



# Andra tillfället: Tajming, linje och släpp.

*Mål: Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsans. De vet vilken linje som de ska slajda på och de kan spela både inhand och outhand.*

Ägna första halvan av passet åt tekniträning. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.

**Inledning/teori:**  
Återkoppling och information om dagens pass

**Börja med att hälsa alla välkomna.** Berätta vad ni ska fokusera på idag och var nyfiken på deltagarnas upplevelser och förväntningar.

- Vad minns de från förra gången?
- Vill de repetera något innan ni startar?
- Vilka förväntningar har de?
- Vilken feedback vill de ge dig/er som ledare efter förra gången?

**Uppvärmning:**  
Få igång kroppen innan vi börjar slajda.

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



# Andra tillfället: Tajming, linje och släpp.

*Mål: Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsans. De vet vilken linje som de ska slajda på och de kan spela både inhand och outhand.*

**Grunderna i tajming.  
Tajming, övning ett:**

**I tajmingövningarna för vi in en sekvens, som ger en rytm i ifrånskjutet och också hjälper med viktöverflyttningarna.**

*Sten bak – fot bak – paus – sten framåt – fot framåt – slajda.*

## **Övning**

- Börja ett par steg från sargen.
- I stående position.
- Positionera fötterna som på huk i hacket.
- Positionera armen som om du håller en sten.
- Gå igenom sekvensen. *Sten bak – fot bak – paus – sten framåt – fot framåt – slajda.*

**Tajming, övning två:**

**Gå igenom övningen igen och försök att göra alla rörelser i en rytm.**

Gå vidare till hack och gör övningen därifrån, med sten.



# Andra tillfället: Tajming, linje och släpp.

*Mål: Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsans. De vet vilken linje som de ska slajda på och de kan spela både inhand och outhand.*

## Linje, övning ett:

**Syfte är att lära ut hur spelaren riktar kroppen och stenen mot målet.**

- Ställ ett objekt, till exempel en mugg, i bakkant av boet. Låt den stå direkt i linje mellan spelarens hackfot och en kvast som ni ställer vid närmsta hogglinjen.
- Spelaren ska slajda ut och försöka träffa målet med slajdfoten.
- Byt plats på målet till olika punkter, på en linje där det är realistiskt att slajda.

## Linje, övning två:

**Ställ en mugg vid närmast hoglinjen eller närmre för curlare som inte slajdar så långt.**

- Slajda mot målet med sten.
- Visualisera hela linjen fram till bortre boet.
- De som vill, kan prova att blunda efter att de riktat in sig och upprepa.

## Linje, övning tre:

**Ställ ett mål vid närmsta hoglinjen, på centerlinan.**

- Spela stenar mot målet. När linjen är rätt, kommer stenen att träffa målet mitt på.
- Gör övningen med både outhand och inhand.
- Byt plats på målet inom en realistisk slajdlinje.
- Flytta målet gradvis längre bort, men innan brytpunkten där stenen börjar curla.

# Andra tillfället: Tajming, linje och släpp.

*Mål: Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsans. De vet vilken linje som de ska slajda på och de kan spela både inhand och outhand.*

## Släpp, övning ett:

### Gå igenom hur vi greppar stenen:

- Tummen vid sidan av handtaget.
- Pekfingret nära bågen på handtaget
- Greppa mitt över stenen
- Fingrarna ihop
- Hög handled
- Handflatan nuddar inte handtaget

## Släpp, övning två:

### Nu ska vi lära oss släppa med rotation

- Låt deltagarna sitta längst med långsidorna på banan och vara mittemot varandra.
- Ge ena raden varsin sten.
- Gå igenom tecken för inhand och outhand.
- Vänd handtaget för att kunna göra den hand som visas (klockan 10.00 för medurs rotation och klockan 14.00 för moturs rotation).
- Dra stenen tillbaka först och spela den sedan mot partnern på andra sidan.
- Släpp vid klockan 12.
- Upprepa och spela tillbaka.



# Andra tillfället: Tajming, linje och släpp.

*Mål: Efter andra tillfället kan deltagarna rytmen i tajmingramsan. De vet vilken linje som de ska slajda på och de kan spela både inhand och outhand.*

## Fortsättning

Vill deltagarna fortsätta träna teknik? Fler övningar finns på [s-cup.se](http://s-cup.se).  
Fortsätt träna eller spela ett par omgångar match om de önskar det.

## Avslutning

**Avsluta och tacka alla för deltagandet. Informera om nästa gång, då det är dags för specifika uppgifter. Se till att ni får med er den feedback ni behöver, genom att fråga:**

- Fick ni med er det som ni förväntade er?
- Har vi nått målen?
- Hur gick det?
- Vad var roligt?
- Vad kan bli ännu bättre?
- Vad har ni för feedback till mig/oss som ledare?