

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 2 – VIT NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera eventuellt nya ledare.

TID: 5 min



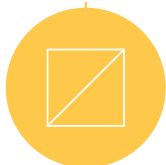
1. GNUGGISEN

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.

Passa på när alla är uppställda i en ring att berätta vad som kommer att hända under dagen.

Gå igenom hur övningen "Kartvikningsstafett" går till.

TID: 10 min



2. KARTVIKNINGSSTAFETT

Börja med att gå igenom hur kartan bör vikas och hållas för att få ett säkert tumgrepp och att sträckan till nästa kontroll ska kunna läsas på ett bra sätt.

Dela upp gruppen i lag, med två eller flera i varje. Man behöver inte vara lika många i alla lag, men bra om man är så få som möjligt, annars blir det onödigt långa pauser. Bra om man kan ha en ledare per lag, men är deltagarna ganska bra på att hantera kartan och inte behöver så mycket hjälp att få till kartvikningen, fungerar det även om en ledare har hand om två eller fler 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 tumgrepp för att orientera mot första kontrollen ska 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 tumgrepp 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 tumgrepp innan återlöpning och växling till nästa lagkompis kan göras. Övningen fortsätter tills sträckan till målet har klarats av.

TID: 20 min

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 2 – VIT NIVÅ



3. SICK SACK

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 var tydlig med att det är viktigt att 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 (avspärningen) 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 samt hjälpa till vid behov.

TID: 30 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 knälyft 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 att jaga de som är kvar. Leken fortsätter tills alla blivit tagna.

TID: 15 min



MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Alla kollar så att både den som stod till vänster och till höger är på plats.

Gå igenom rikttningsövningen. Kom man oftast till rätt kontroll direkt eller hamnade man till höger eller till vänster?

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:
svenskorientering.se/orienteringskurs*