

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 2 – GUL NIVÅ



### START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro och presentera eventuellt nya ledare.

**TID:** 5 min

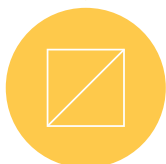


### 1. GNUGGISEN

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.

Gå igenom vad som ska göras under träningen.

**TID:** 10 min



### 2. SICKSACK

Dela ut kartor med korta banor som går kors och tvärs över en öppen yta. Bra om man kan ha minst fyra varianter för spridning och möjlighet att prova flera.

Övningen kan genomföras med, eller utan kompass. Om kompass används, börja med att gå igenom hur den fungerar. Är deltagarna ovana att använda kompass är det lämpligt att enbart förklara hur man använder sig av den för att passa kartan. Om deltagarna är mer vana och har kompasser med vridbart kompasshus eller av "Spectratyp" kan man även förklara hur man använder dessa funktioner.

Övningen kan även genomföras utan kompass. Repetera i så fall hur kartan passas efter naturen och tryck på att man behöver vara noggrann för att klara övningen.

Uppgiften för deltagarna är att försöka orientera till kontrollerna genom att ta sig över den öppna ytan. Antingen kan man instruera om att de ska försöka pricka så rakt som möjligt eller så kan tips ges om att man medvetet kan sikta lite vid sidan om och sedan följa kanten på det öppna området (avspärrningen) till kontrollen.

Det är lämpligt att ha en ledare vid starten som kan ge tips inför nästa bana, men om man har ledarresurser är det bra om man även kan ha någon ledare på vardera långsida, som kan se att det flyter på och hjälpa till vid behov.

**TID:** 15 min

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 2 – GUL NIVÅ



### 3. GENA OCH SNEDDA

Dela ut kartor till deltagarna.

Gå igenom övningen. Förklara att det är meningen att deltagarna ska öva på att ta sig genom terrängen där det är markerat på kartan. Förklara att det är viktigt att försäkra sig om att man är på rätt ställe när man lämnar ledstången och att riktningen blir rätt. Förklara att det ofta är bra att sikta lite åt sidan för att veta vilken sida om kontrollen man befinner sig när man kommer fram till uppfångaren.

Titta gemensamt på några av de inledande sträckorna och diskutera hur de ska lösas.

Skicka iväg deltagarna med mellanrum, så att klunglöpning undviks.

Bra om ledare kan vara ute i terrängen och stötta vid behov.

**TID:** 35 min



### 4. UNDER HÖKENS VINGAR KOM

En utses till "hök" och ställer sig mitt i lekområdet. Övriga samlas vid ena sidan.

Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilket karttecken?". Höken väljer ett karttecken och svarar till exempel: "Brunn!". Alla deltagare som har karttecknets färg, blått i sin klädsel får fri lejd över till andra sidan.

Man kan ha kommit överens om att de ska ta sig över området på ett speciellt sätt.

Exempelvis med höga knäuppdragningar eller med hälkickar.

För de övriga gäller det sedan att ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av höken. De som blir kullade blir också hökar och hjälper till med att jaga de som är kvar. Leken fortsätter tills alla blivit tagna.

**TID:** 10 min



### MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Alla försäkrar sig om att båda kompisarna är på plats

Repetera vikten av att det ofta är bra att sikta lite åt sidan för att veta vilken sida om kontrollen man befinner sig när man kommer fram till uppfångaren.

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle då fokus ligger på att ta kontroll som ligger en bit ifrån ledstångarna.

**TID:** 10 min

#### Notera!

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:  
[svenskorientering.se/orienteringskurs](https://svenskorientering.se/orienteringskurs)