

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

TRÄFF 2 – GUL NIVÅ

GENA & SNEDDA



START – SAMLING

Hälsa välkomna, presentation och närvarochek.

TID: 5 min

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 10 min



2. SICKSACK

Basövning som tränar förmågan att hålla riktning.

TID: 15 min

3. GENA OCH SNEDDA

Övning för att snedda mellan ledstänger.

TID: 35 min



4. UNDER HÖKENS VINGAR KOM

Fartfylld lek med karttecknens färger.

TID: 10 min

MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 10 min

