# Øktplan 80 min.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | **Kategori** | **Øvelse** | **Hvordan** | **Hensikt** |
| 5 min | Oppvarming | Skli over banen og tilbake uten kost | Si fra at alle lar kostene og steinene være | Bli vant til å bevege seg på isen |
| 20 min | Oppvarming | Streksisten 10 min    Sklisålebandy 10 min | Streksisten – dele inn et spilleområbe (back-line til hog) på 4 baner. Bare lov å bevege seg langs strekene. Vanlige sisten-regler.  Del inn i 4 lag. 2 lag går på spilleområde på ¨far-end¨ (back til hog). 2 andre på denne side. Spille bandy mot 2 mål av stein. | Bli trygg på forholdene på curlingisen og lære hvordan man skal bevege seg.  Varme opp muskulaturen og bli klar for fysisk aktivitet. |
| 10 min | Hoveddel | Slideinnføring | Trener viser først langs vant, alle sitter i slideposisjon langs vant. Trenere går og retter på alle | Lære hvordan man slider |
| 20 min | Hoveddel | Slide med flat kost  Slide med stein (uten slipp) | Trener viser først enten fra hack eller fra vant.  Med stein og kost på hoften. | Lære hvordan man slider. Legge vekt på rutine i hack (opp, tilbake, skyv). |
| 20 min | Avslutning | Boccia 20 min | Sett opp kasser på hver bane (ca. midt på)  Del inn i 2 lag på hver bane. Komme nærmest kassen når alle steiner er spilt. Lov til å dytte på kassen |  |
| 5 min | Avslutning | Rydde opp steiner og koster |  |  |

**Alder**: 7.klasse **Dato:**   
**Ferdighetsmål:** Barna skal bli vant til å bevege seg på isen, samt bli presentert til, og utvikle en slide. **Holdningsmål:** Øke selvtilliten på isen og ha det gøy med curling  
**Kunnskapsmål:** Lære hva en slide er og hvordan den brukes  
**Utstyr:** Liten ball eller sklisåler. Bokser til Boccia.