

Dansk Curling Forbund



AKTIVITETSKATALOG MED 22 FORSKELLIGE ØVELSER

2024



Aktiviteter til curling

Kære alle.

Vi har samlet en masse forskellige aktiviteter, som kan gøre curlingtræningen mere varieret og give nye udfordringer - om man er mange eller få til træningen.

Aktiviteterne kan bruges som opvarmning, som et break midt i træningen eller som afslutning på træningen.

Aktiviteterne er både med og uden materialer. For hver aktivitet er beskrevet, hvilket formål den har. Desuden kan I finde tips til variationer. Nogle af aktiviteterne kan laves på isen, andre udenfor isen og evt. udenfor issæsonen. Brug gerne de områder, I har til rådighed, som forhallen osv.

I kan tilpasse aktiviteterne til jeres hal, deltagere og færdighedsniveau. Kataloget kan bruges til alle aldersgrupper.

Vi håber, I kan få nogle gode og sjove stunder med aktivitetskataloget.

Rigtig god fornøjelse!



AKTIVITETER FOR MINDST TO DELTAGERE

Indhold

Trekamp

**Simon siger
Omvendt radiobiler**

Minefelt

Spejl

Efterbereren

Limbo curling



Trekamp

Antal: +2

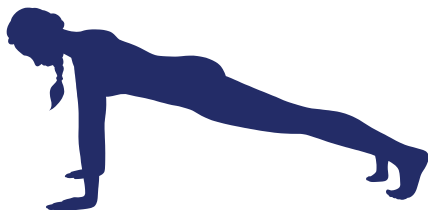
Varighed: 10-15 min udenfor isen

Mål for legen: Konkurrence, giver varme i kroppen

Regler: spillerne deles op i makkerpar af to. Parrene finder et sted på gulvet, hvor de har plads og ikke rammer de andre makkerpar

- 1. Klap på hænder:** Spillerne stiller sig i planke over for hinanden, og det gælder nu om at klappe oven på den andens hænder uden at der klappes på ens egne hænder. Den der først klapper 10 gange på den andens hænder har vundet. Italesæt gerne, at det kun er hænderne og ikke fødderne, der må rykkes. Man kører tre runder, og den der vinder flest runder, vinder disciplinen.
- 2. Vælt din makker:** Spillerne sætter sig på numsen over for hinanden med afstand således at deres fodsåler kan røre hinanden, når fødderne er løftet og benene bøjet. Kun bagdelen skal røre jorden, og det gælder nu om at skubbe til sin makkers fodsåler, så han/hun mister balancen og vælter ned på ryggen. Når man har væltet sin makker 10 gange, har man vundet dysten.
- 3. Hanekamp:** Spillerne stiller sig over for hinanden på et ben med armene over kors foran kroppen. Det gælder nu om, at man skal skubbe til sin makker, så denne mister balancen og sætter den løftede fod ned. Man må ikke bruge hænderne, men kun kroppen til at skubbe med. Armene skal derfor hele tiden være krydset og holdes ind til kroppen. Når makkeren har sat foden ned 10 gange, har man vundet.

Tip: Jo mere tid man har til rådighed, jo flere discipliner kan der indgå i aktiviteten.





SIMON SIGER

Antal: +2

Varighed: 5-10 min. på el. udenfor isen

Mål med legen: Konkurrence, hurtighed, koncentration

Regler: En person skal komme med kommandoer (hop, klap m.m.) til resten af gruppen. Hvis der bliver sagt: "Simon siger" først, skal kommandoerne laves. Hvis der ikke gør, skal man ikke gøre noget, og man sætter sig ud/dør, hvis man alligevel kom til det.

BILER ELLER SIMON SIGER?

OMVENDT RADIOBILER

Antal: +2

Varighed: 15-20 min på og udenfor isen

Mål for legen: Samarbejde, tillidsopbygning, nonverbal kommunikation. Tilvænning til is

Regler: Alle finder sammen to og to, og stiller sig bag sin makker.

1. runde: Den forreste person lukker øjnene, og makkeren fører personen rundt uden at personen rammer noget. Efter nogen tid byttes der.

2. runde: Den forreste person har lukkede øjne. Personen bagved skal styre den forreste ved at prikke. F.eks. et prik midt på ryggen for at gå frem, prik på hovedet for at stoppe, prik i venstre side for at gå til venstre, prik i højre side for at gå til venstre. Efter noget tid kan der byttes.

3. runde: Den bagerste person styrer den forreste person, der har lukkede øjne via lyde. Man kan evt. lave et tema, så man kun må bruge dyrelyde.



MINEFELT

Antal: +2

Varighed: 5-15 min. på el. udenfor isen

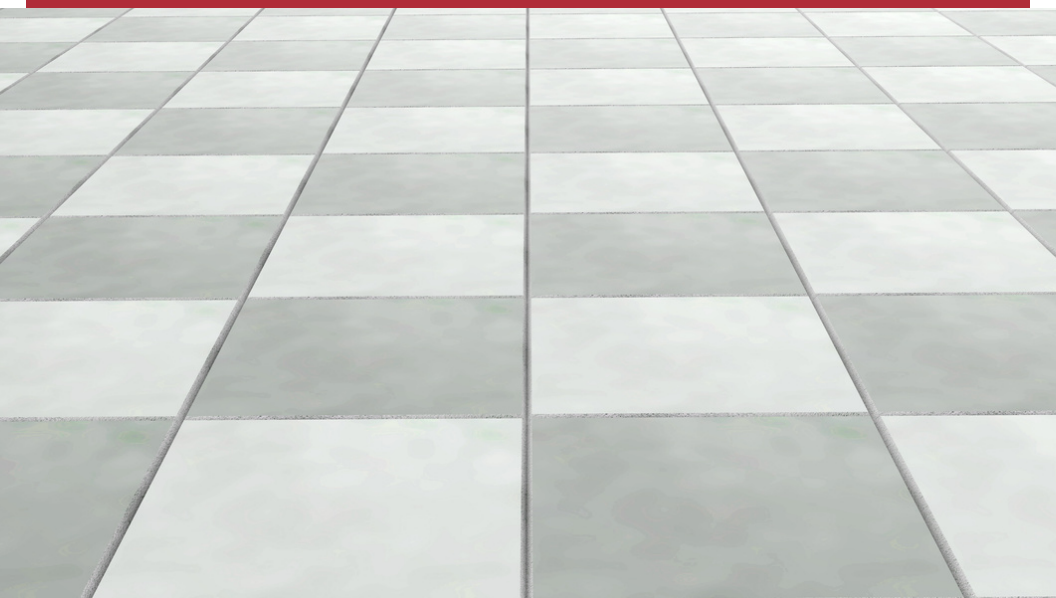
Materialer: Kegler, malertape eller fliser/gulv, hvor der er felter. "Kort" over minefelt. Eller lav en bane på isen med forskellige ting

Mål for legen: Skærpet koncentration

Regler: Man skal lave en bane, som er 4 felter i bredden og 4 felter i længden. Hver felt skal være så stort, at man kan stå inde i det med begge fødder. Det er spillernes opgave at finde den rigtige vej gennem banen. Det er kun dig, der kender banen, og du kan med fordel skrive den ned/tegne den på et papir.

Spillerne stiller sig ved et markeret "start" felt i den ene ende af minefeltet/banen. Spillerne må ikke kommunikere verbalt. På skift skal spillerne træde et skridt/felt ud på banen. Hvis de rammer en mine siger du: "BOM", og de går ud fra minefeltet, og så er det næste deltagers tur. Det gælder for spillerne om at huske den rigtige rute igennem minefeltet, så alle i gruppen kommer igennem.

Tip: Man kan udvide med at sige, at man også kan gå skråt på banen. Er der flere grupper, kan de dyste mod hinanden ved, at man tæller, hvor mange gange BOM de har fået eller ved at tage tid.





CURLINGLIMBO

Antal: + 2

Varighed: 10-15 min

Mål for legen: Opvarmning, øve slideteknik

Regler: Brug en kost eller et reb som "limbo-stangen" og lad deltagerne prøve at glide under den, uden at røre den eller falde.

Efter hver runde sænkes stangen gradvist, og deltagerne skal længere og længere ned for at komme under den.

ACTION

SPEJL

Antal: +2

Varighed: + 10 min på el. udenfor isen

Mål for legen: Kreativitet

Regler: Hver spiller finder en makker, og de stiller sig over for hinanden. Det gælder nu om, at den ene starter en bevægelser, som den anden skal efterligne. Dette forsætter i x antal minutter. Legen stopper, når tiden er gået, og man bytter.

Variation: Der må kun bruges en hånd til at lave bevægelserne, som den anden skal følge (næsen skal hele tiden være foran håndfladen).



EFTERABEREN

Antal: +2

Varighed: 5-10 min på og udenfor isen

Mål for legen: Skærpet koncentration, hurtighed

Regler: Spillerne stiller sig i en cirkel med en armlængde imellem dem. Træneren står i midten af cirklen. Alle skal kunne se, hvad træneren laver. Træneren skal nu lave forskellige bevægelser, som spillerne skal abe efter. Mellem hver øvelse siger træneren SKIFT, så spillerne ikke er i tvivl om, at der laves en ny øvelse.

Forslag til bevægelser: Squat, lunge, armsving, klap, skihop, knips, side lunge, en lille dans, udstrækning eller en svær bevægelse at koordinere.

Variationer: Spillerne står stadig i cirklen. I stedet for at træneren laver bevægelserne, er det spillerne, som hver især skal finde på en bevægelse. Alle spillerne viser på samme tid, deres egne individuelle bevægelse. Når træneren råber SKIFT, så skal hver spiller lave den bevægelse, som sidemakkeren til HØJRE for en lavede. Sådan fortsætter legen, indtil hver spiller har fået sin egen bevægelse tilbage.



AKTIVITETER FOR MINDST FIRE DELTAGERE

Indhold

**Tre fællestræk,
Menneskelig knude**

Gæst en person

Autograf bingo

**Over, under, rundt om –
sko!**

**Evolutionsleg, Den blinde
hund**

Send hulahopringen videre

**2 sandheder og 1 løgn,
Pølse på pinden**

Leg med delivery



TRE FÆLLESTRÆK

Antal: + 6

Varighed: 5-7 min. på og udenfor isen

Mål for legen: Uformel viden om hinanden

Regler: Del spillerne op i mindre grupper på tre personer. Hver gruppe skal sammen finde tre træk eller interesser, som de har til fælles. Dette kan være alt fra yndlingsfilm til rejsemål eller hobbyer. Når hver gruppe har fundet deres tre fællestræk, skal de præsentere dem for resten af gruppen



MENNESKELIG KNUDE

Antal: + 4

Varighed: 10 min

Mål for legen: samarbejde, kommunikation og problemløsning

Regler: Spillerne skal danne en cirkel og række hinanden hånden. Nu skal spillerne lave en knude ved at kravle gennem hinandens arme og ben. Når spillerne har lavet en knude, skal de hjælpe hinanden med at løse den menneskelige knude uden at slippe hinandens hænder.

Tip: man kan også lave en knude, hvor der er en spiller, der skal prøve at løse knuden. Han deltager herved ikke i cirklen, men guider spillerne udefra.



GÆT EN PERSON

Antal: +4

Varighed: 5-10 min. på og udenfor isen

Mål for legen: Skærpet koncentration, samarbejde

Regler: Alle spillerne stiller sig i en cirkel med en armslængde imellem dem, på nær én, som stiller sig i midten af cirklen. Personen i midten af cirklen bliver nu bedt om at lukke sine øjne. Træneren peger derefter på en person i cirklen. Han/hun skal nu lave en bevægelse på stedet, og alle andre i cirklen aber efter. Når alle i cirklen laver bevægelsen, bliver personen i midten bedt om at åbne sine øjne. Når den valgte person tænker, at det er et godt tidspunkt, laver han/hun en ny bevægelse, som alle andre efterligner. Det gælder nu for den i midten om, at gætte hvem der startede bevægelsen. Personen har tre gæt, og hvis den i midten gætter rigtigt, så bytter de to plads.

Tip: Du kan starte med at pege på dig selv som træner, så du giver nogle ideer til, hvilke bevægelser spillerne kan lave.





AUTOGRAF BINGO

Antal: +5

Varighed: 10-15 min. på og udenfor isen

Materialer: Bingoplade som justeres ift. spillerne. Blyanter

Mål for legen: At lære hinanden at kende

Regler: Hver person får en bingoplade og en blyant. Det gælder nu om at finde personer, der passer med det udsagn, som står på bingopladen. Når aktiviteten igangsættes, skal alle gå rundt blandt hinanden og finder en person, som passer til et af udsagnene. Den person skriver sin autograf på det pågældende felt. Man skal forsøge at finde en ny person til hvert felt. Når man har pladen fuld, er man færdig og råber BINGO.

TIP: Hvis I laver øvelsen på isen, så sørg for at spillerne gør det i et roligt tempo, så de ikke kommer til skade.

AUTOGRAF BINGO

Har et kæledyr	Har øreringe på	Går i skole	Har noget hvidt på
Har fødselsdag om sommeren	Har brune øjne	Har en bror	Har en søster
Har blå øjne	Spiller computer	Elsker musik	Elsker at danse
Har brunt hår	Har lyst hår	Har fødselsdag om vinteren	Er god til at feje i curling
Er god til at heppe på de andre	Har spillet curling i +2 år		

Tip: Find selv på udsagn, som passer til spillerne på holdet.
Ændre ligeledes spørgsmålene, så de passer til den ønskede aldersgruppe.

OVER, UNDER, RUNDT OM – SKO!

Antal: +5

Varighed: 10-15 min. Udenfor isen.

Mål for legen: Samarbejde, hurtighed, konkurrence, skærpet koncentration

Materialer: Genstande der nemt kan fanges. F.eks. sko, overtrækstrøjer

Gå sammen to og to og stil jer herefter i en cirkel, så der bliver lavet en inder- og ydercirkel. I midten placeres en eller flere ting, som det gælder om at få fat i f.eks. sko/overtrækstrøjer. Den person, som står bagerst, er den aktive person.

Du som træner giver forskellige kommandoer til parrene:

“Rundt om”: Den bagerste person løber rundt om den forreste og stiller sig på sin plads.

“Over”: Den forreste person dukker sig, og den bagerste person går/hopper over personen og stiller sig på sin plads.

“Under”: Den forreste person spreder benene, og den bagerste kravler imellem benene og stiller sig på sin plads igen.

“Byt”: Den bagerste bytter plads med den forreste, og dermed skiftes I til at være den aktive.

“Sko”: Alle dem, som står bagerst, løber en omgang rundt om cirklen MED URETS RETNING. Når de kommer hen til deres makker, skal de imellem personens ben, og skynde sig ind og fange tingen i midten.

Tip: Der kan med fordel ligge mere end én ting i midten. På den måde er der flere, der “kan vinde”.





EVOLUTIONSLEG

Antal: +5

Varighed: 5-15 min. på og udenfor isen

Mål for legen: Konkurrence, fællesskab, kreativitet

Regler: Alle spillerne starter som æg og bevæger sig rundt krummet sammen som et æg. Hvert æg finder et andet æg og spiller sten, saks, papir mod hinanden. Vinderen klækkes ud til en kylling, og taberen forbliver et æg. Kyllingen skal nu finde en anden kylling og ægget, et andet æg, hvor der igen spilles sten, saks, papir. Spillet er færdigt, når næsten alle er færdigudviklet. Rækkefølgen er således: Æg, kylling, dinosaur og supermand.

Variation: Spil til bedst ud af 3. Find selv på flere mellemtrin eller andre kategorier.

DEN BLINDE HUND

Antal: +6

Varighed: 5-10 min. Udenfor isen

Materialer: evt. stof til bind for øjnene

Mål for legen: Samarbejde, kommunikation

Regler: Spillerne deles i tomandsgrupper. Hvert par beslutter sig for, hvem der skal være hund, og hvem der skal være ejer. Hver gruppe finder på et hundenavn. Ejerne stiller sig nu i en cirkel, hvori hundene placerer sig i midten af cirklen på alle fire. På dit kald lukker hundene øjnene, hvorefter ejerne bytter plads i cirklen. Når alle har fået en ny plads gælder det for ejerne om at kalde på sin hund ved brug af hundenavnet. Hundene skal nu med lukkede øjne forsøge at finde deres ejer. Legen stopper, når alle hunde har fundet deres ejer igen. Bagefter bytter man roller.

Tip: Man kan med fordel bruge bind for øjnene for at forhindre snyd.



SEND HULAHOPRINGEN VIDERE



Antal: +6

Varighed: 5 min. udenfor isen

Materialer: Hulahopring

Mål for legen: Samarbejde

Regler: Spillerne stiller sig i en cirkel med hinanden i hænderne og ansigtet vendt mod hinanden. En hulahopring placeres på en af spillernes arme, således at den kan "vandre" hele vejen rundt i cirklen, uden at denne brydes. Det gælder nu for spillerne om hurtigst muligt at få hulahopringen hele vejen rundt i cirklen ved at vride kroppen igennem hulahopringen og sende den videre til sidemakkerens arm. Brydes cirklen starter man forfra, laves legen på tid, starten tiden ligeledes forfra.



2 SANDHEDER OG 1 LØGN

Antal: + 5/6

Varighed: 5-7 minutter. På og udenfor isen

Mål for legen: Hilse på hinanden. Få uformel viden om hinanden

Regler: Bed alle deltagerne om at placere sig ude på gulvet.

De skal nu gå rundt og hilse på hinanden. Hver gang de mødes med en ny, skal de fortælle to sandheder og en løgn om sig selv. Den anden skal nu gætte, hvad der er sandt og hvad der falsk. Efterfølgende afklares rigtigheden af gættene og man går videre til den næste. Lad øvelsen køre i nogle minutter indtil lige før energien falder.

TIP: Sørg for at deltagerne skynder sig videre og ikke bliver hængende for længe ved hinanden, da det vil tage energien ud af øvelsen. For at undgå flaskehals, kan du sige til deltagerne, at de gerne må være mere end to ad gangen, der udveksler sandheder og løgne

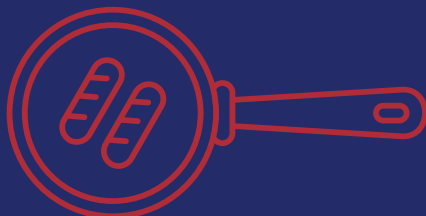
PØLSE PÅ PANDEN

Antal: +5

Varighed: 5-15 min.

Mål for legen: Reaktion, koordinering, fællesskab

Regler: Alle står i en cirkel med front mod hinanden. Der skal være en halv meters afstand til hinanden. Højre hånd tages ud til højre side, og man åbner sin hånd med håndfladen op ad (panden). Vestre hånd tages ud til venstre side, hvor man tager pegefingeren (pølsen) og placerer på sidemakkerens hånd (panden). Der aftales på forhånd at en i gruppen råber et ord, som alle kender fx ketchup. Nu gælder det om at gribe fat om den finger/pølse, der er på ens højre hånd/panden samtidig med at man skal fjerne fingere/pølsen så den ikke bliver fanget. Hvis ens finger/pølsen bliver fanget, er man ude.



LEG MED DELIVERY

Antal: + 4

Varighed: + 30 min

Mål for legene: At forbedre tekniske færdigheder med særligt fokus på line of delivery samt styrke balancen og stabilitet i slidet.

Spark til dåsen: Sæt en genstand ved tee line. Det er spillernes opgave at glide ud fra hacket og ramme genstanden med deres glidefod. Spillerne får point, når de rammer koppen/genstanden.

Variation: placer koppen/genstanden forskellige steder på tee line, så spillerne udvider deres bevægelsesmønstre.

Spark til dåsen 2: Sæt nu tre genstande vertikalt på en række på isen med et mellemrum. Spillerne skal nu ramme alle genstandene, når de glider ud af hacket.

Variation: Lave rækken i forskellige retninger.

Field Goals: Sæt to genstande et realistisk sted på banen med god afstand. Spillerne får point, hvis de glider mellem genstandene uden at røre dem.

Variation: Lave afstanden mellem genstandene større eller mindre og placere dem længere væk fra hacket.

Put i kassen: Placer en genstand på tee line og en lille kasse lidt længere ude. Spilleren skal glide uden sten hen og tage genstanden. Herefter skal spilleren glide videre og placere genstanden i kassen lidt længere ude.

Variation: Man kan lave øvelsen med eller uden kost og placere kassen længere væk



AKTIVITETER FOR MINDST OTTE DELTAGERE

Indhold

Dyreløbe

Bjørn, Ninja eller jæger

Vendespil

Bang!





DYRELYDE

Antal: +10

Varighed: 5-15 min. på isen

Mål for legen: Fællesskab, kommunikation

Regler: Man starter med at dele gruppen op i minimum 2 grupper (jo flere grupper jo sjovere). Derefter skal alle grupper finde et dyr og en lyd, som dyret siger. Grupperne må ikke vælge det samme dyr. Derefter beder man alle deltagerne blande sig på tværs af grupper. Man råber derefter: "stop" og beder deltagerne lukke øjnene. Med øjnene lukkede skal man nu finde frem til sin egen gruppe ved hjælp af sin dyrelyd.



BJØRN, NINJA, JÆGER

Antal: +10

Varighed: 5-15 minutter

Mål for legen: Fællesskab, kreativitet, og konkurrence

Regler: Legen har basis i legen Sten, saks, papir, men i stedet for bruger vi: Bjørn, ninja og jæger. Bjørnen kan æde ninjaen, ninjaen kan slå jægeren, og jægeren kan skyde bjørnen. Alle deltagere finder en tilfældig modstander, og de stiller sig med ryggen til hinanden.

Træneren siger højt: "Bjørn, ninja, jæger" for at tælle ned, og når der er sagt "jæger" hopper begge spillere rundt og vender sig med ansigtet mod modstanderen, samtidig med at de viser, hvilken figur, de har valgt ved at ligne dem.

Hvis man dør, skal man vise følelsen af at have tabt, og hvis man vinder, må der jubles og vises glæde. Dem, som taber, skal finde en ny modstander, der også har tabt, og vinderne går sammen.

Legen fortsætter.





VENDESPIL

Antal: +10

Varighed: 15-20 min

Mål for legen: Fællesskab, hukommelse

Regler: Der vælges to spillere, som går udenfor "døren", og de resterende spillere deles op i makkerpar af to.

Hvert makkerpar vælger en bevægelse eller en lyd, som de begge kan huske, hvorefter de fordeler sig ud på det aftalte område.

De to, der skal "vende brikker", kaldes tilbage til banen og aftaler hvem, der starter med at vende to brikker.

Vender man to brikker der er ens, får man et stik og en ekstra tur.

Passer brikkerne ikke sammen, går turen videre til den anden.

Tip: Legen kan både laves med bevægelser, små bevægelsessekvenser, lyde eller med lyde og bevægelser på samme tid. Det kan evt. kobles til bevægelser, der bruges i curling.

BANG!

Antal: +8

Varighed: 5-15 min.

Mål for legen: Konkurrence, reaktion

Regler: Alle står i en cirkel med front mod hinanden undtagen en, som står i midten af cirklen. Den i midten skal pege på én i cirklen og sige: "Bang". Den i cirklen, der bliver peget på, skal dukke sig og de to, som står ved siden af, skal vende sig mod hinanden og sige "Bang" samtidig med, de laver en pistol med hånden. Den person, som siger det sidst, er død og skal gå ud af cirklen eller sætte sig ned. Hvis den midterste, der er blevet skudt, glemmer at bukke sig og sidemakkerne når at skyde ham/hende, så er det denne person, der dør.

Når der kun er to spillere tilbage, skal de stille sig med ryggen til hinanden. Den i midten tæller fra 1 og opad. Hver gang den i midten tæller, tager de to sidste spillere et skridt væk fra hinanden. Når den, der var i midten, siger: "Bang" skal de vende sig om og sige: "Bang". Den, der siger det først, har vundet.

1, 2, 3 SÆT I GANG!

Kontakt os på



info@curling.dk/mia@curling.dk



www.curling.dk



Idrættens hus,
2605 Brøndby