

KARTVIKNING



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på vikning av kartan och tumgreppet.

Plats

Valfri

Utrustning

Kartor med många delsträckor.

Förberedelser

Rita på en karta in en bana med många kontroller. Lika många kartor som lag.

Genomförande

Dela in gruppen i lag.

Placera lagen på en rad med en karta på marken framför varje lag. Tränaren står ett kort stycke därifrån.

På startsignalen lyfter löpare 1 upp kartan. Löparen viker kartan till lämplig storlek så att första sträckan syns och placerar tummen så att det blir ett lämpligt tumgrepp. Sedan springer löpare 1 fram till tränaren som kontrollerar vikningen och tumgreppet. Om vikning och tumgrepp är okej får löparen springa tillbaka till sitt lag och växla över till löpare 2. Löpare 2 viker fram nästa sträcka och tar tumgrepp innan den springer iväg och så fortsätter stafetten tills sista sträckan på banan vikts fram och visats.



Om någon behöver vika om och ta ett bättre tumgrepp så får löparen hjälp av tränaren innan den vänder tillbaka till sitt lag.

Genomförande

Ju färre personer det är i respektive lag desto mer får de öva på vikning och tumgrepp. Har man många lag kan det behövas flera tränare/ledare som kontrollerar vikningen och tumgreppet.

