

Hog-line

Spilleøvelse

Nivå: Erfaren +
Målgruppe: Erfarne
Antall spillere: 1+
Utstyr:

Hensikt

Forbedre fartstilpasninger, og kosteevalueringer.

Beskrivelse

Øvelsen går ut på å få så mange steiner i spill som mulig. En deltaker spiller den første steinen, mens eventuelle andre spillere koster. Det er om å gjøre å få steinen så kort over hog-line som mulig.

Denne steinen trekkes ut til siden og markerer nå en ny hog-line. Neste stein må i sin tur passere denne for å være i spill. Om en stein ikke overlapper den som fungerer som hog-line blir den tatt ut av spill.

Man får poeng for så mange steiner man får i spill.

Variasjoner

Kan også spilles fra back-line.

Kan utføres av én spiller, eller som lag for å få med kosting.

Hvor mange steiner som skal spilles kan varieres etter ferdighetsnivå for å oppnå lettere/vanskeligere mål.

Kan gjøres vanskeligere ved å si at steinen må stoppe på centre-line for å være i spill.

Tips

Skriv gjerne ned resultatet etter hver trening for å følge med på utviklingen.

