

Ö-LUFF



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte

Att öva på att hålla noggrann riktning.

Plats

Vilken terrängen som helst med undantag för allt för kraftigt kuperad terräng.

Utrustning

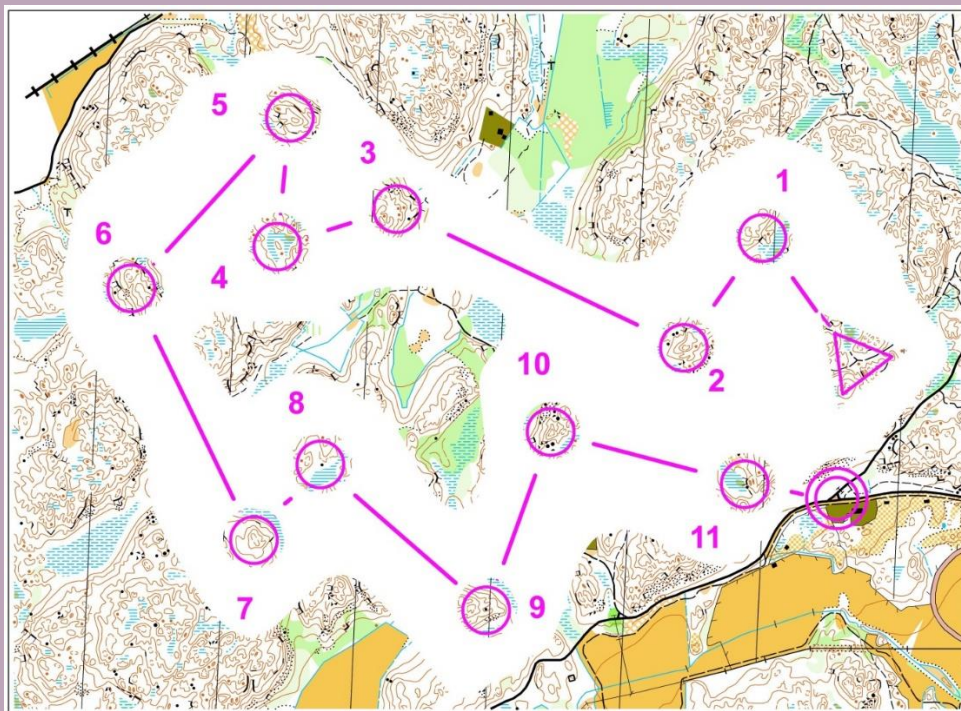
Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana eller ett antal slingor. Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar. Tillverka sedan kartor där kontrollringens radie är 2 gånger normen. Området mellan kontrollringarna görs helt vitt.

Tillverka även en mallkarta för uthängning.

Häng ut skärmarna.



Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla noggrann riktning och kontrolltagning. Övningen genomförs lämpligtvis med GPS för att i efterhand analysera genomförandet. Hamnar löparen ofta snett? I så fall varför? Sänktes tempot under någon del? Hur gick kontrollarbetet då löparen nådde kartområdet? Utifrån analysen kan tränaren hjälpa löparen att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och/eller avståndsbedömningsförmåga.

Tips!

Om man använder banläggningsprogrammen PurplePen eller Ocad kan man relativt enkelt täcka området utanför ringarna så att kartan blir vit.

