

SLINGERBULTEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan. Att grovorientera innebär att läsa på stora formationer av till exempel höjder eller sankmarker, att läsa på tydliga hållpunkter och att ta ut grov riktning med eller utan kompass.

Plats

Försök hitta två parallella ledstänger där man kan ha flera kompassträckor som dras mellan de två ledstängerna. Alternativt lägg flera kompassträckor i en sekvens och bryt av med ett annat moment.

Utrustning

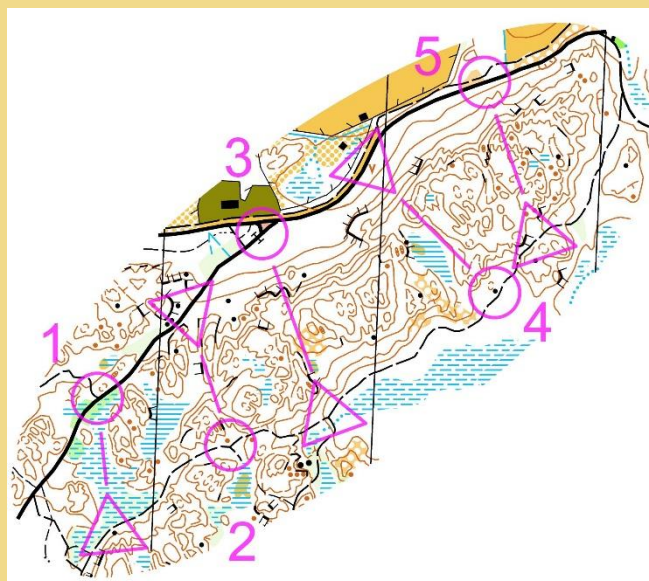
Kartor med banor.
Kontrollmarkeringar: snitslar för att markerar startpunkter och skärmar för att markerar kontroller.

Förberedelser

Lägg en bana med korta kompassträckor, max 300 meter. Det bör finnas möjlighet att orientera grovt eller använda hållpunkter på sträckorna. Sträckorna kan vara lite längre om övningen ska användas på mer avancerade nivåer.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Dela ut kartor, en till varje deltagare. Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska öva på att orientera grovt mellan respektive startpunkt och kontroll genom att ta grov riktning och styra mot/följa stråk eller använda stora hållpunkter. När deltagaren når ledstången förflyttar deltagaren sig till nästa startpunkt på ledstången och orienterar på så vid fram och tillbaka mellan ledstängerna.



Tränaren förklarar och ger exempel på grovorientering. Det kan vara lämpligt att diskutera någon av de första sträckorna på banan. Innan löparna startar visar tränaren hur man använder kompassen för att ta ut grov riktning. (Se avsnittet "Kompassen - hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tänk på att förklara och visa praktiskt för var och en då det är dags för att ta ut den första kompassriktningen. Betona noggrannheten!

