

## TRÄFF 4 – VIOLETT NIVÅ

### RAKA VÄGEN

BJÖRNEN



#### START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

**TID:** 5 min

#### 1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 5 min



#### 2. KOMPASSKVADRAT

Kompassövning i att hålla kursen och bedöma avstånd.

**TID:** 15 min

#### 3. KONTROLL TILL KONTROLL

Kartövning som syftar till att hålla riktning i terräng.

**TID:** 45 min



#### 4. KNÄKONTROLL

Skadeförebyggande styrkeövningar för knä och bål.

**TID:** 15 min

#### MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 5 min

