

Grund

Teamet vem gör vad.

Hur förbereder du dig för tävlingen.

Generellt Träning

Dominanta ögat

Teknik stans.

Vad gör dom andra när du förbereder din sten

Ta ut riktning

Stig ner i hacket bakifrån.

Sikta med högerknät, axlar, kroppen.

Prata om drillen. Samma varje gång.

Rakt ner i hacket.

Häng inte på hälen.

En fots mellanrum mellan fötterna.

Lika tyngd på båda fötterna.

Stenens placering

Rörelsemönster

- rakt upp
- rakt bak
- låg kropp
- sten kropp framåt Sten millisekund före.
- Något böjd arm

Grep

Test lyfta släppa

- balans
- - se v
- få in finger inder greppet.
- uppifrån

Släpp

Obs att släppet görs rakt fram

Rotation 3-4 varv

Toapappersövning.

Riktning

Träning

- **Laser**
- **Kedjor**
- **Någon flyttar runt med kvasten utanför hog.**
- **Glid mellan konor**

Längd

Träning

- **förläng sten efter sten.**
- **Bedöm längs sop, Område sopa eller låt bli.**
- **Glid till en specifik punkt på banan.**

Sopträning

- **Kort om forskningen inför OS**
Antal framför, vinkel till stenen, stenen rakt under
huvudet
- **Possition**

Taktik

- **Titta på video och diskutera**
- **Strategi, byt strategi**
- **Motstånd, egen förmåga, utvecklingen av spelet.**

Hur håller du ett bra tempo på banan