

# ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

## TRÄFF 5 – GUL NIVÅ

### GUL BANA



#### START – SAMLING

Hälsa välkomna, presentation och närvarochek.

**TID:** 5 min

#### 1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 10 min



#### 2. FINN FEM FEM

Klurig basövning som uppvärmning till start för banan.

**TID:** 15 min

#### 3. GUL BANA

Övning för orientering på vit nivå.

**TID:** 40 min



#### 4. KEDJESTAFETT

Fartfylld och rolig variant av löpstafett.

**TID:** 10 min

#### MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 10 min

