

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – VIT NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera ledarna.

TID: 5 min



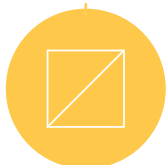
1. GNUGGISEN

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.

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

Gå igenom hur övningen "kodsifferjakt" går till.

TID: 10 min



2. O-MEGAMEMORY

Dela upp gruppen två och två.

Uppgiften är som i vanligt memory att hitta par, men här jobbar man två och två och väntar inte på sin tur, utan alla par jobbar samtidigt. Lagkompisarna vänder varsitt kort. Om det är samma karttecken tar de med sig korten, annars lägger de tillbaka dem igen. Sedan fortsätter de på samma sätt.

En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan. Annars finns risk att den ene sitter kvar på samma ställe och bara en i laget rör på sig.

När alla korten är hopparade samlas lagen med sina kort och går gemensamt igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret, annars räknas det inte.

TID: 15 min



3. VÄGVAL TUR OCH RETUR

Dela upp deltagarna två och två. Försök att sätta ihop paren så att båda är ungefär lika snabba. Om antalet deltagare är udda går det att genomföra övningen enskilt också.

Förklara övningen för deltagarna. Avsikten är att paren inför varje vägvalssträcka ska diskutera vilka vägval som finns och komma överens om vem som ska ta vilket. Båda startar samtidigt och vid kontrollen i slutet av sträckan väntar man in varandra. Sträckor som inte är vägvalssträckor genomför båda tillsammans.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – VIT NIVÅ



forts. VÄGVAL TUR OCH RETUR

När deltagarna kommer till sista kontrollen vänder man och tar sträckorna åt andra hållet och väljer det vägval som man inte tog första gången. Om banan är lagd så att man kan springa den två varv väljer deltagarna det andra vägvalsalternativet på det andra varvet.

Om elektroniskt stämplingssystem används är det bra om man kan skriva ut, eller på annat sätt visa sträcktider. Särskilt bra om man genomför övningen enskilt, då kan man jämföra tiderna på vägvalen, även om de genomförs åt olika håll.

TID: 30 min



4. KODSIFFERJAKT

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 kontrollbeskrivning per lag. Antingen kan man låta alla lag ha samma kontrollbeskrivning eller om man vill sprida mer, ge lagen olika. Ställ upp lagen på linje utanför området där kontrollerna är placerade. Deltagaren som startar tittar på kontrollbeskrivningen, springer ut i kontrollområdet och letar efter första kontrollens kodsiffra. När den är funnen stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar genom att lämna över kontrollbeskrivningen.

Nästa löpare letar upp kontroll två på kontrollbeskrivningen osv. När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet och målstämplar.

TID: 20 min



MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i en 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 kartövningen "vägval tur och retur". Vilka vägval var snabbast och vilka var säkrast? Vad är viktigast, snabbt eller säkert?

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*