

KJØREPLAN ASKUS SOMMERCURLING 2018



MANDAG

Husmor: N.N

tlf 12345678

09:00	Velkommen	Registrering og utdeling av klær	Ansvarlig
	Oppstart	Trenerne presenterer seg selv og dagens program	N.N
		Bli-kjent leker: • Sorter seg etter høyde, alder og alfabet på fornavn • Navn i ring med repetisjon m/trenere • Bytte navn	
		Lage ordensregler / hvordan oppfører vi oss på curlingskolen	N.N
	Oppvarming	stiv heks ute på tunet dansesisten	
	Ute på isen	Regler på isen og på med utstyr sko, hjelm og kost Bli kjent med is og utstyr øvelser: Gli på isen, «sparkesykkel» Slideøvelser (litt enkelt teknisk) Dra konkurranse	N.N
11:30	LUNSJ og PAUSE	Matpakke, saft/juice Muligheter for brett og kort spill	
12:30		Ut på isen igjen To omganger kamp	
	Uteaktiviteter	Bomba brenner, kubb	N.N
14:50	Oppsummering av dagen	hva har vi lært, er det noen ønsker	Alle inkludert husmor
15:00	Takk for i dag		

KJØREPLAN ASKUS SOMMERCURLING 2018



TIRSDAG

Husfar: N.N tlf

09:00	Oppstart	Presenterer dagens program Repetere navn: «Solaskinner på meg og alle andre som..» Repetere regler på isen	Alle
		Oppvarming ute på tunet Plukke opp kort lek Forskjellige sisten leker	
	Ut på isen Husk å legge inn en liten pause	Oppvarming dra konkurranse Repetisjon av det vi lærte på mandag Balanse og slide Slide på kost: Plukke opp kopp Treffe luker Dra hverandre på kost Minicurling	N.N
11:30	LUNSJ og PAUSE	Matpakke, saft/juice Muligheter for brett og kort spill	
12:30		Tilbake på isen med spill og fokus på regler	
	Uteaktiviteter	Rebusløp (to og to på lag)	Alle inkludert husfar
14:50	Oppsummering av dagen	hva har vi lært, er det noen ønsker? Minne om at vi skal på Jorekstad	Alle inkludert husfar
15:00	Takk for i dag		

KJØREPLAN ASKUS SOMMERCURLING 2018



ONSDAG

Husmor: N.N tlf 12345678

09:00	Oppstart	Presenterer dagens program	
		Oppvarming ute på tunet Snipp og snapp Opp og ned på bakken Kaste tennisball gjøre øvelser	
	Ut på isen Husk å legge inn en liten pause	Oppvarming på is Repetisjon av det vi har lært så langt Innføring i fart: gard, dragning, take Kamp med fire på lag Fokus på rotasjon og slipp Treffe gjennom to luker Bocca og crazy eight	N.N
11:30	LUNSJ og PAUSE	Matpakke, saft/juice Muligheter for brett og kort spill	
12:00		JOEKSTAD	Biler til transport
15:00	Takk for i dag	Deltakerne hentes på Jorekstad	

KJØREPLAN ASKUS SOMMERCURLING 2018



TORSDAG 8.august

Husfar: N.N tlf 12345678

09:00	Oppstart	Presenterer dagens program	N.N
		Oppvarming ute på tunet	Alle
	Ut på isen Husk å legge inn en liten pause	Oppvarming Ishockey på isen Repetisjon av det vi har lært Kommunikasjon og lagspill: Kommunikasjonsøvelser: dyrelyder, høy musikk Dele inn i 2 lag, spille kamp med dyrelyder, stillhet og høy musikk	N.N
11:30	LUNSJ og PAUSE	Matpakke, saft/juice Muligheter for brett og kort spill	
12:30		Tilbake på isen med spill og fokus på regler Lære 5-rock rule Spille mer kamp med litt musikk etter ønske.	N.N
	Uteaktiviteter	Sheriff Fotball Ninja Mafia	N.N
14:50	Oppsummering av dagen	hva har vi lært, er det noen ønsker?	Alle inkludert husforelder
15:00	Takk for i dag		

KJØREPLAN ASKUS SOMMERCURLING 2018



FREDAG

Husmor: N.N Buraas tlf 87654321

09:00	Oppstart	Presenterer dagens program	
		Oppvarming ute på tunet	
	Ut på isen Husk å legge inn en liten pause	Oppvarming - curlinghockey Sommercurlingmesterskapet lagrotering og individuell poengsamling ala klubbmesterskap Dele inn i 4-mannslag	N.N
11:30	LUNSJ og PAUSE	PIZZA Mafia – en barmarks lek	N.N
12:30		Sommercurlingmesterskapet lagrotering og individuell poengsamling ala klubbmesterskap Dele inn i 2-mannslag	N.N
14:50		Premieutdeling	Alle inkludert husmor
15:00	Takk for nå	Mer curling utover høsten for de som har lyst – invitasjon med hjem	