

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – VIT NIVÅ



### START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera ledarna.

**TID:** 5 min



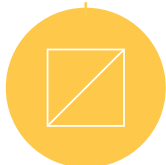
### 1. GNUGGISEN

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.

Förklara övningen "Labyrintorientering".

**TID:** 10 min



### 2. LABYRINTORIENTERING

Dela ut labyrintkartor till deltagarna. Repetera kartgrepp och kartpassning. Om kompassen används, förklara den röda kompassnålen ska peka mot den röda linjen på kartan.

Låt gärna deltagarna börja med att gå lugnt genom labyrinten och fokusera på kartpassningen, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll och läses framåt.

Försök att sprida ut deltagarna, så att de inte bara följer efter varandra. Bra att ha två banor igång samtidigt.

Byt bana och låt deltagarna springa snabbare, men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas.

**TID:** 20 min



### 3. STJÄRNORIENTERING

Förbered kartor, antingen där bara en slinga är inritad och deltagarna byter karta och får en ny slinga efter varje runda. Eller ge deltagarna kartor med alla slingor inritade på samma karta. Förklara i så fall att de ska orientera en slinga i taget och sedan komma tillbaka till boet, innan nästa slinga påbörjas.

Berätta att övningen går ut på att orientera till kontroller som i de flesta fall är placerade vid sidan av ledstången. Förklara att det är viktigt att veta exakt var man är innan ledstången lämnas.

forts. nästa sida.

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – VIT NIVÅ



### forts. STJÄRNORIENTERING

Innan deltagarna ger sig iväg är det bra att checka av med var och en vilken plan de har för att genomföra slingan. Hjälp vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning innan de ger sig iväg.

Skicka sedan iväg enskilt eller i mindre grupper på olika slingor. När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är tillräckligt många ledare kan några även vara ute på slingorna.

**TID:** 30 min



### 4. SVANSJAKT

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer, antingen naturliga eller med hjälp av snitselband eller annan markering. Områdets storlek avgörs av hur många som deltar. Är man 20 deltagare kan 20x20 meter vara lämpligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Dela ut ett lagband, snitselband eller liknande som är cirka 50 centimeter långt till vardera deltagare. Bandet fästs bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.

När leken startar gäller det att ge sig ut och fånga in så många av de andras "svansar" som möjligt, utan att ens egen "svans" blir ryckt. De som har lyckats fånga någon annans "svans" sätter fast den tillsammans med den egna och fortsätter sedan att jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången. Det kan vara bra att ha några "svansar" extra att dela ut till de som blivit av med sin "svans" och har svårt att skaffa en ny. Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

**TID:** 15 min



### MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i 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 stjärnorienteringen". Gick det bra att hitta kontrollerna som satt vid sidan om ledstången? Var det lätt att komma tillbaka till ledstången igen?

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](http://svenskorientering.se/orienteringskurs)