



Guide till klubbinstruktör

Första tillfället på curlingisen.

Svensk curlings vision:

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

Hur bidrar du till visionen som klubbinstruktör?

Ledarrollen

Vad är viktigast med en instruktion för en ny grupp i er curlinghall?

Att känna till, uppnå och överträffa deras förväntningar tror vi är det viktigaste. För att lyckas, behöver du anpassa dina instruktioner efter deltagarna och deras önskemål. Utgå alltid ifrån vad deltagarna vill göra och lära sig.

Alla grupper och individer är olika och lär olika. En behovsstyrd instruktion innebär att du som ledare är nyfiken och lyssnar på deltagarna. På det sättet får du veta vad de förväntar sig och hur de vill lära sig curling.

För att ge deltagarna en rolig upplevelse, är det viktigt att du som ledare ser till att alla får lyckas. Att de blir sedda, hörda och får hjälpsam feedback. Stötta de som känner sig osäkra och se till att du fångar upp de som visar extra intresse.

Slutligen. Tack för att du är en av dem som hjälper nya curlare att hitta till vår idrott och lycka till med ditt ledarskap!

Första tillfället

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

Efter en instruktion kan deltagarna slajda och sopa. 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 kommer få slajdsula eller skor och vilken fot de ska glida på. Be dem ta kvast och hjälm och nämn var ni samlas innan det är dags att kliva ut på isen.

Säkerhet: Vad är viktigast i er hall? Informera deltagarna att gå ut med rätt fot på isen först, spela stenar när sikten är fri och låt alltid stenarna ligga på isen.

Inledning på isen

Steg 2: Inledning på is Cirka 20 minuter

- Hur känns det på isen?
- Testa slajden

Låt alla röra sig på isen. Börja gärna med att glida fram och tillbaka över banan för att känna hur det är att röra sig på isen.

Samla alla och visa slajden utan sten med kvasten framför dig på isen först. När du har stora grupper kan du visa från sargens långsida. Låt alla prova och kom ihåg stegen

Lyft höften - Sten framåt - Fot framåt - Slajda

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 slajda?

Visa sedan med sten. Förklara att stenen kommer att svänga i den riktning de skruvar dem och rekommendera att testa båda hållen. Berätta att det heter curl.

Berätta att de ska släppa innan hoglinjen och ge tipset att hellre släppa tidigt, medan de har bra fart från frånskjutet, än att slajda för långt och tappa farten.

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 slajd 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 spelarnas roller, sopars och skipper.

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 slajd eller sopning.

"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, såväl som hos spelare och sopare. Uppmuntra och ge feedback. Uppmuntra de 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 sopare:

- Hur kändes det att sopa?
- Var ville du att stenen skulle hamna?
- Vad behöver du min hjälp med?

Exempel på frågor att ställa till skipprar:

- 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!

Användbara tips

Minicurling: För den som vill göra något annorlunda, för de minsta, eller de som inte kan sladda och få iväg stenen.

Stick: Om någon inte kan eller vill slajda, så erbjud dem en stick. Det är ett bra sätt att skapa delaktighet för alla.

Klipp sönder en sula: Om ni klipper av kanterna på en glidsula, kan den användas av alla. Då behöver ni bara ha en i varje ände och minskar skaderisken, då spelarna inte behöver ta av och på sig sula och de glider bara när de slajdar.

För den som vill börja spela curling.

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.