

# KAMELEONTEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva på att anpassa teknik efter terrängtyp.

## Plats

Kartan/området bör bestå av flera typer av terräng som ställer olika krav på tekniskt genomförande.

## Utrustning

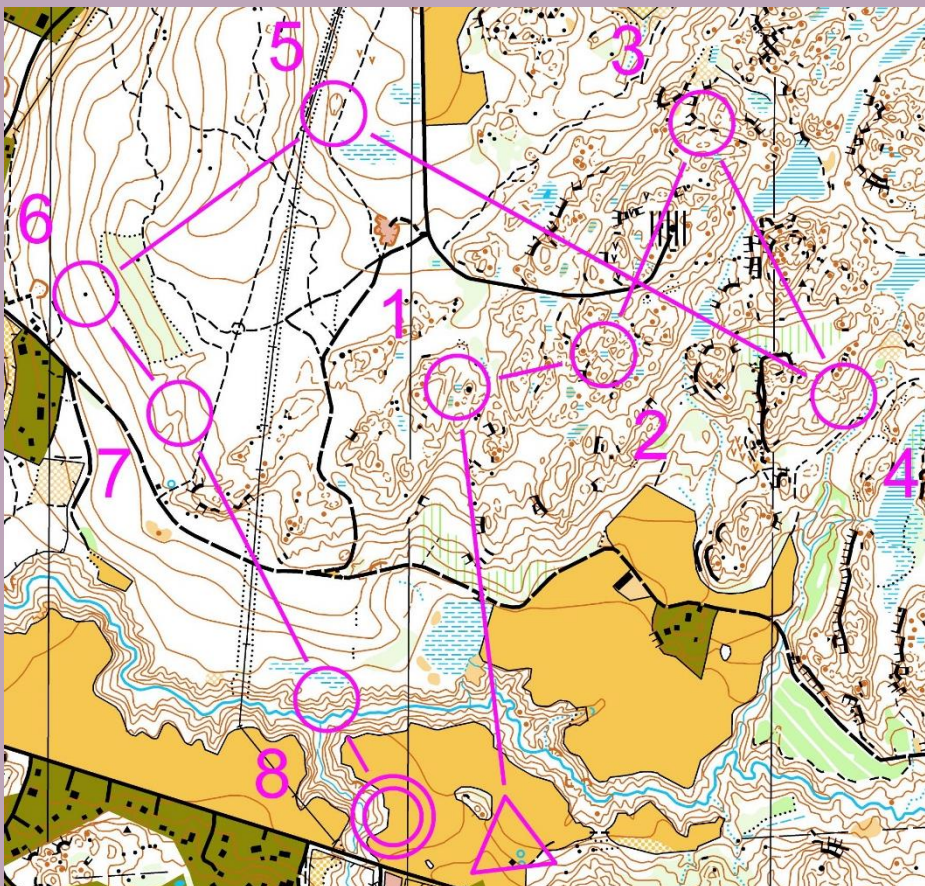
Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana som går igenom flera typer av terräng och som utmanar deltagaren till att anpassa tekniken och använda olika metoder.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att bedöma vilken teknik som lämpar sig bäst för respektive sträcka baserat på den terrängtyp den är lagd i. Det kan vara lämpligt att tränaren diskutera banan med deltagarna innan deltagarna genomför övningen. Tillsammans identifierar man terrängtyperna och diskuterar vilken teknik som kan vara lämplig att använda i respektive område. Efter övningen bör tränaren samla gruppen för att diskutera för- och nackdelar med de tekniker deltagarna använt i respektive terrängtyp.

En variant på denna övning är att låta deltagarna prova att använda endast en teknik rakt igenom hela övningen. Varje deltagare får i uppgift att använda en viss teknik men sinsemellan får de helt olika tekniker. Efteråt kan man analysera på vilka sträckor som tekniken fungerade bra och var den fungerade mindre bra. Tillsammans bör gruppen på så vis komma fram till vilken/vilka tekniker som är bra respektive mindre bra på respektive sträcka/terrängtyp. OBS! Individuella skillnader förekommer alltid så något exakt facit som passar alla finns inte.

