

ANDRA PASSET

Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsans. De vet vilken linje som de ska slajda och de kan spela både inhand och outhand.

Ägna första halvan av passet åt teknikträning. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.



Inledning

Börja med att hälsa alla välkomna!

Berätta vad ni ska fokusera på idag och var nyfiken på deltagarnas upplevelser och förväntningar.

- Vad minns de från förra gången?
- Vill de repetera något innan ni startar?
- Vilka förväntningar har de?
- Vilken feedback vill de ge dig/er som ledare efter förra gången?

Förslag till uppvärmning finns i övningsbanken på s-cup.se



Tajming: Övning 1

I tajmingövningarna för vi in en sekvens, som ger en rytm i ifrånskjutet

Sten bak – fot bak – paus – sten framåt – fot framåt – slajda.

Övning

- Börja ett par steg från sargen.
- I stående position.
- Positionera fötterna som på huk i hacket.
- Positionera armen som om du håller en sten.
- Gå igenom sekvensen. Sten bak – fot bak – paus – sten framåt – fot framåt – slajda.



Tajming. Övning 2

Gå igenom övningen igen och försöka att göra alla rörelser i en rytm.

Gå vidare till hack och gör övningen därifrån, med sten.

ANDRA PASSET

Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsän. De vet vilken linje som de ska slajda och de kan spela både inhand och outhand.

Ägna första halvan av passet åt teknikträning. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.



Linje. Övning 1

Syfte är att lära ut hur spelaren riktar kroppen och stenen mot målet.

- Ställ ett objekt, till exempel en mugg eller en kon, i bakkant av boet. Låt den stå direkt i linje mellan spelarens hackfot och en kvast som ni ställer vid närmsta hogglinjen.
- Spelaren ska slajda ut och försöka träffa objektet med slajdfoten.
- Byt plats på målet till olika punkter, på en linje där det är realistiskt att slajda.

Linje. Övning 2

Ställ en mugg eller kon vid närmast hogglinjen eller närmre för curlare som inte slajdar så långt.

- Slajda mot målet med sten.
- Visualisera hela linjen fram till borte boet.
- De som vill, kan prova att blunda efter att de riktat in sig och upprepa.

Linje. Övning 3

Ställ ett mål vid närmsta hogglinjen, på centerlinan.

- Spela stenar mot målet. När linjen är rätt, kommer stenen att träffa målet mitt på.
- Gör övningen med både outhand och inhand.
- Byt plats på målet inom en realistisk slajdlinje.
- Flytta målet gradvis längre bort, men innan brytpunkten där stenen börjar curla.

ANDRA PASSET

Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsan. De vet vilken linje som de ska slajda och de kan spela både inhand och outhand.

Ägna första halvan av passet åt teknikträning. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.



Släpp.Övning 1

Gå igenom hur vi greppar stenen:

- Tummen vid sidan av handtaget.
- Pekfingret nära bågen på handtaget
- Greppa mitt över stenen
- Fingrarna ihop
- Hög handled
- Handflatan nuddar inte handtaget



Släpp.Övning 2

Nu ska vi lära oss släppa med rotation.

- Låt deltagarna sitta längst med långsidorna på banan och vara mittemot varandra.
- Ge ena raden varsin sten.
- Gå igenom tecken för inhand och outhand.
- Vänd handtaget för att kunna göra den hand som visas (klockan 10.00 för medurs rotation och klockan 14.00 för moturs rotation).
- Dra stenen tillbaka först och spela den sedan mot partnern på andra sidan.
- Släpp vid klockan 12.
- Upprepa och spela tillbaka.

Avslutning

Vi lär alltid ut att sopa utan glidsula eller med greppsula. Det är både säkrare och mer effektivt. Visa deltagarna öppen position först, eftersom det är säkrast.

Öppen position innebär att ha högra handen längst ner på kvasten om soparen går på vänster sida i stenens färdriktning. Eller tvärtom.

Låt dem hålla den positionen och gå med kvasten längst mittlinjen först, utan att sopa. Jobba med positioneringen. Försök att gå med minst en fot på tå, fötterna utanför höftlinjen och ryggen rak eller huvudet lite ovanför rumpan.

Gå sedan tillbaka och denna gång ska alla sopa.

Gör övningen på båda sidorna

