isen (välj två utmaningar att göra utanför isen)</b>	
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	<b>Spel 1: Bollutmaningen</b> , 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.
5 min	<b>Spel 2: Pricka målet.</b> 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.
10 min	<b>Spel 3: (Om du har FloorCurling tillgängligt).</b> 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
<b>Aktiviteter på is (välj två utmaningar att göra på isen)</b>	
5 min	Uppvärmning
10 min	<b>Träna på isen.</b> 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	<b>Spel 1: Vad ska på pizzan?</b> Laget ska spela alla stenar (nämn dem till pizza- ingredienser) till boet (som symboliserar pizzan). Varje ingrediens är värd en poäng.
15 min	<b>Spel 2: Gard, dragning, slagning</b> Alla deltagare har ett försök var att klara en gard, en dragning och en slagning. En poäng per framgångsrikt slag.
10 min	<b>Spel 3. Hinderbana</b>  Ledarna placerar ut koner i boet. Deltagare som står vi närmast hoglinjen spelar sina stenar för att nudda konerna. Varje gång en kon nuddas en poäng.
5 min	Nedvarvning/Stretch



## Vecka 8: Familjedag

Tid	Övning
5 min	Uppvärmning: Låt barnen/ungdomarna leda uppvärmningen
15 min	<b>Träna på isen</b> Deltagande barn/ungdomar hjälper ledarna att förklara grunderna för medföljande vuxna.  Grunder: <ul style="list-style-type: none"><li>• Positionering i hacket</li><li>• Så räknas poängen</li><li>• Slajd och spela stenen</li><li>• Varför och hur sopning går till</li></ul>
15 min	<b>Match: En omgång</b> Mixa lag och låt barnen/ungdomarna vara tillsammans med den/de som de tagit med sig.
15 min	Kort fikapaus
5 min	<b>Match: En omgång</b> Byt lagkamrater eller bara motståndare
5 min	<b>Nedvarvning/Stretch</b>
Avslutning och dela ut diplom. Skriv något positivt om varje deltagare på diplom.	
Gruppbild! (be alltid vårdnadshavare om lov för publicering).	

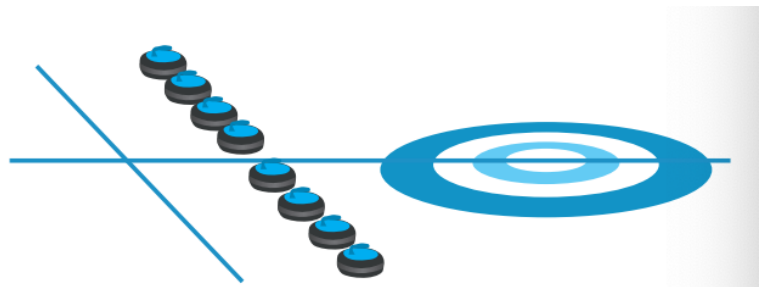
## Extra övningar och olika spel

### Slalom

Bygg en slalombana på eller utanför isen. Lägg till en del där deltagarna ska sopa. Deltagarna springer slalombanan och high-fivar nästa deltagare.

### Muren

Alla deltagare är i samma lag.  
Målet är att knacka alla stenar in i huset.



### Katt och råtta (2 lag)

Lag A ska spela stenar var som helst mellan hoglinjen och bakre linjen.  
Målet för Lag B, är att spela stenar som nuddar motståndarnas stenar.  
Upprepa och byt roller. Involvera sopare.

### Rätta slaget

Ledarna skriver ner olika slag på lappar och lägger dem i en skål eller hatt.  
Varje deltagare drar en lapp. Alla ska sedan göra sitt slag med hjälp av sopare.

### Det stora 40 (2 lag)

Varje lag ska spela sina åtta stenar så nära knappen som möjligt för maximalt antal poäng. Gör det till en lagutmaning om ni vill och involvera sopare. Poäng enligt teedragning 1-5.

### The lucky throw

Varje deltagare spelar en sten. Målet är att hamna så nära knappen som möjligt.



## Skippern säger

En deltagare utnämns till skip. Hen bestämmer när hen ska säga JA och NEJ. De andra deltagarna står vid hoglinjen och när skippern säger JA ska de sopa till andra hoglinjen. När skippern säger NEJ ska de stå blyxtstilla

---

## Håll dig varm (med FloorCurling)

Använd FloorCurling och spela en match inomhus.

---

## Första fyra (med FloorCurling). Två lag

Varje lag tar position samma avstånd från boet. Första laget som spelar fyra dragningar till boet vinner.

---

## Den goda rotationen (FloorCurling eller på is). Två personer/lag

Två deltagare spelar rollen som skippers och två ska spela stenarna. Skipprarna bestämmer vilken rotation och slag som ska spelas. De andra deltagarna ska genomföra slaget med korrekt rotation.

Upprepa och byt roller.

---