



**Svenska  
Curlingförbundet**

# Guide till klubbinstruktör

*Första tillfället på curlingisen för rullstolscurlare*



## Svensk curlings vision:

*Svensk curling är världsbäst. Ett föredöme i ledarskap och Sveriges mest efterfrågade idrott.*

**Hur bidrar du till visionen som klubbinstruktör?**

# Första tillfället

*Mål: En upplevelse på is som uppfyller och överträffar deltagarnas förväntningar.*

**Efter en instruktion kan deltagarna spela sten med hjälp av stick. De förstår hur stenen curlar och grunderna i en match.**

## Steg 1: Teori Cirka 10 minuter

- Presentation
- Praktisk information
- Säkerhet

**Börja med att hälsa alla välkomna.** Presentera dig själv och var sedan nyfiken på deltagarna och om de spelat curling förut.

Ge praktisk information om vad som kommer att hända.

*"På en timme kommer ni att kunna behärska curling. Ni kommer alla att vara curlade när vi går härifrån idag."*

Informera om tidsåtgång. Berätta att de ska göra rent sina hjul och kyla av sina hjul någon minut bakom hacken. Be dem ta en stick och berätta var ni samlas innan det är dags att rulla ut på isen.

**Säkerhet:** Vad är viktigast i er hall? Informera deltagarna att endast spela stenar när sikten är fri och att de alltid ska låta stenarna ligga på isen.

Informera också om att spelarna ska vara försiktiga när de backar, särskilt om de inte har tippskydd på rullstolen. Det är lätt att välta om en sten kommer i vägen.



# Inledning

## Steg 2: Inledning på is Cirka 30 minuter

- Hur känns det på isen?
- Testa att spela sten

**Låt alla rulla ut på isen. Rulla lite bakom hacken någon minut till hjulen blir kalla.**

Samla alla och visa hur sticken fästs på stenen och hur rörelsen ser ut för att skjuta stenen framåt över banan. Berätta om buddy-systemet eller informera assistenter om hur de ska hindra stolen från att glida iväg. Låt alla testa ett par stenar. Var med och hjälp till med olika tips för att få tajming i utspelet.

Var noga med att berömma framsteg och ge tydlig feedback där du berättar vad de gör, varför det är bra eller behöver utvecklas.

## Frågor att ställa

- Hur känns det?
- Hur gjorde du när du lyckades spela stenen över banan?

**Visa sedan riktning och rotation.** Förklara att stenen kommer att svänga i den riktning de skruvar dem. Visa hur de ska rulla fram och ställa stolen i rätt linje och rekommendera dem att testa rotation åt båda hållen. Berätta att det heter curl.

Berätta att de ska släppa innan hoglinjen och att stolen behöver stå tillräckligt långt bak.

När de lyckas, ska du vara snabb med att ge beröm och fråga hur det kändes, vad de gjorde och förstärka det positiva.

*"Bra! Ta med dig det till nästa sten också!"*

- Hur gick det med curlen?
- Vad hände?
- Varför blev det så?
- Vad ska du göra annorlunda?
- Vad vill du ha hjälp med?



# Första omgången

## Steg 2: Spelets idé Cirka 15 minuter

- Om jag vill hamna i mitten, Hur gör jag då?
- Var ska skippern visa?
- Känns det logiskt/hänger alla med?

**Samla deltagarna för en kort genomgång av spelets idé.** Berätta att vi spelar två lag mot varandra med åtta stenar i varje omgång. Förklara kort om spelarens och skipperns roll.

Förklara hur poängen räknas, var stenarna är med i spel och att den som tar poäng börjar nästa omgång.

Låt sedan deltagarna välja hur de vill gå vidare. Många vill spela match direkt, några vill ha provomgång och några kanske vill fortsätta träna och få feedback på tekniken.

*"Vill ni ha en provomgång, träna mer eller vill ni spela match direkt?"*

Precis som förut, låter du deltagarnas önskemål och upplevelse vara i centrum.



## Fortsätta spela

*Under spelets gång behöver du som ledare vara aktiv. Var nyfiken på hur deltagarna tänker kring taktiken i boet och kring utspelet av stenarna. Uppmuntra och ge feedback. Uppmuntra dem också att ge positiv feedback till varandra.*

### Exempel på frågor att ställa till spelare:

- Vad är det du ska göra?
- Vad är det som är viktigt med just denna stenen?
- Hur ska du göra det?
- Vad kommer hända?
- Hur kändes det?  
Vad gjorde du?
- Varför blev det som det blev?
- Vad behöver du min hjälp med?

### Exempel på frågor att ställa till skipper:

- Var vill du att stenen ska hamna?  
Varför vill du lägga den där?
- Hur behöver du visa då?  
Vad tror du att motståndarna gör då?
- Blev det bra? - Säg det till laget!
- Var det ett bra försök? - Säg det till laget!



# Avslutning och tips

*Hur ska du veta att du har gjort ett bra jobb?*

**Tacka alltid deltagarna för att de kom och fråga om de har haft roligt.** Ta reda på vad de har för feedback till dig som instruktör. På det sättet får du alltid veta när du lyckas och vad du behöver utveckla. Lycka till!

**För den som vill börja spela curling:**



## **Vad erbjuder er förening?**

Se till att alla deltagare vet hur de gör för att spela mer curling och berätta att de är välkomna. Låt dem alltid skriva upp sina kontaktuppgifter så att ni kan nå dem med kommande erbjudanden.

**Blått kort:** Är en nybörjarkurs med fyra tillfällen. Samla in intresse och starta kursen när ni har tillräckligt många.