

# Curlingbandy

## Oppvarmingsøvelse

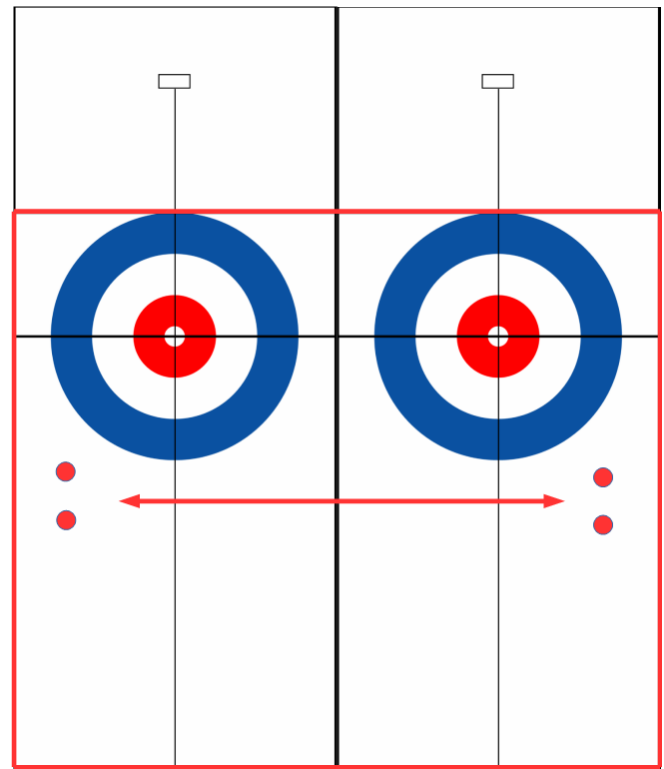
Nivå: Alle  
Målgruppe: De yngre  
Antall spillere: 6+  
Utstyr: liten ball

### Hensikt

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

### Beskrivelse

Avgrens spilleområdet på banen ut i fra antall deltagere og hvor erfarne de er. Spillerne deles så inn i to lag, og utstyres med hver sin kost. Merk opp to mål med f.eks. curlingsteiner og be lagene spille mot målene.



### Variasjoner

Man kan for eksempel si at det kun er lov å score på mål fra baksiden, altså at man har en del av banen bak mål, som man må spille seg inn i.

For nybegynnere kan det være greit å begynne med antislidderen på, før man kan ta den av og ha fokus på å skli etter hvert.

### Tips

Si fra om at det er den myke delen kosten som skal ned mot isen sånn at det blir minst mulig skade på isflaten.

Om det er noen i laget som bare vil føre ballen selv, kan man si at det er maks 2 touch på ballen før man må sentre til en medspiller.