

Ramsan

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva kartläsning med enkel framförhållning. Genom att göra en ramsa för sträckan övar deltagaren på att planera sträckan i sin helhet och på så vis få in grunden för framförhållning i sin orienteringsteknik.

Plats

Skog

Utrustning

- Kartor med en vanlig bana.
- Kontrollmarkeringar.
- En uppförstorad bild med en delsträcka på banan som får utgöra exempel.
- Eventuellt mindre skyltar med uppmaningar.

Förberedelser

Lägg en bana på vit nivå.

Häng ut kontrollmarkeringar och eventuellt även skyltar.

Tips!

För att påminna deltagarna om att göra sina ramsor när de är ute på banan kan man förbereda några uppmaningar. Dessa uppmaningar skriver man med stor text på papper och sätter upp vid en eller flera kontroller på banan. En uppmaning kan vara: "-Säg din ramsa för nästa sträcka högt innan du springer iväg." En annan uppmaning kan vara: "-Kom ihåg att göra din plan!"



Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en plan för den sträckan. Beskriv planen som en ramsa.

För varje delsträcka på banan ska löparen innan löparen springer i väg titta på sträckan och göra en plan. Planen sätter löparen ord på så att det blir en ramsa. Mellan kontroll 2 och 3 i bildexemplet skulle ramsan kunna låta så här. Stigen fram till ängen och där tar jag höger. Fortsätt fram på stigen håll till vänster i första och stanna i nästa. Titta till vänster och där ligger stenen.

Dela ut en karta/person. Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.

