

## CURLINGKOULUN ESIMERKKIRUNKO

### 1. KERTA:

- Lajin yleisesittely (mahdollisuuksien mukaan tässä voi katsoa videon curlingiin liittyen)
- Pelivälineiden ja turvallisen jäällä liikkumisen läpikäyminen
- Alkulämmittely ja venyttely
- Liu'un ja harjauksen perusteet ja niiden tekniikan harjoittelua
- Loppuun pelaamista, esim. määriskisa tai yksi pää
- **Kotiläksy:** Tutki millaista kiinnostavaa curlingsisältöä ja -tietoa löydät netistä, esim. YouTubesta.

### 2. KERTA:

- Alkulämmittely ja venyttely, samalla edellisen tunnin oppeja läpi muistin virkistämiseksi
- Syvennytään liu'un tekniikkaan ja käydään läpi kierteen merkitys ja oikeaoppinen irrotus > runsaasti toistoja näiden oppien sisäistämiseksi
- Käydään läpi curlingradan merkinnät/viivat ja niiden merkitys tarkemmin, sekä säännöt, pistelasku ja pelaajien roolit
- 2-3 päättä peliä loppuun siten, että ohjaaja(t) ovat sekä heittäjien tukena kierteen harjoittelussa että kapteenin tukena taktiikassa ja merkin näyttämisessä. Rooleja voidaan vaihtaa aina yhden pään jälkeen, jos pelaajat haluavat kokemusta erilaisista pelitehtävistä.
- **Kotiläksy:** Katso 1-2 päättä curlingia ja keskity pelaajien liikkeeseen ja kommunikaatioon jäällä. Mitä ja milloin he huutavat? Milloin harjataan? Miksi luulet heidän toimivan tällä tavalla?

### 3. KERTA:

- Alkulämmittely ja venyttely, samalla edellisen tunnin oppeja läpi muistin virkistämiseksi
- Katsotaan yksilöllisesti mukavin/tehokkain harjausasento ja miten jäällä tulisi liikkua harjatessa (jatkoa alkulämmittelylle) nyt kun osallistujille on jo alustava käsitys tekemisestä, käydään läpi kapteenin komennot ja harjaajien kommunikaatiota harjaukseen liittyen
- 2 päättä peliä
- Yksilöllisiä ja **yksinkertaisia** vinkkejä heittosuorituksen isoimpien haasteiden korjaamiseen (liu'un tasapaino, harjan paikka liukuessa, voimanhallinta, suunta, kierteenlaitto)
- **Kotiläksy:** Pyri tunnistamaan eri heittoja videolta ja miettimään, miksi ne heitettiin juuri niin. Oliko muita heittovaihtoehtoja?

### 4. KERTA:

- Viimeisellä kerralla peliä tai lopputurnaus osallistujamäärästä riippuen (Jos alle 10 osallistujaa, esim. 6 pään peli.  
Jos osallistujia runsaasti, jaetaan joukkueisiin ja pelataan turnaus, jossa pelataan 2 päättä/peli.) Muista kättelyt ja arvonnat/t-heitot.
- Muista jättää loppuun hyvin aikaa (n.15 min) sille, että käynte yhdessä läpi kurssin annin. Pyydä osallistujilta palautetta onnistumisista/kehityskohteista. Kysy, onko innostusta jatkokurssille tms. ja muista kertoa, millä eri tavoin he voivat jatkaa seurassa harrastamista.

