

# Curling Kick-Off træningsplan

---

Træningsplanen er baseret på 12 ugers træning, en dag om ugen af 1½-2 timers varighed med følgende hovedtemaer:



## Læsevejledning

### Træningsplanens opbygning

Alle træninger starter med en introduktion eller teorigennemgang off-ice efterfulgt af en opvarmning. Herefter følger selve indholdet i træningen, der ofte består af en kort teknikgennemgang med øvelser, spiløvelser og små konkurrencer. Både i spiløvelserne og i de små konkurrencer, er det muligt at notere resultater, så curlerne selv kan følge med i deres udvikling. Alle øvelser og konkurrencer er bygget op omkring det sociale element og fokuserer mere på udvikling af færdigheder end den almindelige konkurrenceform med en vinder og en taber.

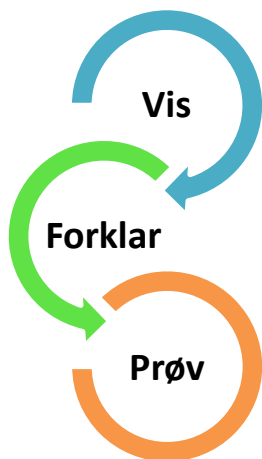
Træningen afsluttes med fælles cool down øvelser eller en social aktivitet.

Forud for enhver træning ligger selvfølgelig instruktørens forberedelse og overvejelser om dagens træning.

Træningens opbygning er vigtig, da det både giver en stabilitet og form på træningen samt understreger for nye curlere at curling er en sport, man går til og dyrker på lige fod med mere traditionelle sportsgrene.

### VIS-FORKLAR-PRØV

Undervisningsprincippet *Vis – Forklar – Prøv* er en god metode at benytte sig af som træner. Især når målgruppen er begyndere, der både skal se teknikken rent visuelt samt have god tid til at afprøve øvelserne selv. Hvis en øvelse kun forklares mundtligt, mister man hurtigt interessen og har ofte også svært ved at forstå instruktionen. Set ud fra et læringsperspektiv tilgodeses både den visuelle(se), auditive(høre) og kinæstetiske(bevidsthed om kroppens bevægelser) læringsstil.



**Derfor:** start med at vise øvelsen. Forklar så øvelsen med få og konkrete fokuspunkter. Lad derefter curlerne afprøve øvelsen selv. Pas på med at fejlrette for tidligt – lad de nye curlere få en fornemmelse af teknikken og øvelserne først. Der er god tid til fejlretning og feedback senere i forløbet.

#### TIP:

Hav gerne en ekstra instruktør eller klubspiller til at vise teknikken. Dette giver instruktøren mulighed for at beskrive teknikken i situationen samtidig med at det skaber ro rent undervisningsmæssigt, da instruktøren ikke både skal vise og forklare på samme tid.

## Uge 1. Introduktion til curling

### Off-ice

#### Velkomst og introduktion

Byd alle nye curlere velkommen. Fortæl kort om klubben, instruktører, træningssted, mødepligt samt om principperne bag curlingprogrammet. Start gerne træningen med en kort navneøvelse eller anden social aktivitet, især hvis I er flere. Øvelsen er med til at få nye spillere til at føle sig velkomne, møde de andre og komme godt fra start.

#### Sikkerhed på isen og udstyr

Præsenter basis-udstyret i form af curlingsko, grippers/slidesål, kost og sten. Vis også en krykke da den benyttes i de første træningsuger. Snak også om god påklædning, så spillerne hverken har det for koldt eller varmt.

Sikkerhed på isen: Isen er glat!


Curling-is har ikke den samme overflade som f.eks. ishockey-is. Der er små dråber på curling-is, som gør isen hurtigere og hjælper stenen til at rotere – og dermed curle. Når vi rører ved isen smelter disse dråber, hvilket vi ikke så gerne vil have.

Når I træder ud på isen, så sørg for altid med at træde med grip-foden først.

Find den rigtige størrelse sko til curlerne, så I kan komme i gang med træningen.

#### Opvarmning

Hver træning starter med en opvarmning – det er et fast holdepunkt. En opvarmning varer 5-15 minutter alt efter træningens formål og er med til at minimere risikoen for eventuelle skader. Kroppen bliver udsat for mange yderpositioner i curling og knæskader forekommer desværre ofte. Derfor er opvarmning et fokuspunkt i undervisningen af begyndere og med til at forme deres træningskultur. I hvilken sport er opvarmning ikke en del af træningskulturen?



Velkomst  
Sikkerhed på isen og udstyr  
Opvarmning  
Øvelse A – Sikkerhed  
Øvelse B – Balance  
Slideposition  
Øvelse C – Slideposition  
Slide med sten  
Cool down

Step-stretch-slide: en god curlingopvarmning kommer igennem disse tre principper.

Step: er konditionstræning, hvor formålet er at generere kropsvarme og dermed forbedre kredsløbsfunktionen herunder blodgennemstrømning, transport af ilt og fjernelse af CO<sub>2</sub>. Gang på stedet, let løb, gang på trapperne og sjipling er gode bevægelsesformer til at få pulsen op.

Stretch: er dynamiske strækøvelser, der varmer musklerne yderligere op, reducerer muskelstivhed og forebygger skader. Dynamiske stræk er en serie bevægelser, der gradvist øger kroppens rækkevidde og reaktionshastighed. Knæ hævninger, rundsving med arme, hoved- og skulderrotationer er eksempler på dynamiske stræk. Lav 6-10 gentagelser af hver øvelse uden at nå et træthedsstadiet.

Slide: afslut opvarmning med et par slides. Begynderen skal gerne starte med at øve slidepositionen off-ice suppleret med squat og lunges for at træne knæ-stabilitet.

## On-ice

### Øvelse A – Sikkerhed

Det er vigtigt at øve, hvordan spilleren kommer sikkert fra stående position til slide position i hacket, op igen og hvordan man bevæger sig sikkert på isen. Øvelsen øger spillerens tryghedsfølelse på isen.

**Formål:** at bevæge sig trygt og sikkert på isen.

Tag fat cirka midt på kosten med den ene hånd og øverst på kosten med den anden hånd. Placer kostens hoved på isen.

Hav hovedparten af kropsvægten på slidefoden. Tjek ved at løfte den anden fod let fra isen.

Skub stille og roligt fra med gripfoden og glid fremad med vægt på slidefoden.

Øg gradvist afsættet, så der tages længere slides.

Tag et par ture op og ned af banen et par gange eller til curlerne føler sig sikre på fødderne.

**Variation:** sæt en markering op, som spillerne skal slide hen til eller noget de skal samle op fra banen, så de bliver udfordret mere og mere.

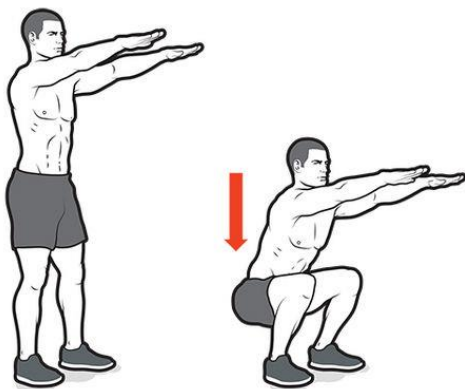
### Øvelse B – Balance

**Formål:** at øve slide position off-ice.

I denne startøvelse arbejdes der ud fra squat position. Det er en ofte benyttet øvelse til fysisk træning, folk kender den og positionen er skånsom for knæ og ryg – hvis korrekt udført.

Stå med skuldrebreddes afstand mellem fødderne. Bøj i knæene, så numsen sænkes mod gulvet, til ca. 90 grader. Træd derfra langsomt frem i slideposition. Hav vægten på det forreste ben og sørg for at det forreste knæ peger i samme retning som foden. Læg bagerste ben i gulvet for at holde balancen. Hold stillingen 3-5 sek. Træk bagerste ben frem til det forreste, så du igen står i squat position med knæene i 90 grader og rejs dig op. Lad en instruktør eller medspiller give feedback ved at checke slidefodens placering og at bagerste ben er så strakt som muligt.

**TIP:** Brug kosten som et balancepunkt i øvelsen. Læg enten kosten foran dig på gulvet, tag fat i den med begge hænder og skub den fremad, samtidig med at du træder frem i slidet eller hold kosten vandret foran kroppen i 90 grader fra startpositionen og til slut.



Billede af squat position til øvelse B.

### **Slideposition**

De nye curlere skal nu introduceres til slidet for første gang. Det er i sin helhed en teknisk svær øvelse med mange delkomponenter. Læg derfor ikke vægt på for mange ting på én gang – det bygges på senere. I den første uge er der fokus på en generel præsentation af slidet, de grundlæggende teknikpunkter og at curlerne skal føle sig trygge i øvelsen på isen.

Vis følgende fokuspunkter:

- 👤 Opstilling i hack og hvordan foden placeres i hacket
- 👤 Stræk helt ud i slide position
- 👤 Skub fra med hackfoden og slide fremad

Denne øvelse er uden tilbagetræk og afsæt, som vi 'kender det'. Her sættes der fokus på at gøre den nye spiller fortrolig med kropspositionen og på at placere sig korrekt i hacket. Yderligere teknikpunkter introduceres i de kommende uger.

### **Øvelse C – Slideposition til opvarmning**

Sæt dig på hug og læg kosten ca. 1 meter foran dig på isen. Rejs dig til squat position som i tidligere øvelse, hold fast i kosten med begge hænder og tråd derfra frem i slideposition. Rejs dig og gentag øvelsen 5 gange for at få en fornemmelse af positionen og din balance på is. Efter de 5 gange kan der skubbes af med bagerste ben, så du slider frem på banen.

**TIP:** Er der kanter på banen, kan øvelsen udføres med afsæt fra kanten langs siden af banen. Dette betyder kortere ventetid, da flere spillere kan være i gang samtidig. Øvelsen kan med fordel benyttes som del af opvarmningen.

### **Variation 1**

Øv slideposition med kost og makker:

Benyt opstilling fra øvelse C, men hold nu kosten i vandret position foran kroppen. Makkeren tager fat i kosten. I stedet for at sætte af i hacket, trækker makkeren spilleren frem i slidet. Spilleren fokuserer på at holde balancen, fodens placering og vægtfordeling undervejs i slidet.

**TIP:** Øvelsen kan også udføres andre steder på banen end i hacket for at undgå kø.

### **Variation 2**

Øv slideposition med forhindringer:

- a) Placer markeringsbrikker eller kegler fra startpakken langs center line. Spilleren skal nu slide frem og samle disse 'forhindringer' op. Giv point alt efter hvor mange brikker/kegler, spilleren når at indsamle undervejs i slidet.
- b) Placér 2 medspillere ca. 2 meter foran hacket med kosten vandret imellem sig - ligesom når der danses Limbo. Spilleren skal nu slide under kosten uden at røre eller rive kosten ned. Kosten sænkes gradvist for hver runde.
- c) Placér sjippetove i to parallelle rækker 1-2 meter fra hacket, således at de danner en 'sti'. Spilleren skal nu forsøge at slide på stien. Øver slideretning, balance og timing i slidet.

### **Slide med sten**

Afslut træningen med at lade curlerne slide med en sten, så de får oplevelsen af at prøve at sætte deres første curlingsten. Det er et vigtigt element som ny udøver i en sport.

Giv evt. point alt efter hvor stenen ender i huset eller på banen, skriv ned og gem til næste træning for at måle forbedringer eller organisér en anden mindre pointleg som afslutning.

Husk kort at forklare hvornår stenen skal slippes, så alle curlere har samme udgangspunkt.

### **Cool-down**

Benyt strækøvelserne fra opvarmningen som et statisk stræk ved at holde hvert stræk i min. 15 sekunder eller benyt andre stræk og cool down øvelser efter behov.

Afslut træningen fælles på en bane med cool down øvelser eller en anden social aktivitet.

Tilbyd kaffe eller en øl/sodavand i klublokalet som en naturlig del af træning, så der bliver sat fokus på det sociale og spillerne får mulighed for at dele deres oplevelser i en anden kontekst.

*Tak for i dag og husk at træningen er samme tid og sted i næste uge 😊*

## Uge 2. Slideteknik 1

---

### Off-ice

#### Opstart af træning

Tak for sidst til jeres første curlingtræning. Vi starter med en lille social aktivitet, så vi kan lære hinanden bedre at kende.

#### Forslag:

- a) *Curling-navne*. Lav en cirkel så alle kan se hinanden. Hver person siger deres navn efterfulgt af et curling-relevant ord fx Kasper – kost, Hanne – hus eller Sarah – slide. Hjælp hinanden hvis der er en, der går i stå.
- b) *3 sandheder og 1 løgn*. Hver person fortæller 4 ting om sig selv fx jeg har en kat, bor i Esbjerg, arbejder for Vestas og har tidligere spillet curling. De andre skal så gætte hvilken ting, der er løgn. Start gerne selv og fortæl nogle 'uskyldige ting' om dig selv, så det ikke bliver for privat.

Repetér derefter sikkerhed og udstyr, som blev gennemgået i uge 1. Er der formuleret nogle grundregler såsom selv at finde udstyr frem før træningen starter, så sørg for at håndhæve dem og få en god træningskultur bygget op.

#### Banens opbygning

Tegn en curlingbane på en tavle, hav udsigt til banen som I kan snakke ud fra eller brug en af de gratis curling applikationer. I 2016 findes fx Curling Coach, Curling Strategy Board og Curling Ice Pad. Fremhæv de forskellige linjer herunder hack, back line, tee line, hog line, center line samt hvad der foregår ved hver linje. Forklar kort om huset og 4-8-12 fods cirklerne samt free guard zonen. Snak evt. om spillernes placering på banen og hvilken rolle hver person har.

#### Opvarmning

Brug gerne samme opvarmning fra sidste uge for kontinuitet– udskift en øvelse eller to efter behov og/eller antal.



- Opstart – social aktivitet
- Banens opbygning
- Opvarmning
- Slide teknik
- Slideøvelser
- Øvelse D – Progressive slides
- Refleksionsøvelse


### On-ice

#### Slide-teknik

I sidste uge prøvede de nye curlere at slide for første gang for at få en kropslig fornemmelse af hvad det vil sige. I aften gennemgås den korrekte slide-teknik ved brug af 5 punkts slidet. Introducer slidet med få og enkle fokuspunkter, som spillerne kan huske. Der bygges mere teknik på de næste mange træningsgange. Dette er den indledende teknik-gennemgang.

Benyt curling hæftet fra 1-2-Træner kurset, hvor slidets 5 trin er beskrevet grundigt og med begynderen i centrum.

#### TIP:



Download DIF applikationen 1-2-Træner i App Store eller Google Play. Her ligger der bl.a. video af slidets 5 faser.



### Hovedtræk i slidet:

- 🛹 Opsætning: start altid bag hacket så spilleren kan iagttage skipperens instruktioner.
- 🛹 Placer hackfoden i hacket og sæt dig på hug med ret ryg. Støt dig til en krykke for balance.
- 🛹 Placer den anden fod 'slidefoden' fladt på isen ved siden af hacket, så fødderne er parallelle.
- 🛹 Rejs dig op i benene så du cirka står i squat højde.
- 🛹 Træk slidefoden tilbage for at få fart på i slidet.
- 🛹 Skub af med hackfoden og træk slidefoden foran dig, så du slider fremad på isen.
- 🛹 Hold bagerste ben strakt og fladt på isen.

### Slide-øvelser

Lav slide øvelserne fra sidste træning. Stil evt. en øvelse op med to spillere på hver bane og lad dem rotere efter 10 minutter. Lad curlerne give hinanden feedback også, da instruktøren ikke vil kunne nå rundt til alle. De 4 baner kan bygges op således:

Bane 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øv slideposition off-ice suppleret med styrkeøvelser i form af squat og lunges.</li></ul>
Bane 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øv slide fra hack. Giv fokuspunkter på denne bane fx lige skuldre, vægtfordeling, strakt bagben osv.</li></ul>
Bane 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øv slide med kost for balance - træk makker. Sæt forhindringer op, læg fx 2 rækker sjippetov på isen og slide gennem dem.</li></ul>
Bane 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placer kegler/markeringsbrikker på isen som curlerne skal samle op i undervejs i slidet.</li></ul>

#### Øvelse D – Progressive slides

Afslut træningen med at lade curlerne slide med sten. Det er anderledes at slide med sten end kun en krykke, derfor vil der være en kort overgangsperiode, efterhånden som spillerne opbygger en bedre balance i slidet. Øv progressive slides, hvor curlerne slider til et bestemt punkt/linje på banen. Øg gradvist længden for hvert slide – se hvem der kan slide længst. Benyt markeringskeglerne – en farve per spiller.

A) slide til back line

C) slide til toppen af huset

B) slide til tee line

D) slide til hog line

Giv evt. point og notér hver spillers slidelængde for at måle forbedringer til næste træning.

## Afslutning

Afslut træningen med cool down/stræk øvelser eller en social aktivitet. Du kan jo vælge den aktivitet, I ikke nåede ved træningens opstart eller denne refleksionsøvelse, som opsummerer hvad curlerne har lært i løbet af dagens træning:

### **Refleksionsøvelse '3-2-1':**

Bed curlerne skrive disse ting ned på et stykke papir:

- a) 3 ting jeg har lært i dag
- b) 2 ting jeg synes var vanskeligt
- c) 1 ting jeg gerne vil lære mere om/glæder mig til at lære mere om

Lad evt. curlerne snakke sammen to og to om hvad de har skrevet ned.

TIP: Sørg for at lytte efter så du bedre kan målrette træningen til deres behov eller husk at samle sedlerne ind og brug dem i din forberedelse til næste uge.

*Tak for i dag – vi ses i næste uge!*

## Uge 3. Slideteknik 2 og fejning

### Off-Ice

#### Curlingkultur

Snak om curlingkultur og generel etikette, herunder:

Is-regler: hvem laver is, hvad må tages med på isen og hvad ikke, mad og drikke er f.eks. forbeholdt klublokalet.

Klub-regler: adgang til træningsfaciliteter og klublokale, mulighed for egen træning, klubaften – hvad foregår der? – opfordrer nye curlere til at deltage for at blive yderligere integreret i klubben.

*Spirit of curling*: introducer tankegangen bag 'spirit of curling' herunder håndtryk inden kamp, adfærd under kamp og at curling er en gentlemen sport, hvor der ikke er en dommer til stede på banen.

Andet?

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1.

### On-ice

#### Repetér fokuspunkterne i slidet

- Opsætning: start altid bag hacket så spilleren kan iagttage skipperens instruktioner.
- Placer hackfoden i hacket og sæt dig på hug med ret ryg. Støt dig til en krykke for balance.
- Placer den anden fod 'slidefoden' fladt på isen ved siden af hacket, så fødderne er parallelle.
- Rejs dig op i benene så du cirka er i squat højde.
- Træk slidefoden tilbage for at få fart på i slidet.
- Skub af med hackfoden og træk slidefoden foran dig, så du slider fremad på isen.
- Hold bagerste ben strakt og fladt på isen.



Brug videoerne af slidet i DIF app'en 1-2-Træner og lav gerne en tydeligere opdeling af slidets 5 faser, hvor der lægges vægt på de forskellige fasers fokuspunkter.

#### Øvelse D – Progressive slides

Øv progressive slides ligesom i uge 2, hvor curlerne slider til et bestemt punkt/linje på banen. Øg gradvist længden for hvert slide – se hvem der kan slide længst.

- Slide til back line
- slide til tee line
- slide til toppen af huset
- slide til hog line

Noter eventuelle forbedringer.

Udvid slidet til at inkludere 'release' af sten. Udelad greb og release teknik og kig kun på hvor langt stenen kommer for at justere fart og afsæt i slide. Sæt også gerne fokus på at release skal ske ca. 1 meter før hog line.

## Fejeteknik 1

Præsenter curlerne for fejning – en af de ting curling virkelig er kendt for i medierne.

**Sikkerhed:** hav altid grippers på begge fødder, når der fejes. En god fejer, har forholdsvis meget vægt på kosten, nogle ligger nærmest ind over kosten med al deres kropsvægt – for børn og ældre kan det være betryggende med sikkerhedsudstyr til hovedet i form af luftpude, hjelm eller lignende.

Hvis muligt så start gerne instruktionen med at tre instruktører eller spillere fra klubben viser fejning med slide, release, fart og det hele. Alternativt kan du vise et udvalgt videoklip.

Det kan godt give et sus i de nye curlere, når man ser det live for første gang.

Følgende 4 øvelser kommer rundt omkring de vigtigste elementer i fejeteknik. Husk at dette er den første korte instruktion, hvor curlerne kan prøve fejning af og få en fornemmelse for det. Teknikken gennemgås yderligere i uge 6.

### TIP

Kald curlerne sammen mellem hver øvelse, så teknikken bliver vist og forklaret på én gang. Derefter kan spillerne sprede sig ud på banerne og øve selv eller i deres makkerpar. Dette giver også instruktøren ro og mulighed for at give feedback og hjælpe til på banerne, hvor der er behov. Samtidig får curlerne mulighed for at diskutere teknikken med deres medspillere, hvilket er en god læringsproces. Sørg dog så vidt muligt for at komme rundt til alle.

### Øvelse E - 'Footwork'

**Formål:** at træne korrekt fodarbejde

Curlerne placerer sig på venstre side af center line med front mod huset.

Tag fat øverst oppe på kosten med den dominerende hånd og den anden hånd cirka midt på kosten. Placer kostens hoved på isen på center line og kig ned mod huset i den anden ende af banen. Bevæg dig langsomt ned af isen som stod du på langrend uden at feje – brug kun kosten som balance, væn dig til at have kosten i hånden og kig skiftevis på isen og ned mod huset. Øg gradvis hastigheden. Gentag øvelsen på højre siden af center line et par gange hver vej.

### Øvelse F - 'Vægt og greb'

**Formål:** at lære at lægge vægt på kosten, have et korrekt greb og finde et godt fejtempo.

Placer dig på venstre side af center line. Tag fat på kosten så hånden tættest på stenen placeres nederst, ca. 30 cm fra kostehovedet. Hav en strakt arm. Hold øverste del af kosten tæt på kroppen med modsatte hånd og hold armen bukket, så du bedre kan styre kostens bevægelser. Læg vægt direkte ned på kosten ved at læne dig indover kosten. Bevæg kosten frem og tilbage på samme sted. Varier hastigheden: langsom/medium/hurtig. Gentag øvelsen fra højre side – husk at skifte greb, så du får øvet begge sider korrekt.

**TIP:** læs flere teknikpunkter i curlinghæftet 1-2-Træner eller i DIF applikationen, du tidligere har downloaded til din telefon.

### **Øvelse G - 'Kombiner fodarbejde og fejning'**

**Formål:** at kombinere fodarbejde og fejning med fokus på fejeområde og balance.

Fejeren indtager sin plads på venstre side af center line. Kosten bevæges frem og tilbage på samme sted. Fejeren skal bevæge sig langsomt ned af isen ved brug af korrekt fodarbejde.

Instruktøren eller en medspiller kan råbe meldinger for indlæg og take-out, hvorefter fejeren justerer på hastigheden.

Gentag øvelsen med fejning fra højre side på vejen tilbage.

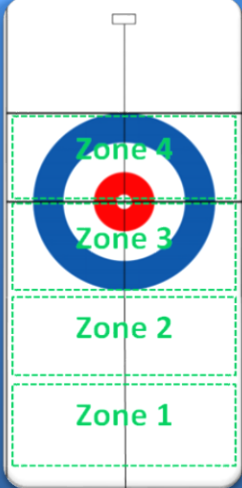
### **Øvelse H - 'Push and Brush'**

**Formål:** at få en fornemmelse af timing i fejningen.

Inkorporér sten i fejningen, to og to. Spiller A skubber stenen ned af banen med kosten. Spiller B fejer for stenen.

Øg gradvis stenens hastighed. Spiller A giver spiller B feedback undervejs eller efter. Skift positioner. Husk at gentage øvelsen fra modsatte side, så I får øvet fejning fra begge sider.

**Variation:** kald alle curlere sammen og vis fejning med 2 fejere. Hvem er hvor og hvordan er timingen?



**Spiløvelse – GRIS**

**Formål:** at øve fartvurdering samt timing mellem release og fejning.

Inddel banen i 4 zoner. Første spiller melder hvilken zone, der spilles til. Lander stenen ikke i den kaldte zone, tildeles curleren et G. Rammes zonen er det næste curlers tur. Efter 1. omgang vælger næste spiller en zone og næste bogstav tildeles osv.

Spiløvelsen er færdig, når en spiller er blevet tildelt alle bogstaver = GRIS.

**Variation:** Curlingord kan med fordel vælges i stedet for ordet gris, også for at øve termerne.

### **Afslutning**

Afslut træningen med cool down øvelser eller en fælles social aktivitet.

*Tak for i dag!*

*Husk vi starter med fællesspisning inden træning i næste uge 😊*

## Uge 4. Curl og release

---

### Off-Ice

#### Fællesspisning

Inviter til fællesspisning inden træning – kun for holdet eller hvis I er få, så inviter hele klubben. Det er en god måde at socialisere både internt på holdet, med hele klubben og hjælper til at integrere folk yderligere i klubben.

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1.

### On-ice

#### Repetition af teknik: slide og fejning

I kan med fordel inddrage tidligere øvelser, så spillerne har mulighed for at forbedre sig og måle eventuelle fremskridt.



Fællesspisning  
Opvarmning  
Repetition af teknik  
Curl og release  
Øvelse J  
Øvelse K  
Spiløvelse – Holdet  
Rundt

#### Slide:

Øvelse C – slideposition/opvarmning med 2 variationer (uge 1).

Øvelse D – Progressive slides.

Opsætning af slide øvelser på 4 baner fra uge 2 med ca. 10 minutters rotation.

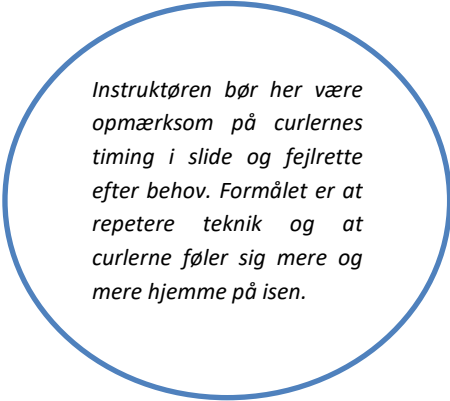
#### Fejning:

Se uge 3 for beskrivelse af alle øvelser:

Øvelse E – Footwork

Øvelse F – Vægt og greb

Øvelse G – Kombiner fodarbejde og fejning



*Instruktøren bør her være opmærksom på curlernes timing i slide og fejlrette efter behov. Formålet er at repetere teknik og at curlerne føler sig mere og mere hjemme på isen.*

## Curl og release

### Curl:

Start med en snak om hvad der får en sten til at curle og hvorfor fejning er så vigtigt et element.

For at få en sten til at curle og dreje det rigtige sted hen på banen, roteres stenen, når den slippes til sidst i slidet lige før hog line.

### *Hvordan ved man, hvilken vej stenen skal dreje?*

Inden spilleren tager sin position i hacket, iagttager spilleren skipperens instruktioner i huset i den anden ende af banen. Skipperen viser med sin kost, hvor stenen skal sigte efter at ramme.

### Release:

Alle sten slippes i kl. 12 position uanset hvilken side af banen, man forsøger at ramme. I kl. 12 position er håndtaget parallelt med spillerens slideretning.

Stenen placeres enten i kl. 10 eller kl. 14 position inden spilleren påbegynder sit slide – lige før hog line drejes

stenen til kl. 12 position og der gives slip på stenen, så den roterer ned af banen. Et indlæg roterer typisk mellem 3 og 4 gange inden stenen stopper.

Vent med at bruge termerne in-turn og out-turn – det forvirrer mere end det gavner på dette stadie, især hvis der både er højre og venstre hådede på holdet.

### Greb:

Bed spillerne om hver at tage fat på håndtaget på en sten – helt intuitivt og uden at tænke. Tommelfingeren skal være på den ene side af håndtaget, modsat resten af hånden, så tommel- og pegefinger danner et 'v' omkring håndtaget. Hold håndledet oppe, så det ikke rør stenen. Hav en let bøjet albue og hold sten og albue lige foran brystbenet, midt på kroppen.

### Øvelse J - 'Throw and curl'

Formål: at træne greb og korrekt release

Opstilling:

To curlere går sammen og stiller sig på hver side af banen mellem tee line og hog line med front mod hinanden. Formålet med øvelsen er at øve greb, curl og release ved at skubbe stenen frem og tilbage. Spiller A har stenen og sætter sig på hug i hack-position ved kanten af banen. Spiller B viser signal for ønsket curl. Spiller A justerer greb efter signalet, roterer stenen ifølge signal fra makker og skubber sten over til makker. Fokusér på placering af tommelfinger i grebet, hold håndledet højt og rør ikke stenen med håndfladen.

### Øvelse K - Release

Formål: at inkorporere slide og release som en helhed

Spilleren står bag hacket og iagttager skippers instruktioner - indtager slidepositionen - justerer greb og roterer sten til kl. 10 eller 14 - trækker slidefod tilbage – sætter af og slider - drejer håndtag til kl. 12 position og giver slip på stenen, der curler ned ad banen.

### **Spiløvelse - Holdet rundt**

Formål: at curlerne får mulighed for at øve alle spilpositioner og træne den grundlæggende teknik i slide, release og fejning. God øvelse til at aktivere flere spillere på samme tid.

Alle 4 spilpositioner besættes og første sten spilles. Derefter roteres der på holdet som følgende:

1'er: sætter sten → fejer 1

Fejer 1 → skipper

Skipper → fejer 2

Fejer 2 → sætter næste sten

TIP: der kan indsættes en ekstra spilposition, der giver feedback til alle curlere.

*Tak for i dag!*



## Uge 5. Klar til kamp

---

### Off-Ice

#### Kampinfo

Curlerne præsenteres for de forskellige skudtyper herunder indlæg, take-out, garde og freeze. Skipperens instruktioner gennemgås også for hvert skud.

Gå de basale regler igennem og benyt gerne korte videosessioner til at illustrere både regler og de forskellige skudtyper. Det er altid fedt at se curling visuelt og 'in action'. De basale regler kan læses og downloades på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

Rengøring af sten: forklar om vigtigheden af at rengøre stenen før hvert skud for at fjerne eventuelt skidt, der vil påvirke skuddet og stenens bane. Forklar eller vis senere i timen hvordan det gøres ved at rejse stenen op på siden, rens underfladen med den ene hånd, tør isen under stenen med hånd eller kost og placer stenen tilbage på isen.

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1.



### On-ice

#### Line of delivery

'Line of delivery' hentyder til hvordan spilleren i hacket sigter inden slidet med henblik på at ramme skipperens kost i den anden ende af banen. Nye curlere slider for det meste direkte langs center line. Teorien om 'line of delivery' vil lære nye curlere at slide på en anden linje end center line. Center line bør derfor ignoreres og spilleren bør i stedet tegne sin egen imaginære linje, der går fra hackfodens tå til skipperens kost.

Der er to elementer, man skal være særlig opmærksom på ved 'line of delivery': kroppens position og stenens position.

#### TIP:

*Det er en udfordring at undervise i 'Line of delivery'. En god måde at visualisere konceptet på er ved at trække fx en rød snor fra hack til skipperens kost. En spiller står med den ene ende af snoren i hacket eller den bindes til en sten. Den modsatte ende af snoren bindes fast til skipperens kost i huset i den anden ende af banen. Det er denne linje, stenen vil følge, når den bevæger sig ned af banen. På et tidspunkt vil stenen naturligt bryde linjen og begynde at curle.*

### **Øvelser til 'Line of Delivery'**

Følgende øvelser træner spillerens placering af sten i forhold til krop på den imaginære linje til skipperens kost. Fokus er på at have rette/lige skuldre, at knæ og tå peger samme vej mod kosten som er målet og at sten holdes lige foran slidefoden.

#### **Øvelse L – 'Plastikkoppen'**

Formål: at sætte fokus på slidefodens placering i 'line of delivery'

Placer en plastikkop eller en kegle på isen ved tee line, en kop på samme linje før hog line og en kop midt imellem. Spilleren skal nu slide ud fra hacket uden en sten og forsøge at ramme alle plastikkopper med slidefoden. Søg for at spilleren har slidefoden direkte under brystet for god balance og vægtfordeling. Omplacer 'linjen' forskellige steder på isen.

#### **Øvelse M – 'Sten møder kop'**

Formål: at inkorporere sten og release i 'line of delivery'

Placer en plastikkop eller kegle nær hog line på center line. Slide med sten, release og ram koppen. Når 'Line of Delivery' er korrekt, vil stenen bevæge sig ned ad banen i en lige linje og ramme koppen. Sæt sten både in-turn og out-turn. Omplacer koppen på forskellige steder på isen.

#### **Øvelse N – 'En port af kopper'**

Formål: at sætte en sten gennem en snæver port uden at røre plastikkopperne

Placer to plastikkopper eller kegler på isen efter hog line med 1½ stens afstand. En anden spiller eller instruktør står bag kopperne og holder en kost i pladsen midt mellem de to kopper. Kosten er målet. Spilleren slider ud fra hack med sten og forsøger at ramme kosten med stenen.

#### **Øvelse O – 'Centre Hit'**

Formål: at lave en take-out midt på en anden sten, øve 'line of delivery' samt korrekt release

Placer målet – en curlingsten ca. 3 meter efter hog line. En anden spiller eller instruktør holder kosten midt på stenen og signalerer at dette er målet. Spilleren står i hacket, visualiserer sin 'line of delivery', slider ud fra hack med sten og laver et korrekt release. Hvis 'line of delivery' og release er korrekt, vil stenen ramme målet og få den anden sten til at bevæge sig ned af banen på en lige linje.

### **Kampøvelse – 2 ender spilles**

Curlerne har op til uge 5 udviklet viden om curling og tilstrækkelige færdigheder til at kunne spille deres første kamp. De skal stadig lære om strategi, men de vil i denne kampøvelse få en fornemmelse for hvad det vil sige at spille en rigtig curlingkamp og lære af den oplevelse.

Hav gerne en instruktør i hver ende af banen, så en person hjælper/vejleder skipperen og en person hjælper/vejleder de 3 andre spillere med at placere sig rigtigt og fortolke skipperens instruktioner. På denne måde bliver det en god oplevelse for alle.

Husk: at spille en ende på dette træningsstadie varer ca. 20-30 minutter.

### **Afslutning**

Afslut træningen med en snak om hvad der var sjovest og sværest ved kampøvelsen.

Snakken er med til at vække curlernes begejstring for at have spillet en 'rigtig curlingkamp' og giver samtidig dig tips som instruktør i forhold til hvor spillerne ser sig selv udviklingsmæssigt og hvad du skal lægge mest vægt på i de kommende ugers træning – en form for midtvejsevaluering.

*Tak for i aften 😊*