

LARVEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att öva att gena mellan ledstänger.

Plats

I skog med rikt nät av tydliga ledstänger.

Utrustning

Kartor med en korridor som innehåller sträckor där deltagarna ska gena mellan ledstänger.

Eventuellt snitselband.

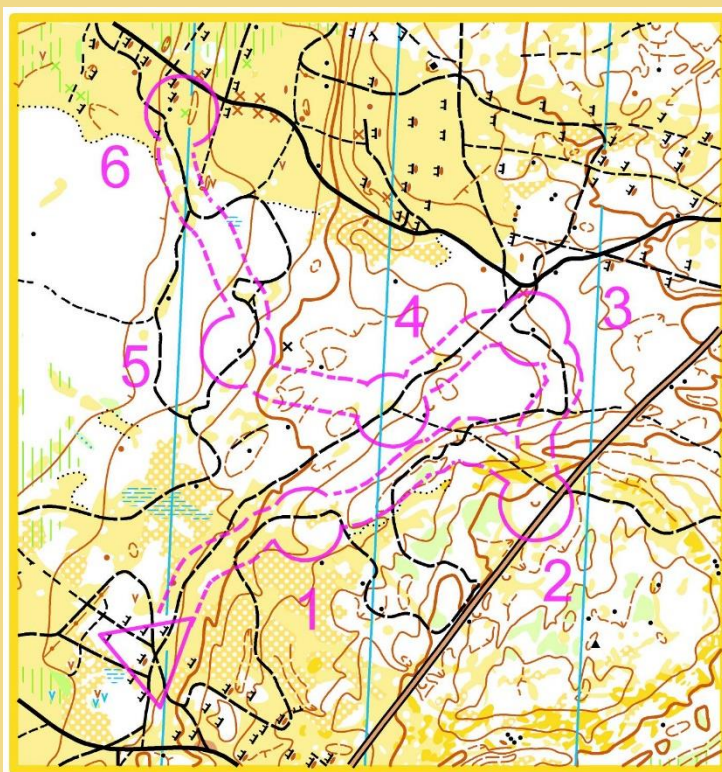
Förberedelser

Rita en bana med en korridor som dels följer ledstänger och dels går direkt genom terrängen mot en ny ledstång. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och låt ledstången löpa i mitten.

Var noga med valet av område. Det ska vara god sikt och framkomlighet och det ska finnas tydliga terrängföremål som kan användas för avhopp in i skogen. Det senare är grundläggande för att deltagaren ska få förståelse för hur man hanterar momentet när det inte är en korridor utritad.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck på vardera sidan om ledstången. Alternativt med Ocad eller PurplePen.

Larven är snarlik Linjeorientering med den skillnaden att vid Linje-OL täcks ledstången av linjen vilket inte är fallet med Larven.



Genomförande

Berätta att syftet är att lära sig gena mellan ledstänger och att man därigenom får fler möjligheter att välja väg samt att man kan finna kortare alternativ. Att lära sig gena är ett första steg till att framöver kunna ta kontroller som ligger längre och längre in i terrängen.

Beskriv vikten av att använda ett terrängföremål som utgångspunkt där man ska vika av så att man vet exakt var man lämnar ledstången. Alternativt att man kan använda ett terrängföremål som ligger i riktning mot den ledstång man ska gena till. Betona även vikten av att kartan är rätt passad då man genar.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren längs ledstänger och gena på de ställen som korridoren visar.

Tips!

De första gångerna denna övning genomförs kan man hänga ut snitselband där deltagaren ska gena vilket kan vara ett bra stöd om deltagarna ska springa helt själva.

