



# Första tillfället: Balans

*Mål: Efter första tillfället kan samtliga deltagare grunderna i en balanserad slajd.*

Ägna första halvan av passet åt att träna på slajdens grunder. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig. Syftet är att lära sig en sak i taget och få fokusera på det i spel med andra.

## **Inledning/teori:**

- Presentation av innehåll och upplägg
- Förväntningar
- Säkerhet

**Börja med att hälsa alla välkomna.** Berätta att under första passet ska vi fokusera på de faktorer som ger oss balans i slajden.

Berätta också att balans är första steget för att kunna utveckla tekniken och lära sig olika slag.

Fråga deltagarna själva vad de tycker om upplägget och om de har något särskilt som de ser fram emot.

Gå kort igenom grunderna i säkerhet. Om hjälm, att bara spela stenar när ingen står i vägen och att låta stenarna ligga kvar på isen.

## **Uppvärmning:**

Få igång kroppen innan vi börjar slajda.

**Olika uppvärmningsövningar finns på [s-cup.se](http://s-cup.se)**



# Första tillfället: Balans

*Mål: Efter första tillfället kan samtliga deltagare grunderna i en balanserad slajd.*

## Balans, övning ett: Slajdpositionen

**Demonstrera slajdposition längst med sargen. Var noga med att gå igenom följande faktorer:**

- Foten platt mot isen.
- Öppna höften för att vinkla ut knä och tå.
- Foten under mitten av kroppen.
- Lyft bröstet och placera händerna på sargen med axlarna parallella.
- Bakre benet är sträckt, med foten rakt bak eller inåt.

Fråga deltagarna om det är okej att ni rättar till dem när de är i slajdpositionen. Låt alla känna på positionen och dra sig fram och tillbaka.

## Balans, övning två: Slajden

**Låt dem vända sig om med näsan ut mot isen och ta med sig kvasten. Be dem fokusera på en sak i taget när de slajdar ut.**

- Stå med benen böjda och kvasten i midjan. Låt kvasthuvudet vara i jämnhöjd där stenen kommer vara.
- Höj höfterna, för fram glidfoten och sträck bara ut i slajdposition.

Efter 3-4 övningar, ta med en lätt från spark för att också glida iväg. Beroende på hur snabb utvecklingen är, kan ni låta dem göra detta och fokusera på en sak till från listan med faktorer för slajdposition.

Låt alltid positionen av slajdfoten vara viktigast.

Stötta deltagarna. Eventuellt kan ni ge dem en banankartong eller liknande för att hålla axlarna parallella.

# Första tillfället: Balans

*Mål: Efter första tillfället kan samtliga deltagare grunderna i en balanserad slajd.*

**Balans, övning tre:  
Slajda**

## Gå till hacket och jobba med slajden därifrån:

- Kliv i hacket bakifrån.
- Sätt trampdynan mitt på krysset som finns i hacket.
- Glid fram med glidfotens häl i jämnhöjd med hackfotens tå (jämnar ut höfterna).
- Sitt ner.
- Höj höfterna.
- Flytta glidfoten bakåt tills tån är i linje med hackfotens häl.
- Slajda ut.

**Fortsättning:  
Önskemål**

## Fortsättning eller önskemål.

Om deltagarna vill fortsätta träna på just balansen och slajden, kan ni fortsätta med att dra varandra i slajdposition med kvast, slajda utan sten med olika farter (bakre linjen, teelinjen, framkant bo, hake och tillbaka). Testa också att slajda och hålla i en kartong eller slajda ut och pricka en kon eller plocka muggar med händerna.

Fler övningar finns i inre kravprofilen på [s-cup.se](http://s-cup.se)



# Första tillfället: Balans

*Mål: Efter första tillfället kan samtliga deltagare grunderna i en balanserad slajd.*

**Tid kvar?  
Testa sopning**

## Grunderna i att lära ut sopning.

Vi lär alltid ut att sopa utan glidsula eller med greppsula. Det är både säkrare och mer effektivt. Visa deltagarna öppen position först, eftersom det är säkrast.

Öppen position innebär att ha högra handen längst ner på kvasten om soparen går på vänster sida i stenens färdriktning.

Låt dem hålla den positionen och gå med kvasten längst mittlinjen först, utan att sopa. Jobba med positioneringen. Försök att gå med minst en fot på tå, fötterna utanför höftlinjen och ryggen rak eller huvudet lite ovanför rumpan.

Gå sedan tillbaka och denna gång ska alla sopa. Gör övningen på båda sidorna.