

10-trekk

Oppvarmingsøvelse

Nivå: Alle
Målgruppe: Alle
Antall spillere: 4+
Utstyr: Ball eller sklisåle

Hensikt

Bli trygg på forholdene på curlingisen og lære hvordan man skal bevege seg.
Varme opp muskulaturen og bli klar for fysisk aktivitet.

Beskrivelse

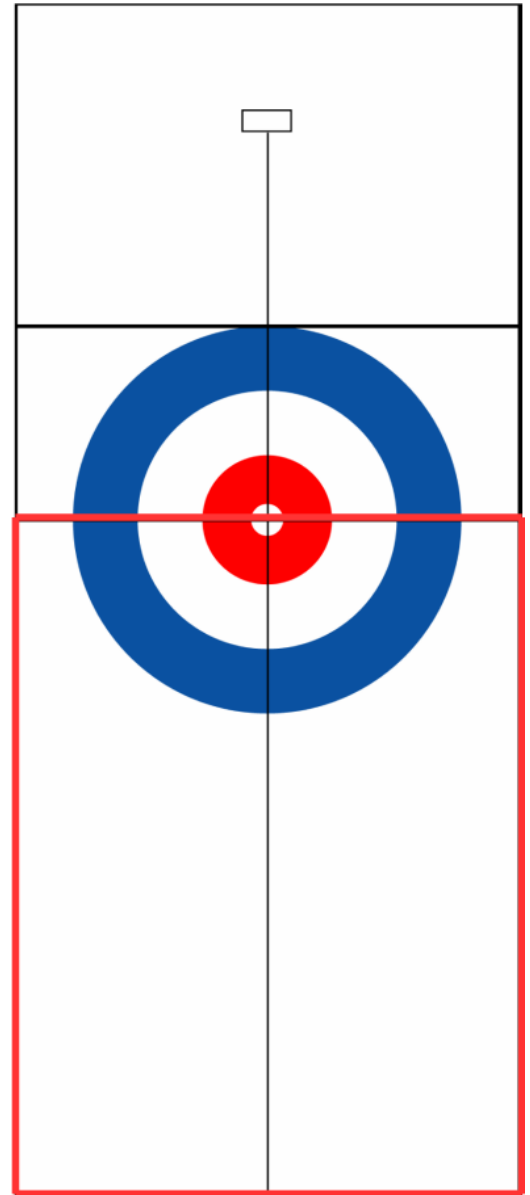
Et spilleområde avgrenses på banen i forhold til hvor mange spillere som deltar. Spillerne deles inn i 2 lag, og øvelsen går ut på å få 10 pasninger i laget uten at motstanderen har ballen.

Hvis motstanderlaget bryter ballen starter tellingen på nytt.
Hvis et lag klarer 10 trekk uten avbrytelser får det ett poeng, eller vinner øvelsen.

Hvis ballen går ut av spilleområdet går ballen over til det laget som ikke berørte ballen sist.

Variasjoner

Ballen kan byttes ut med en sklisåle som blir dratt bortover isen ved hjelp av skaftet på kosten.



Tips