



## Körschema för uthyrning

### **T-45 minuter Börja göra is.**

Gör is på båda banor även om bara en är uthyrd. Båda kan användas för effektiv slidträning och den andra banan kan man träna på själv när de kommit igång med matchen.

### **T-15 minuter Se till att det är öppet in till hallen.**

### **T Uthyrare anländer**

- Allt eftersom folk anländer: Be dem klä om till curlingkläder
- Be dem ta skor. Högerhänt: glidsula på vänster sko. Be dem köra utan skyddet till glidsulan hela tiden.
- När alla anlät: Lås ytterdörren för att förhindra stölder

### **T+10 minuter Alla omklädda**

- Välkomna! Vad heter vi?
- Prata om klubben
  - Klubben bildad 1965
  - Hall invigd 1986 (en av två curlinghallar i Östergötland)
  - Ca. 100 medlemmar
  - Ca 10 lag som spelar divisionsspel
  - Juniorträning (du kan bli en äkta curlingförälder!)
  - Kompiscurling; något man kan börja med om man tycker det är roligt
- Hjälms - är en rekommendation, isen är hård och man kan skada sig. Finns olika storlekar på hjälmarna i hallen.
- Hur man stiger ner på isen. Högerhänta: höger fot först.
- Alla går in i hallen och förser sig med hjälm och kvast.



### **T+15 minuter Alla inne i hallen (nere på isen) med hjälm och kvast**

- Ena skon glider.
- Övning: Glida sidledes till andra sidan.

### **T+17 minuter Nere vid andra boet**

- Prata om poängberäkning i curling
- Prata om curlinglaget, de olika uppgifterna
  - Skip (lagkapten)
  - Sopare
  - Stenläggare
- Spelar alltid med curl. Vad gör curlen?
- Sopning - längre och rakare. Ger upp till 3 meter i längd.
- Övning: glida sidledes tillbaka.

### **T+25 minuter Slideträning**

- Curlingstenen väger 20 kg. Skall inte lyftas.
- Högerhänt: använd vänster hack och sätt höger fot i hacket.
- Hur man håller kvasten vid sliden (mest stabilt: på axeln)
- För tillbaka kroppen och sedan fram.
- Måste släppa stenen innan röda linjen.
- Alla tränar slide (16 stentar - till andra boet och sedan tillbaka)

### **T+45 minuter**

- Matchspel
- Kolla hur det går lite då och då

### **T+100 minuter**

- Berätta att uthyrningstiden är slut om 10 minuter

### **T+110 minuter**

- Uthyrningen är slut