

# ORIENTERINGSKURS

## HANDEDNING VIT KURS



### DAGS FÖR ORIENTERINGSKURS PÅ VIT NIVÅ - SPÄNNANDE MED NYA KLURIGHETER!

#### INLEDNING

Den här handledningen avser att vara ett stöd för föreningsledare inför och under genomförandet av **orienteringskurs på vit nivå**.

Innehållet fokuseras därav på information och tips kring just genomförandet medan stöd för andra delar såsom planering, marknadsföring, utvärdering med mera finns tillgängligt på [www.svenskorientering.se/orienteringskurs](http://www.svenskorientering.se/orienteringskurs).

#### Indelning i handledningen

Handledningen delas in i avsnitten genomförande, material, mellan träffarna, utvecklingsmärken/diplom och efter vit nivå.



#### GENOMFÖRANDE

För att genomförandet av orienteringskursen ska fungera väl är förberedelser A och O. Avsikten med materialet som tillhandahålls för orienteringskurs på vit nivå är att det ska vara mycket enkelt att som ledare förbereda träffarna samtidigt som innehållet är både roligt, intressant och lärorikt.

#### Samma struktur för alla träffar

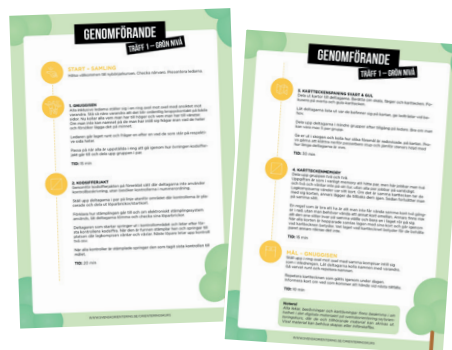
För att kursen ska vara enkel att genomföra har alla fem träffar samma struktur/upplägg. I materialet som finns tillgängligt på [svenskorientering.se/orienteringskurs/vit](http://svenskorientering.se/orienteringskurs/vit) åskådliggörs detta som en "bana" för varje träff med start, kontroll och mål. Start innefattar samling och kort genomgång av dagens träff,

därefterföljer "kontroller" som antingen är en lek, basövning eller övning med karta. Träffen avslutas med mål som då avser återsamling och avslut.

Till banan för varje träff finns en guide om hur träffen kan genomföras och vad man som ledare kan tänka på för respektive moment, övning eller lek.

För varje moment finns en tid avsatt så att allt kan genomföras under de för varje träff avsatta 90 minuterna.

*Bilder: Till höger visas exempel på "banan" och illustrerat genomförande.*



## Lek, basövning och kartövning

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet i det digitala materialet på [svenskorientering.se/orienteringskurs](http://svenskorientering.se/orienteringskurs), där de och tillhörande material kan skrivas ut. Visst material kan behöva skapas eller införskaffas.

### FISKNÄT

Det här är en lek!

**Syfte**  
Fartfylld lek.

**Plats**  
Kan genomföras antingen inomhus eller utomhus på en gräsmatta.

**Utrustning**  
Ingen utrustning behövs

**Förberedelser**  
Inga förberedelser behövs

**Genomförande**  
Deltagarna står i en cirkel med tydliga begränsningslinjer. Området, storlek, eviggräns av hur många som deltar. Är mer än 20 deltagare kan 20x20 meter vara rimligt. Området behövs inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Två skepp till tagarna och två varandra i hand. De börjar sedan gå i andra och försöker kulla dem. Den som blir tagen tar tag i handen på en av de som fångat hen och tillsammans bildar de nu ett "nät" med tre tagare.

Leken fortsätter sedan med att "nätet" blir allt längre tills bara en deltagare som står sig fritt återstår.

Regelerna kan varieras. Man kan exempelvis säga att det bara är de som är i ändarna på "nätet" som kan kulla och det är tillåtet att försöka ta sig igenom nätet på andra ställen.

En variant är att när det blir fyra i "nätet" så delas det upp i två med två i varje, så att det efterhand blir fler och fler nät.

Leken pågår tills det bara återstår en deltagare som inte är kullad.

### LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till grön nivå.

**Syfte**  
Att lära sig begreppet "ledstäng" och bekanta sig med hur olika ledstängar ser ut och hur de är utformade. Övningen är utformad så att alla deltagare ska kunna hitta och passa kartan rätt.

**Plats**  
Område där det finns olika typer av tydliga ledstängar.

**Utrustning**  
Karta med en bana med många ledstängsbyten. Skärmar i skogen.

**Förberedelser**  
Gör ett kartavsnitt över lämpligt område och lägg en bana med olika ledstängar. Notera mellan sträckor där man fortfarande ska variera ledstängarna efter kontrollen och sträckor där man byter ledstäng vid kontroll. Lägg också några sträckor där ledstängstypen är dolda på sträckan. För att förtydliga kan man rita en varianter på kartan längs den planerade ledstängsbyten (se exempel).

Sätt ut kontrollskärmar.

**Genomförande**  
Delta i små grupper (mindre grupper eller grupper på klassen). Lämpligt att om möjligt begränsa grupperna till maximalt fem deltagare. Dela ut kartor till deltagarna.

Förklara begreppet ledstäng. Förklara att ni ska gå tillsammans längs banan och att deltagarna uppgift är att vara uppmärksamma på när ledstängstypen ska förändras och då rita ett "nät" i sin kontrollskärm eller bytet. Repetera hur kartan bör kullas och rivas.

Gå i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma deltagarna på förändringar som passeras och att de följer med och flyttar sitt benpapper. Stanna till vid kontrollskärmar och andra ställen där ledstängsbyten behövs granska och att deltagarna ska utvärdera sig själva.

*Bild: Exempel på bana för Ledstängsväxlaren*

### LABYRINTORIENTERING

Det här är en basövning som passar från grön nivå.

**Syfte**  
Öva på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.

**Plats**  
Kan genomföras antingen utomhus på en gräsmatta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis gymnasiebok. Ytan behöver vara ca 20x20 m.

**Utrustning**  
Labyrinten kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollskärmar, typisk skräpaskåp eller liknande genomskärmda kartor. Detta kan också göras med hjälp av orienteringskartor. Inomhus kan man använda sig av plastklossar.

Till labyrinten som finns för nedladdning går det att ha 36 stoppar/pinnar och ca 45 meter vinstaveln med bredden på gångarna är 12 meter.

Det går att ha 8 kontroller, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt stämpelsystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning inomhus räcker det att lägga ut stämpelmarkering eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labyrintkartan. Det finns två olika banor förberedda.

**Förberedelser**  
Placera ut stoppar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 6 st. Att vardera håll. Bygg labyrinten så att den är orienterad så att övre delen är åt nord. Placera ut startbandet. Placera ut kontrollerna till båda banorna.

**Genomförande**  
Delta ut kartor till deltagarna och instruera om kartläggning och kartpassning. Om kompass används, förklara att den röda linjen ska hållas så att den är i samma håll som kompassnålen pekar.

Låt deltagarna gå i par med ett eller flera genom labyrinten och fokusera på kartpassning. Utifrån kartan hela tiden hålla åt rätt håll. Förstå att start och deltagarna ska gå i två banor efter varandra. Bli att ha två banor (gång samtidigt) Bli bana och till deltagarna sammanvända, men utvärdera till att de fortfarande är nöga med hur kartan hålls och passas.

Efter att ha körts genom ett par gånger blir det ofta ibland fokus på att spränga snabbt och kartan följs till väg ut från botten. Det är de första gångerna i lag kart som är de som är viktigast för att bli ut, men det brukar vara uppskattat avsluta med ett bra bra förbättra sin tid.

*Bild: Exempel på bana i labyrinten*

*Bilder: Ovan visas exempel på beskrivning av lek, kartövning och basövning.*



### **Att förbereda respektive träff**

Det är viktigt att i god tid före respektive träff säkerställa att allt material och alla övningar som krävs för genomförandet finns tillgängliga.

Vad som ingår och vad som behövs för respektive träff framgår där kursinnehållet beskrivs på [svenskororientering.se/orienteringskurs/vit](http://svenskororientering.se/orienteringskurs/vit).

### **Ansvarsfördelning**

En klar och tydlig ansvarsfördelning bland ledarna är att rekommendera för det som ska förberedas och sedemera genomföras. Ansvarsfördelningen kan ske med hjälp av den bana som presenteras för respektive träff. Den beskriver träffens innehåll på en översiktlig nivå. Denna information bör alla ledare ta del av inför respektive träff.

Banan som beskriver varje träff kan med fördel användas för genomgång respektive summering tillsammans med deltagarna vid "start" och "mål" för respektive träff.



### **MATERIAL**

Mycket av det material som används i kursen finns färdigt för utskrivt i samma dokument som beskriver respektive lek eller övning. Annat material är också färdigt men behöver köpas in, såsom t ex kartteckenmemory och kartteckenstafett.

När det gäller övningar på karta är det dock material som behöver skapas, då det är platsunikt. I beskrivningen för övningar som ska skapas finns alltid ett exempel åskådliggjort för att visa hur övningen kan se ut på en karta.

Allt erforderligt material för orienteringskurs på vit nivå finns tillgängligt på [svenskororientering.se/orienteringskurs/vit](http://svenskororientering.se/orienteringskurs/vit).

### **Laminera material**

Ett tips för lekar och basövningar är att laminera material som skrivs ut för att säkerställa möjlighet till återanvändning. Dessutom kan det vara en god idé att upprätta en särskild plats för förvaring av det material som hör till vit kurs, för att på så vis underlätta genomförandet vid nästa tillfälle föreningen vill erbjuda kursen.



Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning men dessa begränsas av att naturen förändras över tid och kartan behöver justeras. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det dock enkelt att vid behov revidera övningen efter uppdaterad karta.



## MELLAN TRÄFFARNA

Kursen består av fem träffar och genomförs lämpligen således under fem veckor. Under perioden som kursen pågår är det bra att skapa rutin för både kommunikation inom ledargänget såväl som kommunikation/information till deltagarna.

### Kommunikation i ledargänget

Inom ledargänget handlar kommunikationen om att säkertälla förberedelser och närvaro/frånvaro inför nästkommande träff. Lämpligt är att nyttja t ex en gruppchatt funktion i något socialt media eller helt enkelt ha en e-postgrupp tillsammans. Viktigt är att samtliga ledare inkluderas i flödet så att alla har korrekt information inför stundande träff.

### Kommunikation med deltagarna

Att kommunicera och informera deltagarna mellan träffarna kan vara en mycket bra och peppande idé. Det stärker känslan av delaktighet och medverkan, samt ger en mycket bra möjlighet att informera deltagarna om vad nästa träff kommer bjuda dem på.

Enklast är att skicka information via Messenger, SMS-grupp eller Snapchat. E-post via målsmän är också en möjlig kanal. Viktigt för att få det att fungera väl är att det finns utsedd person/er som har denna uppgift.

Om föreningen har eller vill upprätta något aktivt flöde i sociala medier, såsom Instagram, Snapchat eller liknande, är det också en god idé att efter varje genomförd träff lägga ut bilder och/eller små filmsnuttar samt ett par ord om vad som har övats. Det här är en liten men stärkande insats för att synliggöra kursen, dess innehåll och för att få deltagarna att känna samhörighet.

**OBS!** Viktigt att få klartecken från kursens deltagare för diverse publicering i föreningens kanaler. Enklast görs detta i samband med anmälan, eller eventuell "inskrivning", där ett samtycke kan medges.



## UTVECKLINGSMÄRKEN/DIPLOM

Kursen består av fem träffar där den sista träffen utgörs av en bana på vit nivå där deltagarna får testa de färdigheter som övats under kursen. Upplägget är på så vis förberett för att nyttja de utvecklingsmärken och/eller diplom som finns framtagna i syfte att motivera barn och unga att utveckla sin orienteringsförmåga och för att göra det enkelt för föreningsledare att bygga träningsverksamheten kring.

För varje nivå (färg) som deltagaren lär sig kan märke och/eller diplom delas ut som en uppmuntran och bekräftelse på de framsteg som individen gjort.

Märkena utgår ifrån den utvecklingstrappa som beskriver den orienteringstekniska utvecklingen från nybörjare till fullärd orienterare. Trappan bygger på att den aktive tar ett steg i taget där färdigheterna som skaffas på de första stegen måste finnas kvar och förfinas efterhand som nya kunskaper läggs till. Märkena följer färgskalan från grön till svart nivå. Inom varje färg finns ett antal färdigheter som du behöver bemästra för att ta märket. Igelkotten är det andra märket att ta av de sex som finns tillgängliga.

Allt om utvecklingsmärkena finns på: [svenskorientering.se/forening/utvecklingsmarken](https://svenskorientering.se/forening/utvecklingsmarken).



## EFTER VIT NIVÅ

Den vita kursen går naturligtvis att förlänga till mer än fem träffar genom att skjuta in egna träffar mellan de som erbjuds i materialet, om man önskar att ge deltagarna fler tillfällen att öva olika färdigheter. Likaså går det fint att fortsätta med vit nivå ett par tillfällen efter kursen.

På [svenskorientering.se/orienteringskurs/vit](https://svenskorientering.se/orienteringskurs/vit) finns en del extramaterial att tillgå för den som vill utöka den vita kursen.

## Från igelkott till uggle

När deltagarna är klara med vit nivå (igelkotten) är det dags att ta sig an gul nivå (ugglan) och för det finns ett färdigt material med samma upplägg och samma struktur som kursen för den vita och gröna nivån. Den består av fem träffar med liknande innehåll som tidigare nivåer men där framförallt kartövningarna är på en ny nivå. Lekar och basövningar kan också till viss del skilja sig åt mot tidigare nivåer även om kurserna delvis kan köras parallellt.

Det är vanligtvis inte lämpligt att för enskild deltagare genomföra mer än en nivå på samma säsong, även om det undantagsvis, till exempel för äldre nybörjare, kan vara mer rimligt.

