



FloorCurling som idrottslektion

Hej!

Vad kul att ni vill testa FloorCurling! Här hittar ni ett lektionspaket för fyra tillfällen, där upplägget är att halva klassen spelar FloorCurling medan andra halvan ägnar sig åt rörelse- och styrketräning.

Efter halva lektionstiden byter grupperna med varandra. När ni har testat FloorCurling på era lektioner, är ni självklart välkomna till curlinghallen för en upplevelse på is!

Om Floorcurling

FloorCurling är en väldigt enkel utrustning. Det är ett tryckt curlingbo som enkelt rullas ut och inte tar mer än 1x1 meter i plats. Ni väljer avstånd och spelarna har sedan fyra stenar per lag, som rullar på golvet.

World Curling Federation har publicerat en rad instruktionsvideos.

Du hittar dem på: <https://www.worldcurlingacademy.org/>
Skapa konto med din e-post och logga in för tillgång.

Om rörelse- och styrketräning

Rörelse- och styrketräningen som finns till passet, finns beskrivna i dokumentet, längst ner efter FloorCurlingen.

Övningarna syftar till att bygga en stark och rörlig kropp i allmänhet och i synnerhet är det övningar för att utveckla kompletta curlingspelare.



SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET

1



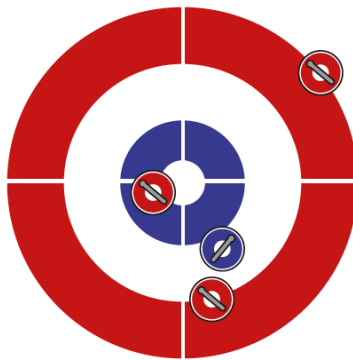
LEKTION

Första matchen

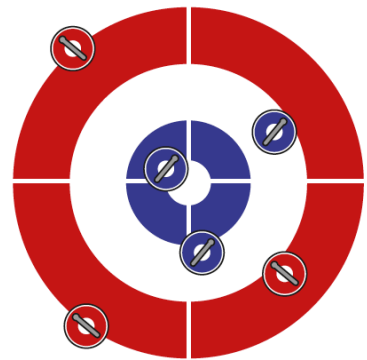
Instruktion:

I curling får det lag poäng som har sten närmast mitten när alla stenar spelats. Laget som får poäng, får det för alla stenar som är närmare än motståndarens bästa.

Den som tar poäng, börjar nästa omgång. Det är tillåtet att slå bort motståndarens stenar ur spel.



1 poäng till RÖD



3 poäng till BLÅ

Match: Två mot två

Spela två mot två. Lotta om vem som börjar. Det är en fördel att ha sista stenen. Röd och blå sten spelas varannan gång.

Varje match är två omgångar och lagen turas om med sista sten. De som inte spelar, hejar på.



SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET

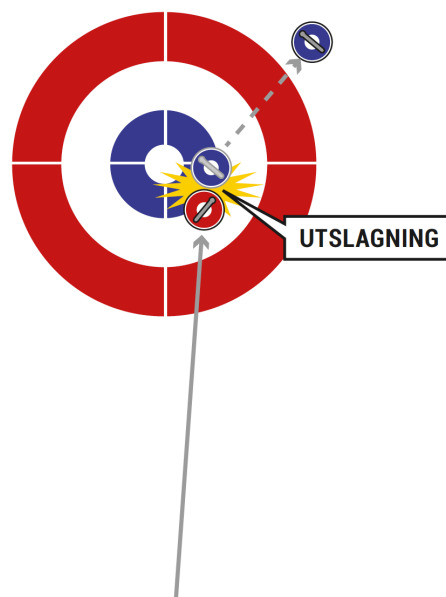
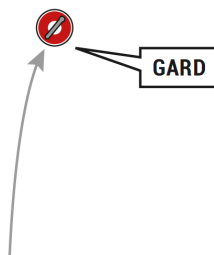
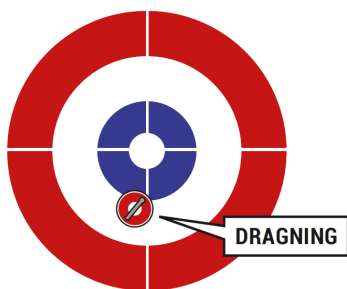
2



Grundläggande slag

Instruktion:

Gard är en sten som skyddar en annan sten. Dragning är en sten i boet. Utslagning är en sten som slår bort en annan sten



Dra, garda, slå ut.

Fyra personer turas om att spela en sten i taget. Den första spelaren ska dra. Om stenen hamnar i boet får spelare en poäng.

Nästa spelare ska garda stenen. Om stenen stannar framför boet och täcker dragningen minsta lilla från utspelspunkten får spelaren ett poäng. Nästa person ska slå ut garden. En poäng om garden försvinner. En pluspoäng om båda stenarna träffas.

Om första stenen inte är i boet, tas den bort och nästa person försöker lyckas med det aktuella slaget.



Samla poäng

Instruktion:

Spela två mot två och lagen får poäng för alla stenar som är i boet när omgången är klar. Se poängräkning nedan.

Lotta om vem som börjar. Röd och blå sten spelas varannan gång. Den som tar mest poäng, börjar nästa omgång.



- 5 poäng:** Om stenen nuddar knappen
- 4 poäng:** Om stenen nuddar den blå cirkeln
- 3 poäng:** Om stenen nuddar den vita cirkeln.
- 2 poäng:** Om stenen nuddar blå cirkeln.
- 1 poäng:** Om stenen är med i spel.



LEKTION

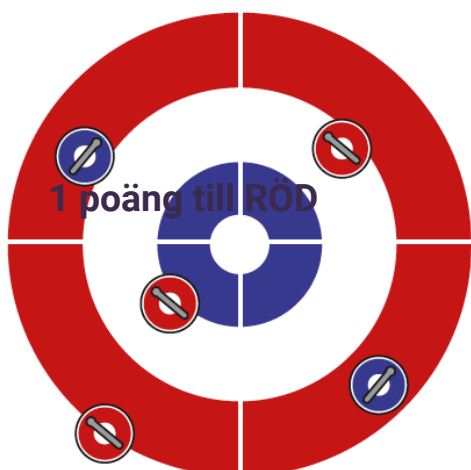
Längst bort vinner

Instruktion:

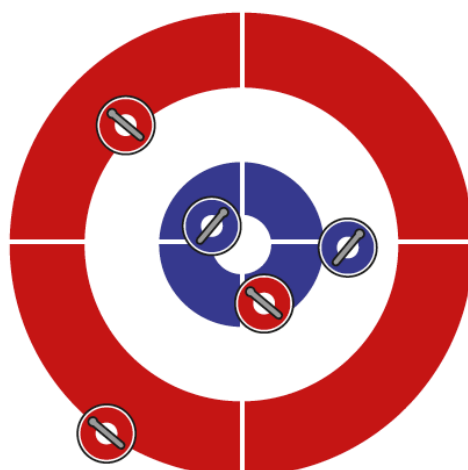
Ni räknar poäng precis som i vanlig match. Men istället för att mitten är målet, är det ringarna som är längst ut.

Laget med sten allra längst ut från mitten (och som fortfarande nuddar ringarna) får poäng.

Laget får poäng för alla stenar som är längre ifrån mitten än motståndarens bästa.



1 poäng till RÖD



2 poäng till RÖD



Rörelse- och styrkeprogram

Aktivitet	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4
Rörlighet	Bröstryggsrotation Hand till motsatt fot	Bröstryggsrotation Hand till motsatt fot	Bröstryggsrotation Hand till motsatt fot	Bröstryggsrotation Hand till motsatt fot
	Sidoutfallsgång	Sidoutfallsgång	Sidoutfallsgång	Sidoutfallsgång
	Inåt/Utåtrotation för höft och bröstrygg	Inåt/Utåtrotation för höft och bröstrygg	Inåt/Utåtrotation för höft och bröstrygg	Inåt/Utåtrotation för höft och bröstrygg
Styrka	Utfallsgång Varannat ben	Djupa utfall	Djupa utfall med bakre boten på en bänk. Händer får stöta golvet	Djupa utfall. Försök att släppa bakre foten från golvet och gå så djupt det går
	Mountain Climbers	Utåtrotation med bollkast. 3 & 3 Kasta på vägen ut. Fånga på vägen upp	Mountain climbers	Sidohopp. Landa med kontroll
Lek	Bollkast med ben upp på bänk. (Höfttextention)	Sidokast med boll mot vägg eller till kompis (bröstryggsrotation)	Kasta boll till varann två och två. Bakre foten på bänk. Variera djup på stående position.	Plankan på raka armar. Förflytta boll. Stafett
	Spider Man Walk Limbo	Stafett. Markera nio punkter. Lek tre i rad med lämning av kon eller ärtpåse.	Kräftångslimbo	Sidoutfallslimbo.