

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GUL NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro presentera ledarna.

TID: 5 min

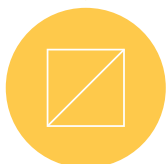


1. GNUGGISEN

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.

Gå igenom vad som ska göras under träningen.

TID: 10 min



2. KONTROLLBESKRIVNINGSJAKT

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

Dela ut en kontrollbeskrivning per lag. Gå vid behov gemensamt igenom kontrollbeskrivningen.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem, förklara vid behov 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 springer ut i kontrollområdet, tittar på kontrollbeskrivningen och letar efter första kontrollens kartklipp. När den har hittats springer hen till platsen där lagkompisen väntar och växlar genom att lämna över kontrollbeskrivningen. Nästa löpare letar upp kartklippet för kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till en förutbestämd målkontroll och målstämplrar.

TID: 15 min



3. SISTA SÄKRA

Dela ut kartor till deltagarna.

Förklara att ledstängerna ska följas fram till där markeringen för sista säkra är inritade och snitselbandet som den är markerad med checkas av, innan kontrolltagningen inleds. Tala om vikten av att vara säker på var man är när man lämnar ledstången. Ta också upp vikten av att vara uppmärksam på att ha extra koll på riktning och avstånd när man lämnar ledstången.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GUL NIVÅ



forts. SISTA SÄKRA

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: 40 min



4. KARTTECKENSTAFETT

Dela upp gruppen i lag med 2-5 deltagare i varje.

Lägg ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt. Lägg korten slumpvis intill varandra, men inte så tätt att de täcker varandra.

Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten, 20 meter kan vara lämpligt, men det kan vara både kortare och längre.

Ta ett kort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.

Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns avbildat på kortet deltagaren har i handen. När det har hittats läggs kortet som deltagaren haft med sig intill övriga kort och kortet med det sökta karttecknet tas med tillbaka till sina lagmedlemmar. Näste deltagare tar kortet och springer fram till de andra korten och tittar efter vilket nästa karttecken som ska letas upp är osv.

Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med. När det dyker upp sätter sig alla i laget ner.

TID: 10 min

Tips!

Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Därför är det bra, om man har ledarresurser till det, låta en ledare per lag stå vid korten. Instruera deltagarna att när de kommer fram till korten ska de tala om för ledaren vilket karttecken de ska ha. Ledaren kan då dubbelkolla så att det blir rätt. Är deltagaren osäker på karttecknet kan ledaren ge ledtrådar.



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 vara noga med att vara på rätt plats när ledstången lämnas och vikten av att fokusera på riktning och avstånd. Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

Påminn om att ta med kepsar till kepsorienteringen.

TID: 10 min

Notera!

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