



## Ready to rock!

Upplägg för Prova På, ungdomar 13-15 år. Material från Curling Alberta

### Vår mission

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

### Mål för Prova på med 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 först!

Nedan följer 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
Informera vad det kostar att fortsätta	Vi spelar bara sten när alla kompisar lämnat banan framför oss
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 2 timmar

För ungdomar 13-15 år

Detta tvåtimmars pass syftar till att introducera ungdomar som är 13-15 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.

### Schema

#### 1. 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. <b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utfall: 10 per ben</li><li>• Knäböj: 10 st</li><li>• Väderkvarnen med armarna: 10 per sida och byt håll på armarna efter halva</li><li>• Sidoutfall: 5 per ben.</li><li>• Jumping Jacks: 10 st</li><li>• Plankan: 15 sekunder 2 (kan göras på knäna).</li></ul>
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.

## 2. På isen: Curlingens grunder. 60 minuter.

Tid	Aktivitet
15 minuter	<p><b>Positionering i hacket och slajdens grunder</b></p> <p>Ledarna demonstrerar positionering i hacket. Använd endast 1-2 glidsulor per bana med tanke på säkerheten. Gå igenom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampdynan på hackets kryss och glidfoten något framför (häl i linje med tå)</li> <li>• Axlar och höfter är parallella mot målet</li> <li>• Spelarmens position och den stödjande armen med stabilisator eller kvast.</li> <li>• Något upphöjda höfter.</li> <li>• För fram glidfoten mitt framför kroppen på den tilltänkta linjen.</li> <li>• Tryck försiktigt ifrån med hackfoten</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
20 minuter	<p><b>Grepp, släpp och skippers signaler</b></p> <p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
10 minuter	<p><b>Sopning och kommunikation</b></p> <p>Ledarna visar deltagarna sopsteknik 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. Ledarna förklarar också varför vi behöver kommunicera mellan soparen och skippern. Dela in spelzonen i 5 zoner. Hög gard, nära gard, framför tee, bakom tee och igenom.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Låt några spelare spela gardar eller dragningar så alla får prova att sopa en sten i rörelse (1 spelare och 2 sopare). Öva på att ropa 1-5 när de sopar.</li> </ol>
15 minuter	<p><b>Låt oss sätta ihop allt!</b></p> <p>Avrunda den tekniska lektionen genom att deltagarna ska prova allt de lärt sig. Lagutmaning: 1 spelare, 2 sopare, 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.</p>

### 3. 5 minuters paus av is

### 4. Första matchen: 1 omgång

Tid	Aktivitet
5 minuter	Ledarna ger några korta instruktioner innan det är dags för match. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förklara spelrotationen i laget</li> <li>• Låt en person från vardera lag lotta om hammaren.</li> <li>• Berätta att en spelare från motståndarlaget får sopa bakom tee-linjen.</li> <li>• Påminn deltagarna vad målet med omgången är för laget utan och laget med hammaren.</li> </ul>
15 minuter	Spela en full omgång. Låt deltagarna räkna ut vad vad poängen blev.

### 5. Avslutande utmaning

Tid	Aktivitet
10 minuter	Ledarna förklarar målet med avslutande utmaningen Varje deltagare får spela en sten Närmast knappen utropas vinnaren Ledare får hjälpa deltagare genom att ge stenen en knuff 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

### 6. När vi gått av isen

Nedvarvning och stretch

Tid	Aktivitet
8 minuter	Ledarna håller i nedvarvningstiden 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baksida lår 30-45 sekunder sittande</li> <li>2. Framsida axlar. Knäpp händerna bakom ryggen och sträck. En minut.</li> <li>3. Höftböjaren. 30-45 sekunder per ben.</li> <li>4. Framsida lår 30-45 sekunder.</li> <li>5. Cobra stretch. Ligg på mage och res upp överkroppen genom att sträcka på armarna fullt.</li> <li>6. Avsluta med att ligga på golvet och djupandas 5 gånger.</li> </ol>
2 minuter	Tacka alla för att de deltagit och dela ut information till alla föräldrar.

## Övningsbank

---

### 1. Alla ägg i korgen (Linjeövning)

Ställ en plasthink eller mugg på närmsta hoglinjen. Dela in spelarna i två grupper per bana. När de har positionerat sig i hacket, låt dem hålla en sked och lägg en boll på skeden.

**Mål:** Deltagarna ska slajda fram till inken och släppa bollen i. Laget med flest ägg (bollar) i hinken vinner.

---

### 2. Alla ingredienser på pizzan (Fartkontroll, kommunikation och sopning)

Dela in spelarna i lag med tre eller fyra. En spelare, en skip och en eller två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

**Mål:** Innan de spelar sin sten ska de ropa ut en ingrediens som de vill addera till sin pizza. Laget med flest stenar (ingredienser) i boet vinner pizza-utmaningen.

- En poäng per ingrediens på pizzan.
  - Två poäng om en sten nuddar knappen
- Soparna försöker att bedöma och sopa stenarna.
- 

### 3. Stora åttan! (Linje, fartkontroll)

Ledarna lägger ut 8 stenar av samma färg i boet. Instructors install 8 rocks from the same color in the house. Två lag per bana (fyra spelare i varje lag). En spelare, en skip och två sopare.

**Mål:** Deltagare ska slå ut alla stenarna av samma färg ur boet.

- En poäng för utslagning där spelstenen rullar ut ur boet.
  - Två poäng för utslagning där egna stenen stannar i boet.
- 

### 4. Porten (Linjeövning)

Ledarna ställer ut två objekt (Muggar, koner, käglor) som en port vid närmsta hoglinjen. Låt någon hålla kvast i mitten av porten. Dela in spelarna i två grupper om fyra. En spelare, en skip och två sopare.

**Mål:** Deltagarna behöver spela en dragning till boet genom att slajda mot kvasten och utan att nudda sakerna på hoglinjen.

- En poäng om stenen stannar i boet
- Två poäng om stenen nuddar knappen.
- Minus en poäng om stenen nuddar porten.

## 5. Bowlingmatchen (Fartkontroll och sopning)

Ledarna placerar ut plastkäglor eller koner i boet. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare.

**Mål:** Deltagare ska nudda käglorna eller konerna i boet för att ta poäng. Spela dragning till sargfart. En poäng för varje sten som nuddar ett objekt.

---

## 6: 6 zoner: (Fartkontroll och kommunikation)

Ledare placerar ut koner eller andra saker för att märka ut 6 spelzoner. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare.

**Mål:** Låt en deltagare per lag slå en stor tärning eller välja ett nummer. Lagets mål är att spela en sten till den rätta zonen.

**Exempel:** Zon 4. Laget får två poäng om de prickar zon fyra. Ett poäng om de prickar zon tre eller fem.

---

## 7. Hinderbana (Linjeövning)

Ledare ställer ut käglor eller koner någonstans på spelytan. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

**Mål:** Deltagarna ska spela så många stenar som möjligt till boet utan att nudda hindren.

En poäng för varje sten som hamnar i boet.

En minuspoäng för varje sten som nuddar ett hinder.

---

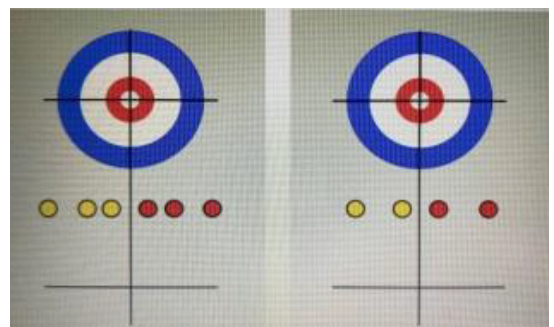
## 8. Muren (Fartkontroll, linjeövning, kommunikation)

Ledarna ställer ut tre stenar av varje färg i gardzonen framför boet. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare.

Deltagarna ska spela rätt fart för att slå in sin egen gard i boet.

En poäng för varje sten som knackas in i boet.

En minuspoäng om motståndarens sten knackas in i boet.

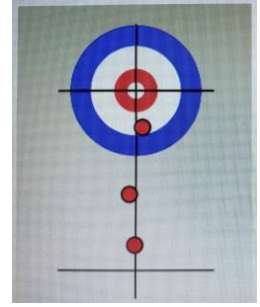


## 9. The line of fire (Fartkontroll, linjeövning, kommunikation)

Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

**Mål:** Laget ska spela så många stenar som möjligt som nuddar centerlinjen när de stannat. För att göra det enklare kan ni börja med att spelarna ska stanna så de nuddar knappens linje eller fyrfoten (bedöm själva från hack).

En poäng för varje sten som lyckas.



---

## 10. Gör slaget genom porten (Lagövning)

Ledarna placerar ut två koner eller andra saker i mitten av banan och två koner i gardinen som bildar en port. En skip, två sopare och en spelare.

Deltagarna ska nu spela olika typer av slag och stenen ska gå igenom båda portarna. En poäng för varje slag som lyckas.

---

## 11. Matchsituationen

Samla alla deltagare runt boet. Be tre eller fyra personer att ta en sten fre varje färg och positionera sig runt boet.

På ledarens signal ska spelarna skjuta sina stenar fram mot mitten av boet och det kommer skapas en situation. Ha sedan en diskussion med deltagarna för att se vilka alternativ som ni skulle välja mellan om det var sista stenen i omgången och det stod lika. Om gul är skotte, se över vad röd skulle göra. Eller tvärtom. Upprepa ett par gånger.

