

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – GUL NIVÅ



### START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro och 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.

Gå igenom vad som ska göras under träningen.

**TID:** 10 min



### 2. KARTMINNE

Lägg ut kartklippen en bit från deltagarna. Avståndet anpassas efter deltagare och hur lång tid som man önskar att övningen ska ta.

Dela ut en karta och en penna till respektive deltagare, som skriver namn på kartan och lägger den inom ett anvisat område. Om det regnar kan man ha kartorna i plastfickor och markera kontrollernas läge genom att göra en markering med ett häftstift.

Övningen går ut på deltagarna springer till respektive kartklipp, tittar var kontrollringen är placerad och memorerar detta. Sedan springer man tillbaka till sin karta och markerar kontrollen på sin karta. Om man hittar rätt punkt fortsätter man med nästa kartklipp, annars springer man tillbaka och gör ett nytt försök.

För att undvika trängsel är det lämpligt att låta deltagarna börja med olika kartklipp.

När alla kontroller är markerade på kartan kan deltagarna själva jämföra med facitkartan och kolla hur många som har hamnat rätt.

**TID:** 15 min

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – GUL NIVÅ



### 3. KEPSORIENTERING

Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämt upp kan man vara tre i något lag och antingen springa var tredje sträcka eller att två springer tillsammans.

Varje lag ska ha en keps eller annat föremål som kan användas som kontrollmarkering. Övningen börjar med att de som startar tar sig till första kontrollen och lägger sina kepsar där. Om kontrollerna inte har markerats i förväg behöver deltagarna försäkra sig om att det verkligen är rätt plats. Därefter tar de sig tillbaka till startplatsen och växlar till sina lagkompisar som letar upp kepsen vid första kontrollen. När kepsen är funnen tas den med till nästa kontroll och läggs där och sedan tar man sig tillbaka till startplatsen för växling osv.

När kepsen lagts vid sista kontrollen hämtar avslutaren den och återvänder sedan direkt till startplatsen.

**TID:** 30 min



### 4. LABYRINTORIENTERING

Dela ut kartor till deltagarna. Repetera kartgrepp och kartpassning. Om kompass används förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

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

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



### MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Alla försäkrar sig om att båda kompisarna är på plats.

Förklara att deltagarna nu är redo för att orientera på gul nivå och att de nästa gång ska få prova en hel bana på denna nivå.

**TID:** 5 min

#### **Notera!**

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:  
[svenskorientering.se/orienteringskurs](http://svenskorientering.se/orienteringskurs)*