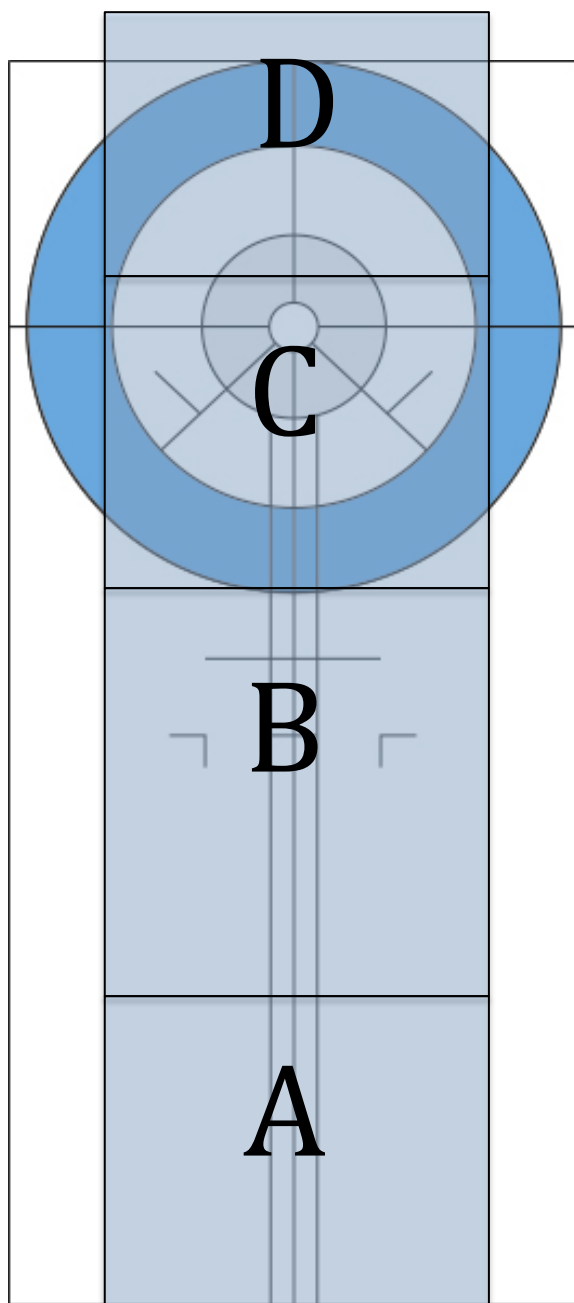


## Övningsmaterial, rullstolscurling



### Centerguard

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll för guardspel.

**Uppgift:** Spela en centerguard i zon B

**Marginal:** Centerguard i zon A

**Rotation:** Medurs eller moturs rotation

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon D

**2:** Zon C

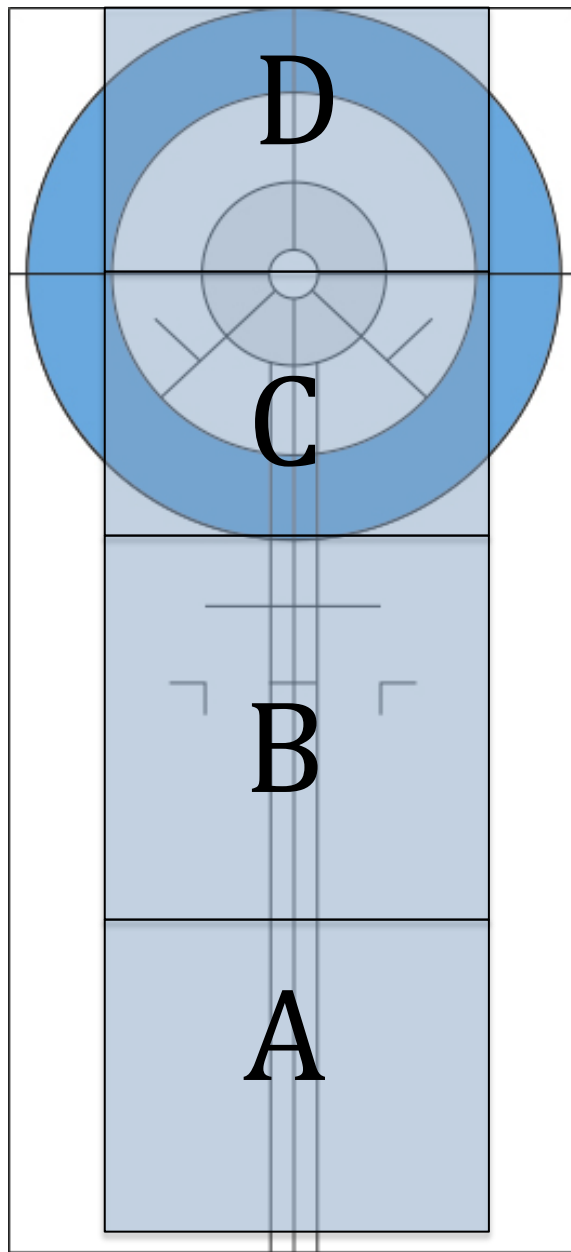
**3:** Zon A

**4:** Zon B

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial, rullstolscurling



### Framkant

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll för dragning till zon C

**Uppgift:** Spela en centerguard i zon B

**Marginal:** Centerguard i zon A

**Rotation:** Medurs eller moturs rotation

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon D

**2:** Zon C

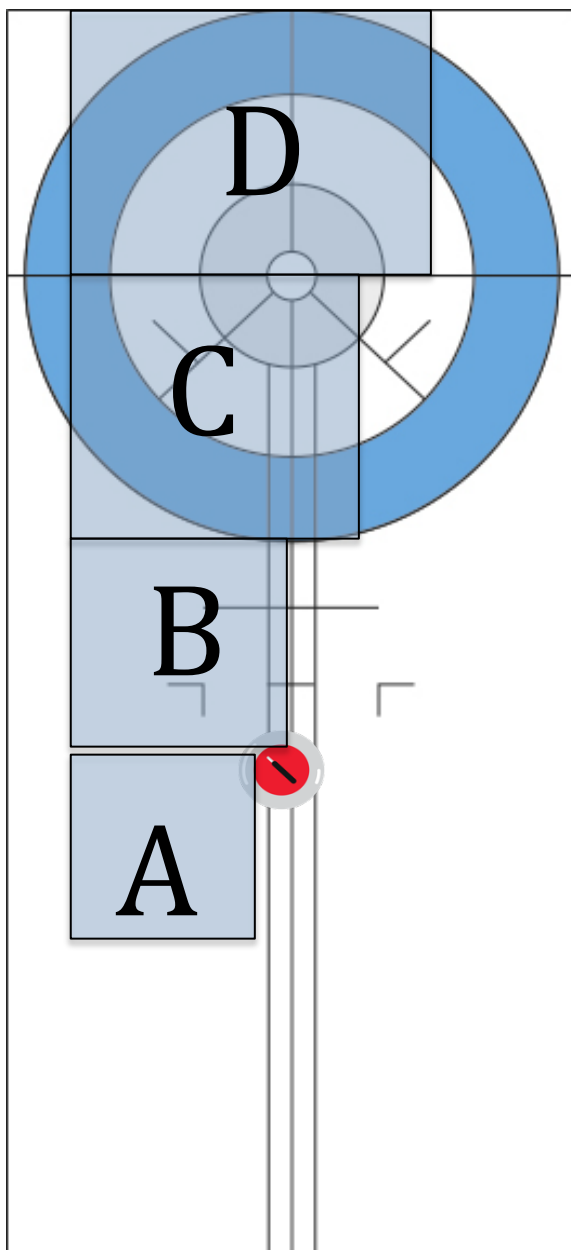
**3:** Zon A

**4:** Zon B

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Dragning runt centerguard

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för dragning runt centerguard med medurs rotation.

**Uppgift:** Spela en dragning till zon C

**Marginal:** Dragning till zon B

**Rotation:** Medurs

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon A

**2:** Zon D

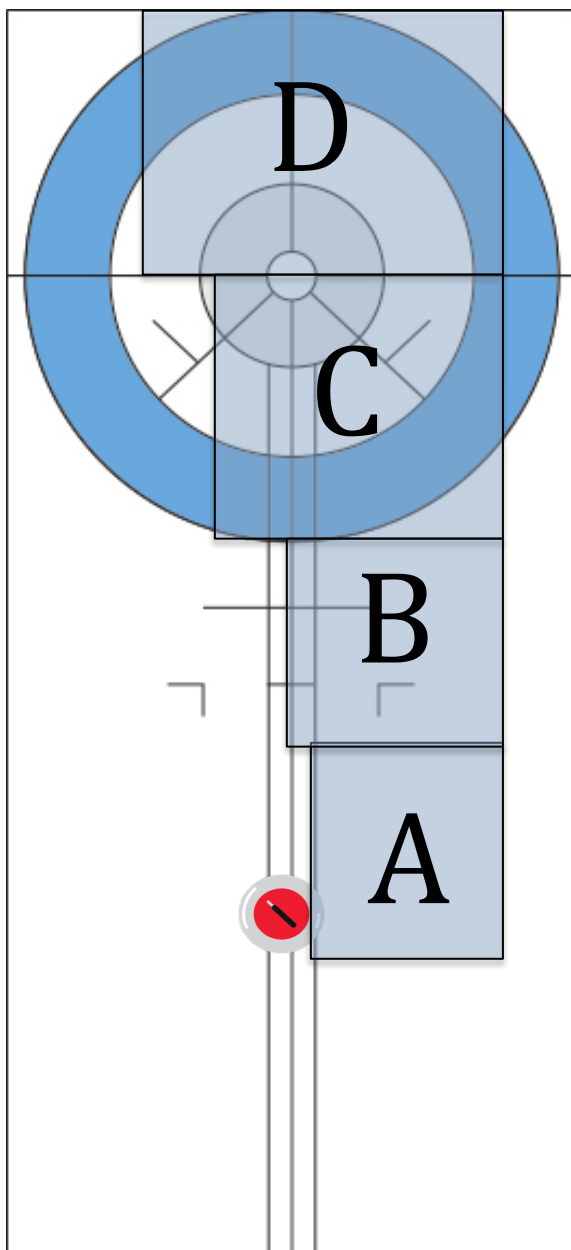
**3:** Zon B

**4:** Zon C

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Dragning runt centerguard

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för dragning runt centerguard med moturs rotation.

**Uppgift:** Spela en dragning till zon C

**Marginal:** Dragning till zon B

**Rotation:** Moturs

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon A

**2:** Zon D

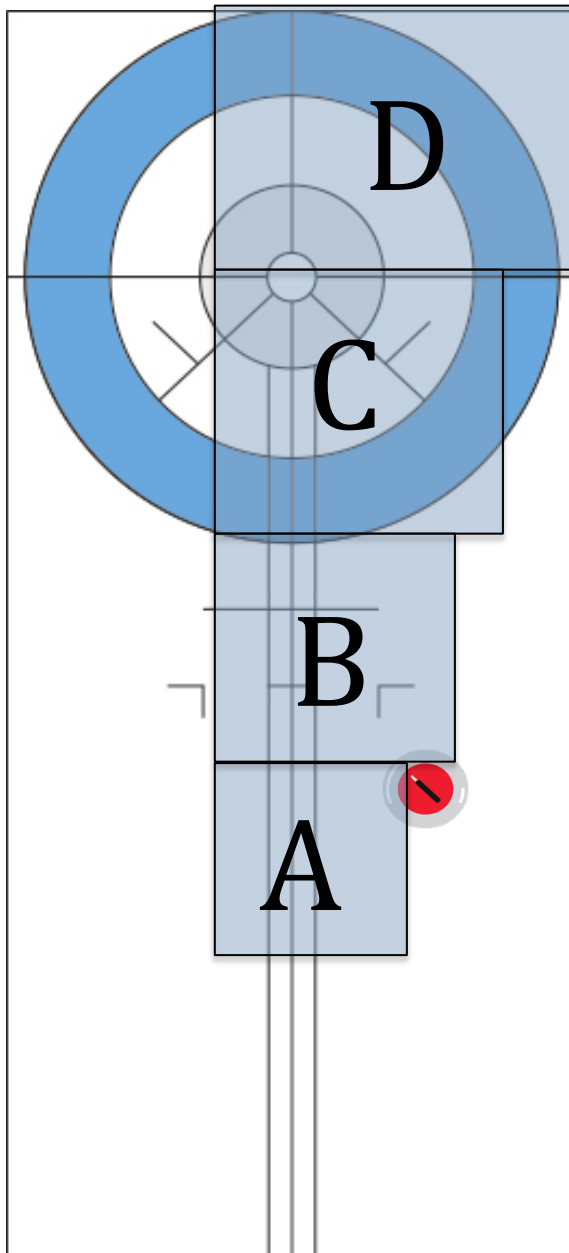
**3:** Zon B

**4:** Zon C

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Dragning runt cornerguard

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för dragning runt cornerguard med medurs rotation

**Uppgift:** Spela en dragning till zon C

**Marginal:** Dragning till zon B

**Rotation:** Medurs

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon A

**2:** Zon D

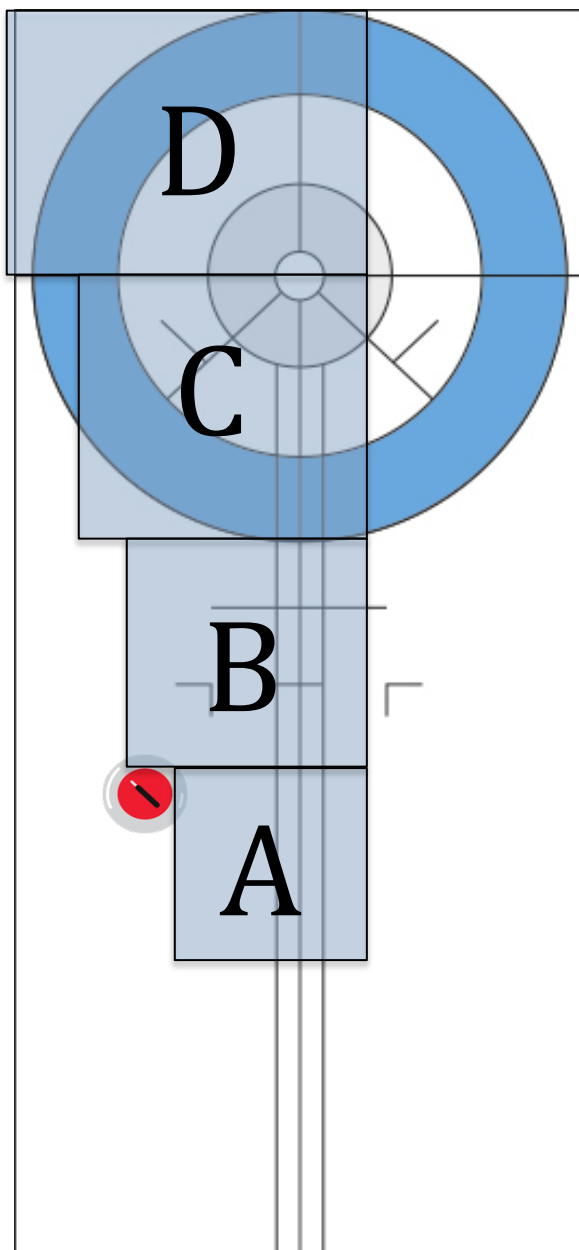
**3:** Zon B

**4:** Zon C

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Dragning runt cornerguard

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för dragning runt cornerguard med moturs rotation

**Uppgift:** Spela en dragning till zon C

**Marginal:** Dragning till zon B

**Rotation:** Moturs

**Poängräkning:**

**0:** Utanför samtliga zoner

**1:** Zon A

**2:** Zon D

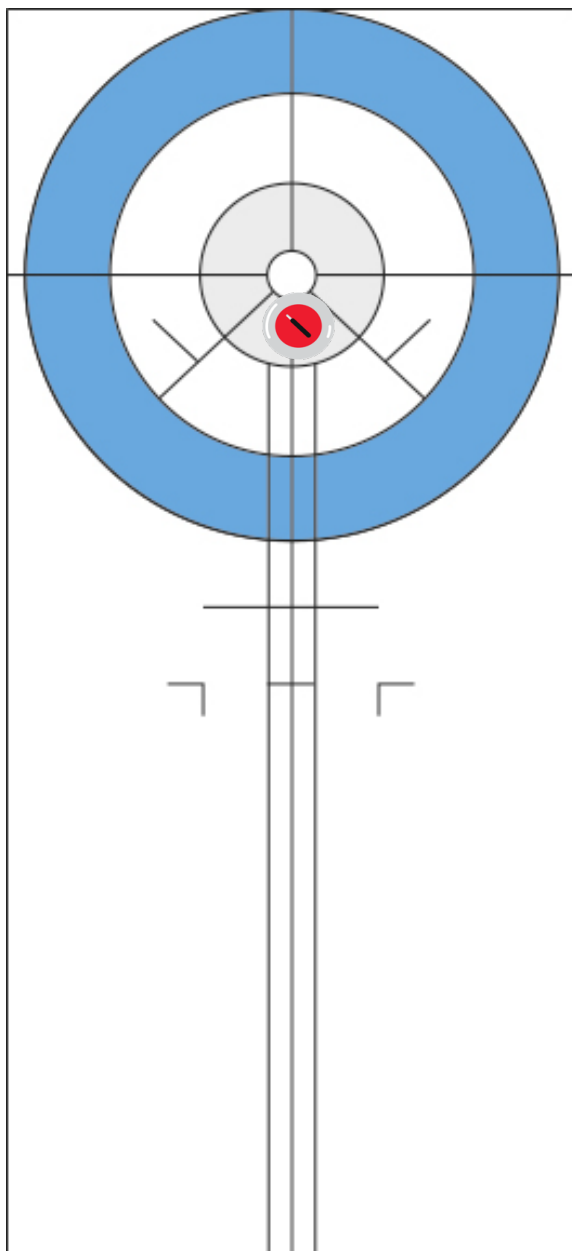
**3:** Zon B

**4:** Zon C

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Slå och ligga kvar

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för en slagning av en sten topp fyrfot. Slagstenen ska stanna kvar i boet.

**Uppgift:** Spela en slagning och stanna på fyrfoten med slagstenen.

**Marginal:** Slå bort liggstenen och stanna i boet med slagstenen.

**Rotation:** Medurs eller moturs

**Poängräkning:**

**0:** Missad sten

**1:** Slå och rullar ut

**2:** Flyttar liggstenen till bakkant.

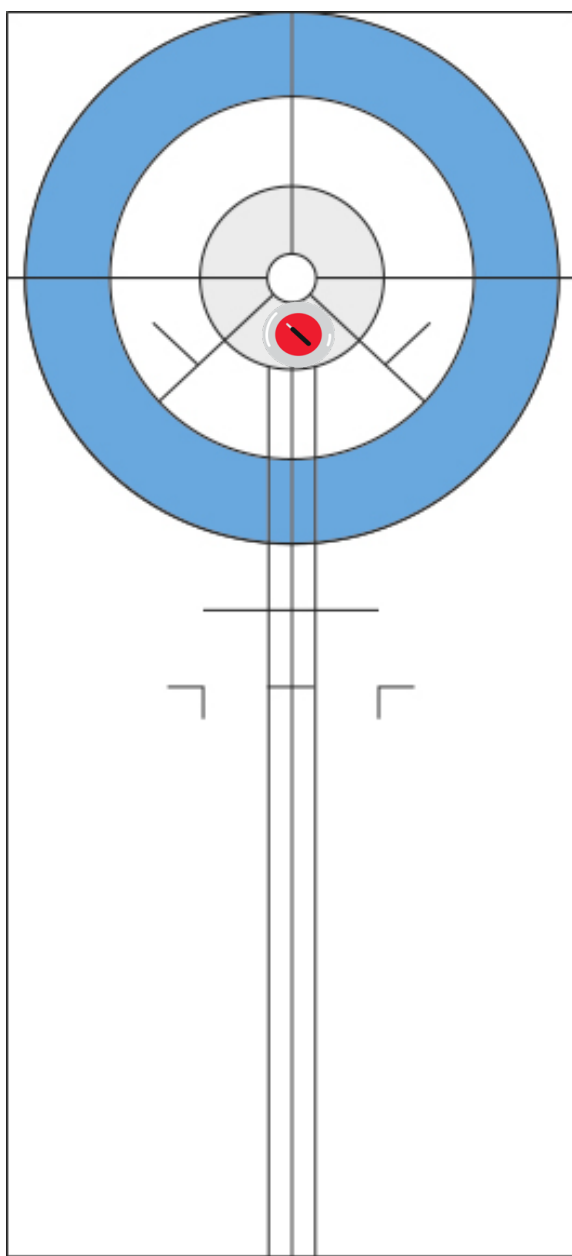
**3:** Slår ut liggstenen och stannar i boet.

**4:** Slår ut liggstenen och stannar i fyrfoten

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Slå och rulla ut

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för en slagning och rulla ut ur boet med slagstenen.

**Uppgift:** Spela en slagning av en liggsten på topp fyrfot och rulla ut ur boet med slagstenen.

**Marginal:** Slå ut liggstenen och stanna i boet.

**Rotation:** Medurs eller moturs

**Poängräkning:**

**0:** Missad sten

**1:** Flyttar liggstenen till bakkant.

**2:** Slår ut liggstenen och stannar i fyrfoten.

**3:** Slår ut liggstenen och stannar i boet.

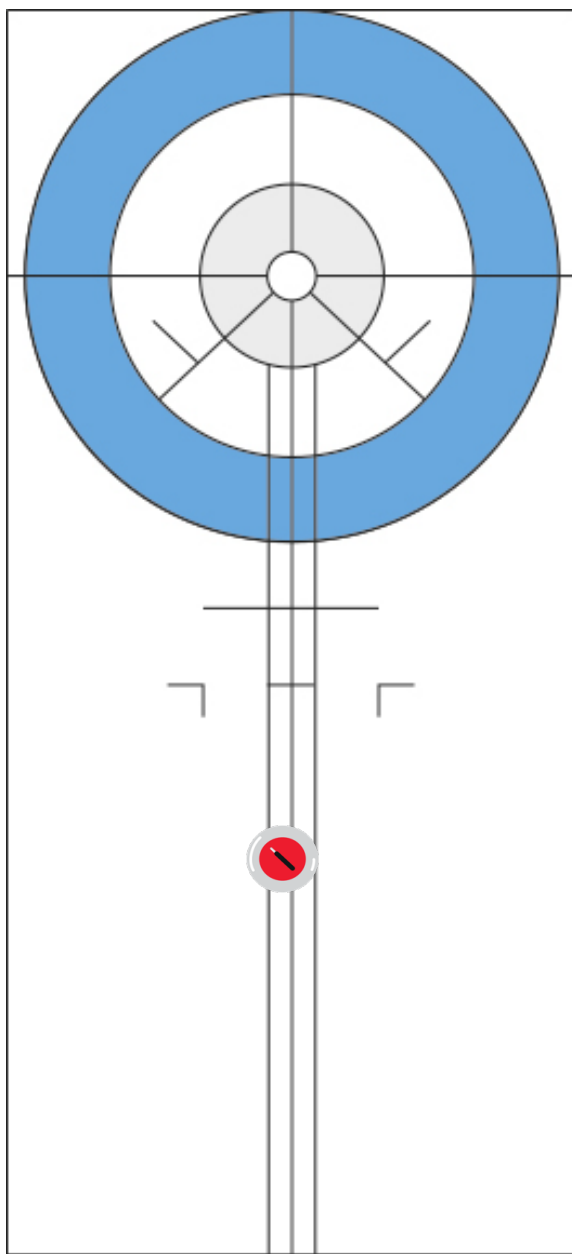
**4:** Slår ut liggstenen och rullar ut ur boet.

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_



## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Slå och rulla ut

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för en slagning av en centerguard och rulla ut ur spel med slagstenen.

**Uppgift:** Spela en slagning av en centerguard och rulla ut ur spel med slagstenen.

**Marginal:** Slå ut liggstenen och stanna i spel.

**Rotation:** Medurs eller moturs

**Poängräkning:**

**0:** Missad sten

**1:** Slår och stannar kvar på centerlinan

**2:** Flyttar på liggstenen.

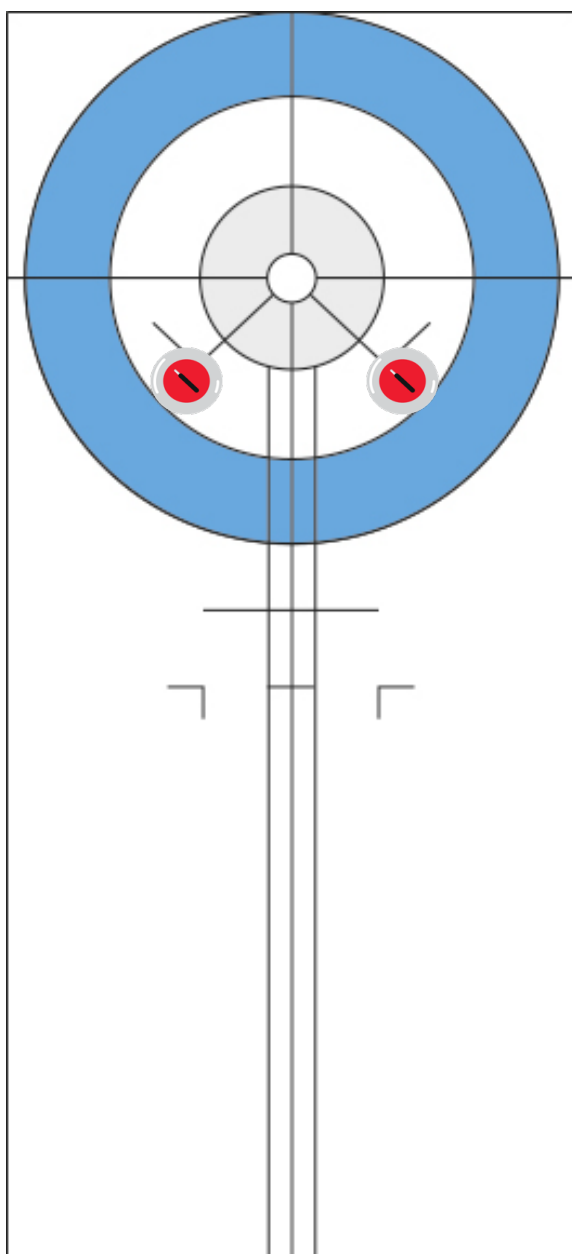
**3:** Slår ut liggstenen och stannar i spel, utanför centerlinan.

**4:** Slår ut liggstenen och rullar ut ur spel

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Slå och stanna kvar

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för att slå en sten på åttfoten och stanna kvar. Denna övning kan göras på båda sidor.

**Uppgift:** Slå en liggsten på åttfoten och stanna kvar utan att vicka.

**Marginal:** Slå ut liggstenen och stanna i boet.

**Rotation:** Medurs eller moturs

#### Poängräkning:

**0:** Missad sten

**1:** Slår och rullar ut med slagstenen.

**2:** Flyttar liggstenen till bakkant.

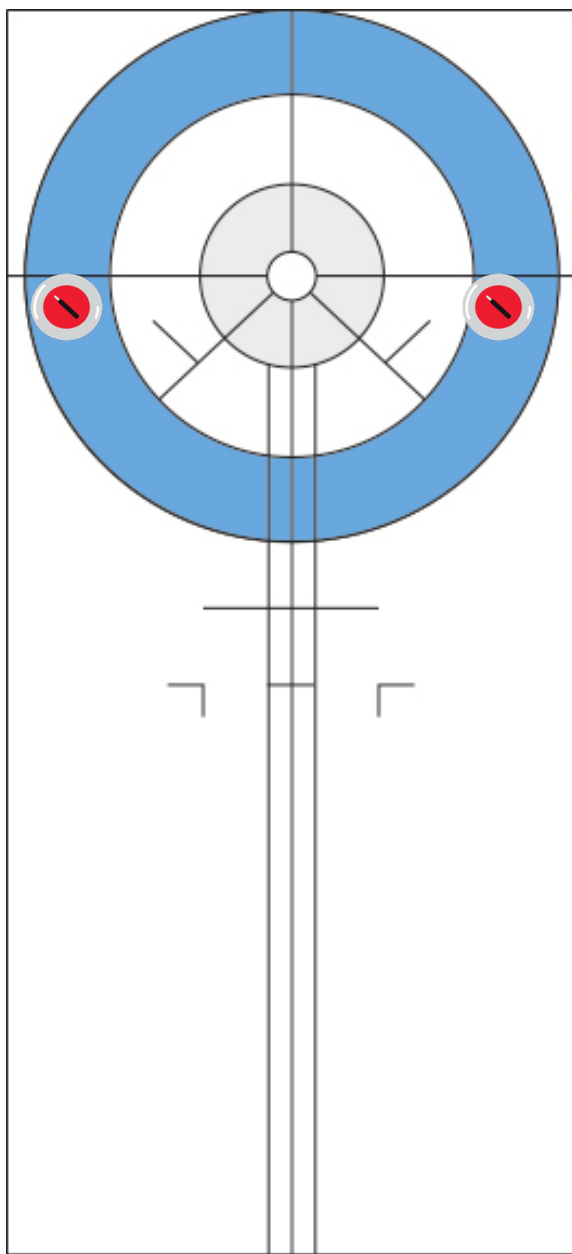
**3:** Slår ut liggstenen och stannar i boet.

**4:** Slår ut liggstenen och stannar utan att vicka.

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_

## Övningsmaterial för rullstolscurling



### Slå och stanna kvar

**Syfte:** Att hjälpa spelare att utveckla fartkontroll och linje för att slå en sten på kanten av tolvfoten och stanna kvar. Denna övning kan göras på båda sidor.

**Uppgift:** Slå en liggsten på tolvfotens kant och stanna kvar utan att vicka.

**Marginal:** Slå ut liggstenen och stanna i boet.

**Rotation:** Medurs eller moturs

#### Poängräkning:

**0:** Missad sten

**1:** Slår och rullar ut med slagstenen.

**2:** Flyttar liggstenen till bakkant.

**3:** Slår ut liggstenen och stannar i boet.

**4:** Slår ut liggstenen och stannar utan att vicka.

**Försök:** Fyra stenar totalt

**POÄNG:** \_\_\_\_\_