

Teknikvals bana

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte

Välja tekniken efter svårighet och förmåga.

Plats

Variationsrik terräng.

Utrustning

- Kartor.
- Skärmar.

Förberedelser

Välj ett lämpligt område och lägg en bana som utmanar deltagarnas förmåga att anpassa tekniken längs med banan. Försök att få med så många olika moment som möjligt som ingår på violett och orange nivå. Se exempel på nästa sida.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmar.

Genomförande

I denna övning binds alla moment samman. Deltagarna ska efter sin egen förmåga välja lämpligt sätt att orientera på respektive sträcka. Bedömningen ska utgå från deltagarens egen erfarenhet, det egna orienteringstekniska kunnandet och den egna löpstyrkan.

Deltagarna startar individuellt och med så pass stort startmellanrum att klungor inte bildas. Hängning är inte tillåtet. Kommer en löpare ifatt en annan så måste den löpare som blivit ifatt sprungen stanna upp i terrängen och vänta 1-2 minuter innan han/hon får fortsätta.

Övningen kan användas som ett verktyg för att se vilka tekniker den aktiva känner sig komfortabel med att använda. Efter övningen beskriver den aktiva för tränaren vilken typ av teknik den valt att använda på respektive sträcka. På så vis kan tränaren och den aktiva identifiera de tekniker som den aktiva bör arbeta för att stärka.



