

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 1 – GUL NIVÅ



### START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro och presentera ledarna.

**TID:** 5 min

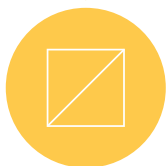


### 1. GNUGGISEN

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. KARTKLIPPSJAKT

Dela upp i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämnt ut, kan man vara tre i något lag också.

Dela ut en karta med en inritad bana per lag.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem, förklara hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor. Ställ upp lagen på linje utanför området där kontrollerna är placerade. En av deltagarna utses till förstasträckslöpare.

Förstasträckslöparna tittar på kartan och registrerar hur kartan ser ut vid och omkring första kontrollen. Sedan gäller det att leta upp kontrollen där motsvarande kartklipp finns. När den har hittats stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar genom att lämna över kartan. Nästa löpare letar upp kartklippet för kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet.

Läs eventuellt ur löparbrickorna efteråt.

**TID:** 15 min



### 3. KORRIDOR

Dela ut en karta med en korridor inritad, som till större delen följer stigar, men också går genom terrängen mot säkra uppfångare.

Förklara att övningen går ut på att hålla sig inom den inritade korridoren på kartan och att syftet är att öva på att läsa av och upptäcka terrängföremål som finns med på kartan. Betona vikten av kartkontakt, kartgrepp och att passa kartan hela tiden.

forts. nästa sida.

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 1 – GUL NIVÅ



### forts. KORRIDOR

Släpp gärna iväg deltagarna med någon minuts mellanrum för att sprida ut dem.

Återkoppla efteråt och fokusera på det som har gått bra.

**TID:** 40 min



### 4. KARTVIKNINGSSTAFETT

Börja med att gå igenom hur kartan bör vikas och hållas för att få ett säkert kartgrepp, där tummen eller kompasspetsen hålls i närheten av där man befinner sig och att sträckan till nästa kontroll kan läsas på ett bra sätt.

Dela upp gruppen i lag, med två eller flera i varje. Bra om man kan ha en ledare per lag, men är deltagarna duktiga på att få till kartvikningen, fungerar det även om en ledare har hand om två eller flera lag.

Lagen ställs upp på en linje med kartorna liggande på marken framför. Ledarna som ska kontrollera att kartan viks och hålls på ett lämpligt sätt ställer sig en bit bort framför det eller de lag som hen ska kolla. 20-30 meter kan vara lämpligt avstånd.

När starten går tar de i lagen som inleder upp kartan och börjar springa mot ledarna. Innan de är framme ska kartan ha hunnit vikas och ett bra kartgrepp för att orientera mot första kontrollen ha tagits.

Framme vid ledarna visar deltagarna hur de håller sina kartor. Om ledaren bedömer att det är korrekt springer deltagaren tillbaka och växlar över kartan till nästa lagkompis, som viker kartan och tar ett kartgrepp för att orientera till kontroll 2 osv.

Om ledaren bedömer att kartan inte hålls på ett bra sätt får deltagaren hjälp av ledaren att vika kartan och få ett bra kartgrepp innan man kan springa tillbaka och växla till näste lagkompis.

Övningen fortsätter tills sträckan till målet har klarats av.

**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 hela tiden ha kartan passad, ett bra kartgrepp och kontinuerlig kartkontakt.

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle då fokus ligger på att gena.

**TID:** 5 min

#### Notera!

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