

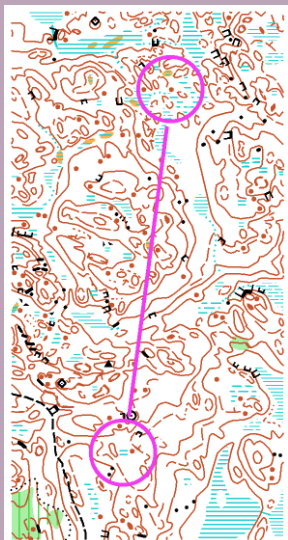
# CHECKLISTA



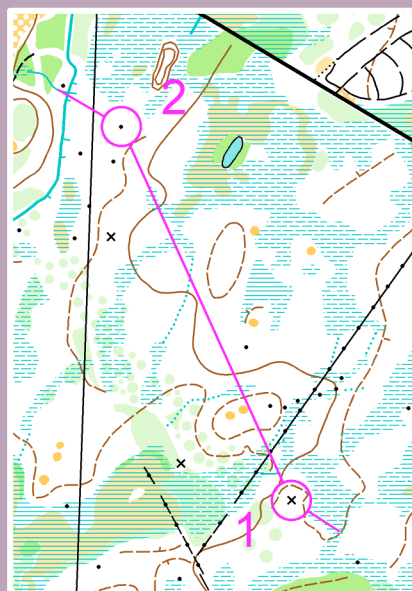
Checklistan med tillhörande illustrationer är anpassad till violett nivå.

Violett bana ligger mellan medelsvåra och svåra banor och ibland skiljer det ganska lite mellan en orange/röd och violett bana eller en violett bana och en blå/svart bana. På violett bana prövas deltagarnas förmåga att planera sträckan och avväga snabbhet mot säkerhet, att ta kontroller utan tydliga uppfångare, att använda rätt teknik vid rätt tillfälle och kontrolltagning i detaljfattig terräng. En violett bana innehåller två nya orienteringsmoment. Dessa är:

## K14 Kontrolltagning utan tydlig uppfångare



## K15 Kontrolltagning i detaljfattig terräng



För att kunna klara av att genomföra en violett bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en violett bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en violett bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade. När löparen behärskar alla färdigheter på violett bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på blå/svart nivå.

---

Löparens namn



## Checklista för violett bana

Framförhållning, lyfta blicken - micorvägval	Löpare	Tränare
Löparen klarar av att utnyttja enklare partier på banan till att planera för kommande sträckor på banan.		
Löparen klarar i samband med stämplingen av att skapa sig en klar bild om vad som händer på nästa sträcka.		
Löparen klarar av att lyfta blicken och titta långt fram för att få syn på terrängföremål som förenklar orienteringen.		
Löparen klarar av att lyfta blicken och titta långt fram för att hitta framkomliga stråk i skogen, microvägval.		

### Terrängförståelse - kunna anpassa tekniken efter terrängtypen

Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper och kan välja och anpassa sin teknik utifrån olika terrängtyper.		
---	--	--

### Hålla noggrann riktning, kontrolltagning i detaljfattig terräng

Löparen klarar av att lösa problem med kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		
Löparen klarar av att håll riktningen mot kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		

### Kontrolltagning utan uppfångare

Löparen klarar av noggrann finorientering in mot kontroll utan tydlig uppfångare bakom kontrollen.		
--	--	--

### Skråorientering - hålla höjd

Löparen klarar av att hålla höjd för att ta en kontroll i en sluttning.		
---	--	--

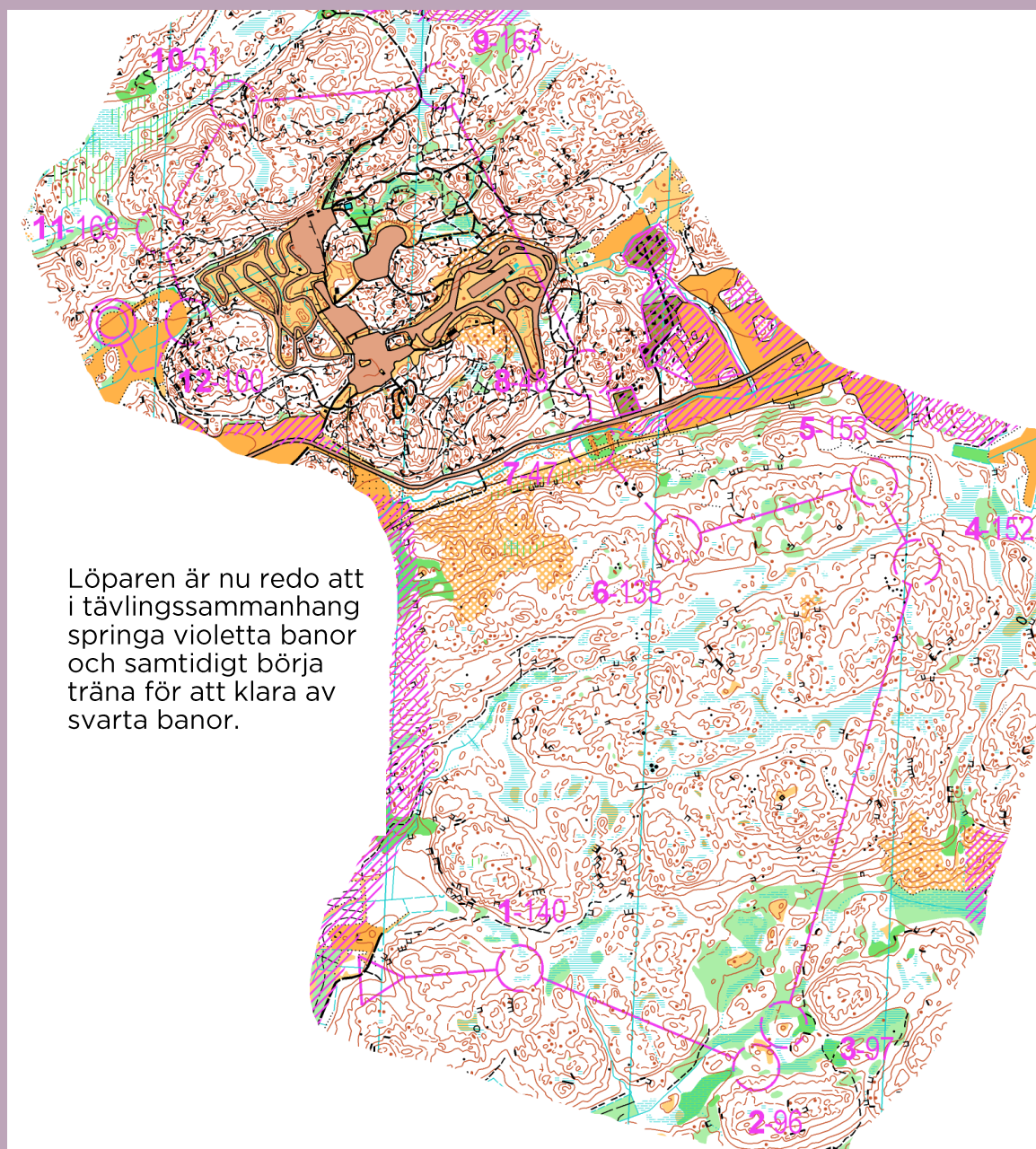
### Välja teknik efter svårighet och förmåga

Löparen klarar av att välja teknik utifrån sträckans svårighetsgrad.		
Löparen klarar av att välja teknik i olika terrängtyper.		



Dessutom

	Löpare	Tränare
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K14 och K15.		
Löparen kan redogöra för för- respektive nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för K 14 och K15.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon skulle lösa de olika orienteringsproblemen i kartexemplet här nedanför.		



Löparen är nu redo att i tävlingssammanhang springa violetta banor och samtidigt börja träna för att klara av svarta banor.



## Offensiva stegen

Utöver de rent tekniska kunskaperna är det viktigt att löparen är offensiv, nyfiken och vill lära sig mer och gå vidare. Som tränare har du en viktig roll att skapa en offensiv anda bland löparna. Som ett komplement till utvecklingstrappan finns den offensiva stegen. Stegen gör inga anspråk på att vara heltäckande utan ska ses som en inspirationskälla och kan självklart kompletteras för att anpassas till varje individ.

**För violett nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:**

- Jag tävlar och tränar flitigt i alla discipliner och söker gärna upp olika terrängtyper!
- Jag utvecklar min orienteringsteknik genom banläggning och kartritning!
- Jag planerar och tränar mitt beteende vid kontrollen kontinuerligt!
- Jag är 100% fokuserad vid teknikträning och vet vad jag ska träna på!
- Jag analyserar mina orienteringstekniska styrkor och begränsningar och anpassar min egen träning efter det!
- Jag tävlar och tränar med GPS för att bli medveten om hur jag ska utveckla min tekniska förmåga!

