

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

TRÄFF 4 – VIT NIVÅ

STJÄRNA



START - SAMLING

Hälsa välkomna, presentation och närvarochek.

TID: 5 min

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 10 min



2. LABYRINTORIENTERING

Basövning för att öva orienteringsförmågan.

TID: 20 min

3. STJÄRNORIENTERING

Övning för orientering på vit nivå.

TID: 30 min



4. SVANSJAKT

Kul och fartfylld lek där alla är aktiva samtidigt.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 10 min

