



Esimerkkirunko curlingkoulun 1. tapaamiskertaa varten

(Kesto: 1,5 – 2 h)

1. Curlingin yleisesittely lajina:

(Noin 5-10 min)

-Lyhyt esittely lajin taustasta ja ideasta, mainiten, että pelataan myös Mixed ja Mixed Doubles -pelimuotoja.

-Mahdollisuuksien mukaan voi katsoa Curlingliiton markkinointivideon ja YouTubesta WCF:n ”2 minute guide to curling” -videon.

2. Välineet ja turvallisuus:

(Noin 5- 10 min)

-Vaatehuuhtelun suhteen on hyvä mainita, että housut tulee olla mahdollisimman joustavat ja kengät jonkinlaiset tasapohjaiset tennarit tai sisäpelikengät. Esim. tuulihousut ja toppahousut ovat huonot maksimaalisen liikkuvuuden kannalta liukuessa.

-Käydään läpi liukupohjat, harjat, polvisuojat, työntökepit, ja tärkeimpänä **kypärät**.

Huom!

Nykyään on saatavilla liukupohjia, joiden päälle voi astua ja kun heittosuoritus on ohi, liukupohjan voi potkaista jo kyykkyasennossa pois altansa. Nämä sopivat helpommin kaikenlaisiin kenkiin kuin kengän ympärille asetettavat ja parantavat turvallisuutta jäällä liikuttaessa.

3. Alkulämmittely ja venyttely:

(Noin 5- 10 min)

-Jotta välttyään onnettomuuksilta ja loukkaantumisilta, painotetaan lämmittelyn ja venyttelyn tärkeyttä ennen jäälle astumista.

-Painota, että liukupohja on todella liukas ja siihen tottuminen vaatii hetken aikaa.

-Lämmittelynä esim. haarahyppyjä, askelkyykkyjä, paikallaan juoksua ym.

-Venyttelyssä tärkeää avata hieman edes etureisiä, takareisiä, lähentäjiä ja lonkan koukistajat.

-Lämmittelyn päätteeksi kokeilkaa hakea jokaisella luonteva oma liukuasento jo ”kuivaharjoitteluna” ennen jäälle astumista.

4. Jäähän tutustuminen:

(Noin 5 min)

-Voit kertoa halutessasi lyhyesti hieman peblistä ja siitä, miten jää eroaa esim. jääkiekkojäältä.

-Astutaan jäälle välineiden kanssa ja harjoitellaan jäällä liikkumista liukupohjan kanssa ja ilman sitä.

-Esim. siten, että osallistujat menevät radan päädystä päätyyn muutaman kerran omaan tahtiin liukupohjalla luistellen ja pitäen harjaa tukenaan. Muistuttakaa, että liukujalan polvi on hyvä pitää hieman koukussa tasapainon parantamiseksi.

-Tämä pieni lisävenyttely tuo huomattavasti varmuutta liukupohjan hallintaan, kun ruvetaan harjoittelemaan liukua.

5. Liuku- ja harjausharjoitteet

(30-45 min)



-Harjoitusten vaikeustaso ja eteneminen kannattaa mukauttaa aina ryhmän tason ja koon mukaan.

-1. opetuskerran päätavoitteena on, että kaikki pystyvät liukumaan kohtalaisen hallitusti ja itsevarmasti kiven kanssa siitä irrottaen.

Nopeammin edistyvät osallistujat voivat ottaa tavoitteeksi määrävoiman etsimisen siten, että voima heittoon saadaan pelkäämättä liu'usta ilman isompaa tönäisyä.

6. Pelaaminen

(15-20 min)

-Kurssin opetuskerrat on hyvä aina lopettaa pelilliseen tekemiseen, jotta osallistujat lähtevät kotiin jo innostuneena tulevasta opetuskerrasta!

-1. tunnin voi lopettaa esimerkiksi **määriskisaan**. Ryhmä voi jakautua 2 tai 3 hengen ryhmiin siten, että yksi ryhmästä heittää oman suorituksensa ja 1-2 muuta harjaavat.

Olisi hyvä, että jokainen osallistuja saisi heittää vähintään 2 heittoa. Mielellään huomattavasti enemmän.

Tavoitteeksi voi ottaa tietyn pisterajan, esim. millä joukkueella on ensin 15 pistettä kasassa, tai aikarajan esim. 15 min aikaa ja katsotaan sen jälkeen, kenellä on eniten pisteitä.

Kirjaa kisan tulokset ylös, jos haluatte käyttää samaa harjoitusta muulloinkin kurssin aikana.

-**Määriskisan pistelasku**, jota voi halutessaan muokata monin eri tavoin:

Keskipisteen peittävä heitto 5 p., pienintä ympyrää koskettava heitto 4 p., 4-foot ympyrää koskettava 3 p. ja niin edelleen.

Huom!

Jos ryhmä vaikuttaa edistyneeltä ja aikaa on hyvin perussääntöjen läpikäyntiin, 1. tunnin loppuun voi myös pelata yhden pää curlingia määriskisan sijaan.

7. Ensimmäisen tunnin yhteenveto ja läksy

(Max 5 min)

-Kerratkaa pikaisesti ensimmäisen tunnin tärkeimmät opitut asiat.

-Kerro, mitä ensi tunnilla käydään läpi ja muistuta seuraavat kokoontumiskerran ajankohta.

-Muistuta, että illalla on hyvä hieman venytellä paikkoja auki.

-Anna "läksyksi" lukea esim. curlingin yleisesittely www.curling.fi -sivustolta ja/tai katsoa yksi pää curlingia YouTubesta.