



# Guide till dig som leder Blått kort i rullstolscurling

*Tack för att du är en av dem som håller i Blått kort och visar nya curlade vägen i i vår idrott!*

Målet med en Blått kort kurs är att ge deltagarna en rolig upplevelse och bidra till fler medlemmar i våra klubbar.

Efter en genomförd kurs, ska deltagarna klara av och känna sig trygga att spela i nybörjarserie eller klubbspel.

## Ledarrollen

För att ge deltagarna en rolig upplevelse är det viktigt att du som ledare ser till att alla lyckas, att de blir sedda, hörda och får relevant feedback. Alla grupper och individer är olika och lär sig olika.

En behovsstyrd kurs innebär att du som ledare behöver ställa frågor och lyssna på deltagarna. På så sätt får du veta vad de förväntar sig och hur de vill lära sig curling. Den största delen av teorin kommer att ske på isen, vilket gör det viktigt för dig som ledare att vara delaktig och interagera med grupperna.

För att du ska veta att du lyckas behöver du be deltagarna om feedback. Lyssna noga på deras förväntningar och fråga om de uppfylls under passet. Var också noga med att läsa på målen för varje tillfälle och fråga deltagarna om de är uppnådda. På så sätt får du alltid veta när du lyckas och även vad du behöver förändra.



# Upplägg

Upplägget är för fyra tillfällen som är tänkta att följa efter en första curlingupplevelse.Handledarmaterial för första tillfället finns på [curling.se](http://curling.se) och på [s-cup.se](http://s-cup.se)

**Tillfället ett:** Riktning och grepp  
**Tillfälle två:** Släpp, tajming och fart  
**Tillfälle två:** Praktiska prov  
**Tillfälle tre:** Examination med matchspel

**Låt tillfällena vara 90-120 minuter långa. För att Blått Kort ska ge er nya medlemmar till klubben, behöver ni en struktur för att ta hand om dem. Både nya lag och individuella spelare.**

- Inkludera medlemsavgift i Blått Kort. Eventuellt med reducerat pris första året, för att behålla medlemmar kommande år.
- Om ni rekryterar på våren kan en nybörjarserie starta då och sluta på hösten för att locka deltagarna tillbaka.
- Priser. Fundera på vad som kan motivera era deltagare att fortsätta med curling.
- Om kursen är på våren kan ni inkludera ett uppsamlingsheat med ett femte tillfälle på hösten.
- Har ni lottat spel där nybörjare får vara med?
- Finns det klubbmedlemmar som kan vara mentorer åt nya medlemmar?
- Kan den som gått Blått kort få tillgång till ett Pay and Play system? Tillgång till bana för timpris där de kan ta med vänner utan instruktör. På så sätt även få vännerna att spela curling.
- Material: Hos förbundet finns affischer med anmälningslistor som ni kan sätta upp i hallen och rekrytera vid instruktioner eller öppet hus.
- För den som vill träna vidare, rekommenderar vi Curlingskolan som finns online på [s-cup.se](http://s-cup.se) under SPELA.



# Om rullstolscurling

*Vi rekommenderar dig som ska leda Blått kort rullstolscurling att först gå vår webbaserade utbildning: Leda Rullstolscurling. Du hittar den på [s-cup.se](http://s-cup.se)*

## Informera deltagarna om att de behöver:

- Varma kläder och gärna flera lager.
- Handskar. Hjulen blir väldigt kalla.
- Göra rent hjulen. Beroende på vädret kan det vara allt från att dra av dem på mattan, till att torka av med blöt trasa. Syftet är såklart att behålla isen ren och fin.
- Hjulen kommer anpassa sig efter kylan på isen och bli mindre halkiga efter någon minut. Förbered dem på det och var noga med att de kyler hjulen bakom hacken.
- Ha med dig tidtagarur till deltagarna för att kunna klocka stenarna mellan hoglinjerna.

## Om rullstolscurling

Rullstolscurling spelas med samma regler som curling för gående. Detta gör att rullstolsspelare enkelt kan vara med gående och spela.

Enda skillnaden är att de inte har några sopare.

Damer och herrar får blandas i lagen. Internationellt är det krav på mixade lag. Mixade lag.

Spelarna ska spela från stillastående rullstol och vanligast är att använda en stick.

Stenen ska släppas från sticken innan hoglinjen.

Stenen får spelas från stömlinjerna på sidan av mittlinjen (46 centimeter).