

Sklistafett (stående)

Oppvarmingsøvelse

Nivå:
Målgruppe:
Antall spillere:
Utstyr:

Hensikt

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

Beskrivelse

Øvelsen kan utføres som en stafett hvor man først bestemmer lengden på løypen (f.eks. på tvers av to baner). Utøverne kan deles inn i lag eller i par. Deretter bestemmes det om man enten skal skli forlengs, baklengs, sidelengs eller lignende.

Variasjoner

Her er det bare fantasien som setter grenser. Man kan skli forlengs mens man klapper med hendene, skli i slalom mellom opplagte steiner, skli mens man sier en regle osv.

Tips

Prøv å ha så små lag som mulig for å øke aktiviseringen.

