

Friskvård i MUNKEDAL

MUNKCURLARNA



Medlemslista 2017

Pensionärer I alla åldrar är VÄLKOMNA

VT 2018

Mattcurling, en inomhussport som är en variant av isurling och som utvecklades av göteborgaren Carl-Åke Ahlqvist 1979. Istället för att använda stenar på is spelar man på nål-filtmatta med curling”stenar” i plast i färgerna blått och gult. Sporten utvecklades först med tanke på handikappade men har idag blivit en populär sport bland pensionärer. Idag spelas Mattcurling i bland annat Sverige, Danmark, Norge, Tjeckien, Belgien, Tyskland, Japan, Kanada.

Mattcurling är vad det låter – Curling på matta. Mattcurling spelas individuellt eller i lag om upp till 4 personer. En match spelas i minst två omgångar.

Spelet Målet är att få fler poäng än motståndaren genom att placera sina ”stenar” inom poängzonerna som är markerade på mattan. Till skillnad från is-curling så räknas här alla stenar som är inom poängzonerna när alla ”stenarna” är spelade. Det är förbjudet att stöta ut motståndaren helt från mattan. Gör man detta diskvalificeras den spelade ”stenen”. Slutresultatet får man efter minst två set. I första set börjar hemmalaget spela (Gula), i andra set börjar bortalaget spela (Blåa).

Hur räknar man poängen? När alla stenar är spelade räknas poängen. Alla stenar som är inom poänglinjerna får poäng från 5 till 1. 5 i mitten och 1 i ytterkant.



Väl mött till Gymnastiksalen i Staleskolan med egen FRISKVÅRD!! = Mattcurling.

MunkCurlarna har sedan hösten 2017 varit en självständig förening från att ha varit en del av SPF respektive PRO. Målsättningen har varit att alla pensionärer oavsett om man är medlemmar i SPF eller PRO skall spela tillsammans för att få den friskvård som bl.a. Närhälsan rekommenderar under vinterhalvåret.

Alla pensionärer är välkomna att träna och eventuellt efter goda prestanda att bli deltagare i seriespelet i Bohuslän. Vi tränar på Måndagar 17 till 19 och Torsdagar kl. 16 till 18 med fikapaus som mest liknar ett kafferep.

Toalett finns tillgänglig under schemalagd tid.

Publikation 1,- januari 2018

Något mera?? Kontakta Bo Liljenor. Tfn:71128 eller e-mail: boliljenor.hotmail.se