

FLYGFOTOZOOM



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att grundlägga kartförståelse - vad är en karta?

Plats

Denna övning lämpar sig bäst inomhus men kan genom anpassade förberedelser även genomföras utomhus i mindre grupper.

Utrustning

PC-projektor
Dator med internetuppkoppling
Vita papper och kriter/pennor

Förberedelser

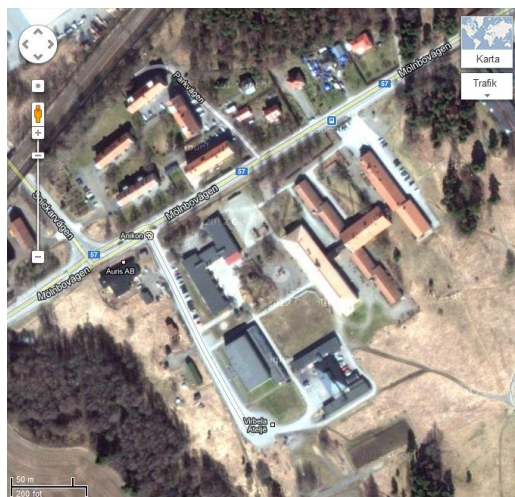
Välj ut och bekanta dig med någon webbaserad kartapplikation som har stöd för flygfoto/satellitbilder. Välj ett lämpligt område som deltagarna känner till exempel området över en skola, klubbstugan, byn, stadsdelen eller liknande. Om möjligt förbered ett bokmärke för den plats du ämnar använda då du genomför övningen. På plats i lokalen riggar du projektor och dator. Kontrollera internetuppkopplingen. Placera ut vita papper och kriter/pennor på borden.

Genomförande

Berätta om vad som kännetecknar en karta: Förminskad och förenklad bild av verkligheten från ovan. På kartan finns inget med som rör på sig eller lätt kan flyttas.

För att åskådliggöra att kartan är en förminskad bild av verkligheten tar du hjälp av kartapplikationen. Börja med att visa det flygfoto/satellitbildområdet du valt ut med så stor in-zoomning som möjligt. Så nära marknivå som möjligt men inte så liten att bilden blir suddig.

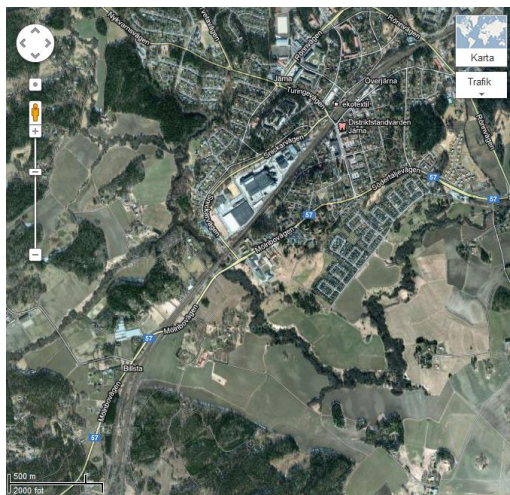
Exemplet till höger visar på lämplig utgångsnivå och även exempel på lämplig nivå för den praktiska delen.



Steg för steg zoomar du ut. På så vis åskådliggörs hur allt som finns på marken blir mindre och mindre ju mer från ovan man tittar.

Exemplet till höger visar en bild som zoomats ut 3 gånger.

Låt deltagarna välja en zoomnivå där du sedan fryser bilden. Diskutera vad som kan urskiljas på bilden och vad som inte bör vara med på en karta. Låt därefter deltagarna göra en kartskiss över området på bilden.

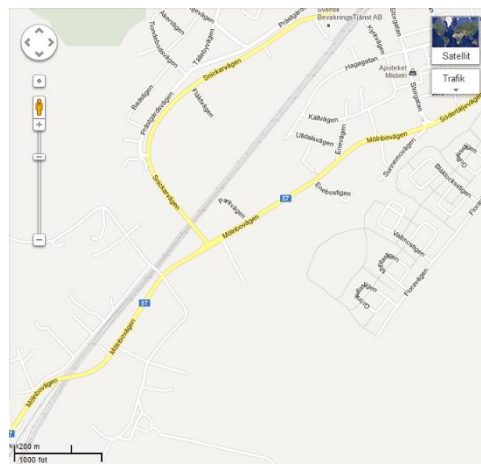


Notera!

På denna nivå behöver de inte känna till karttecken eller symboler. Väljer de att förenkla bilden med hjälp av symboler är det okej men det bör ej vara ett krav.

Om möjligt växla över till kartvisningsläge efter att deltagarna fått göra sin skiss. Deltagarna kan då få jämföra vad de själva tagit med på sin skiss med det som finns på till exempel en vägkarta. De kan också jämföra med varandra.

Exemplet till höger visar en bild på kartvisningsläge.



SORTERA



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att grundlägga kartförståelse - vad är en karta?

Plats

Valfri.

Utrustning

Bilder på olika föremål

Förberedelser

Skriv ut bilder på olika föremål. Både sådant som kan finnas med på en karta och sådant som inte finns med, alltså sådant som rör på sig eller lätt kan flyttas. Exempel på föremål som kan finnas med: ett hus, en väg, en stig, en äng, ett berg, en sjö och liknande. Exempel på föremål som inte kan finnas med är en cykel, en bil, olika djur, människor, ett campingbord. Tänk på att förstora upp bilderna så att föremålet blir framträdande. Skriv gärna ut i storlek A5 eller A4 och laminera bilderna så att de kan återanvändas.

Genomförande

Berätta om vad som kännetecknar en karta: Förminskad och förenklad bild av verkligheten från ovan. På kartan finns inget med som rör på sig eller lätt kan flyttas.

Be deltagarna sortera bilderna. Vad kan vara med på kartan och vad kan inte vara med på kartan?

Be deltagarna sortera bilderna på de saker som kan vara med på kartan i olika grupper. Vilka kan höra ihop och varför? Till exempel kanske de grupperar det som är byggt av människor i en grupp. Låt deltagarna gruppera om så länge de kan komma på fler saker som gör att bilderna på ett eller annat sätt hör ihop.



BYGGA LANDSKAP



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva översättningsförmåga, översätta kartan till verklighet.
Att lära sig att förstå hur en karta är ritad.

Plats

Valfri.

Utrustning

Kartonger typ kopieringspapperslådor eller skokartonger.

Genomskinligt plastark typ overheadfilm.

Overheadpennor.

Mallkartor, där landskap med stenar, hus, sjöar, bäck, stigar, gropar med mera finns med.

Föremål att bygga landskapen med pinnar, papper, små stenar, kottar och annat liknande material.

Förberedelser

Tillverka flera olika mallkartor. Kartorna kan du göra på vanligt papper som du plastar in eller på träskivor, där du målar själva kartan med permanent färg. Glöm inte att markera norr med pilar i överkant eller en heldragen röd linje på kartan. Alternativt använder du Ocad och ritar en enkel karta.

Genomförande

Övningsalternativ 1:

Rita en karta över ett landskap.

Låt deltagaren bygga ett landskap i sin kartong. Lägg sedan overheadfilmen ovanpå. Måla kartan med overheadpennor. När kartan är klar kan man lägga ett vitt papper under, så ser "kartan" helt riktig ut, med vit skog.

Övningsalternativ 2:

Bygg efter mallkarta.

Bygg ett landskap i lådan med hjälp av en mallkarta.



SANGLÅDORNA



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Översättningsförmåga, översätta kartan till verklighet.
Att lära sig att förstå hur en karta är ritad

Plats

Utomhus.

Utrustning

Två sandhögar/sandlådor eller stora plastbackar med sand.
Plexiglasskiva, byggplast eller genomskinligt plastlock.
Vattenfärger, vatten, penslar samt något att torka med.
Mallkartor, där landskap med exempelvis stenar, hus, sjöar, bäck, stigar, gropar finns med.
Föremål att bygga landskapen med, till exempel småhus av trä, stenar och liknande.

Förberedelser

Tillverka flera olika mallkartor. Kartorna kan du göra på vanligt papper som du plastar in eller på träskivor, där du målar själva kartan med permanent färg. Glöm inte att markera norr med pilar i överkant eller en heldragen röd linje på kartan. Alternativt använder du Ocad och ritar en enkel karta.

Genomförande

Övningsalternativ 1:

Rita en karta över ett landskap.

Låt deltagarna bygga ett landskap i sanden. Lägg sedan plexiglasskivan eller byggplasten ovanpå. Måla kartan med vattenfärgen. När kartan är klar kan man lägga ett lakan under, så ser "kartan" helt riktig ut, med vit skog.

Övningsalternativ 2:

Bygg efter mallkarta.

Bygg ett landskap i sanden med hjälp av en mallkarta.



KARTTECKENMEMORY



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att lära känna kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.

Plats

Valfri.

Utrustning

Kartteckenmemory som kan beställas från www.sisuidrottsbocker.se

Kartteckenaffisch som kan beställas från www.sisuidrottsbocker.se

Förberedelser

Inga om man köpt ett kartteckenmemory. Tillverka flera olika bilder på karttecken 2 stycken av varje, antingen genom att rita förhand eller använda Ocad. Laminera dem så att de kan återanvändas och även i ur och skur utomhus.

Genomförande

Genomförs som ett traditionellt memory. Det går ut på att hitta så många par som möjligt. Alla korten ligger utspridda på ett bord eller på marken med karttecknen nedåt. En person börjar med att vända upp två kort. Om de är samma karttecken får personen behålla paret under förutsättning att hon/han kan säga vad karttecknet betyder. Är karttecknen olika vänds korten tillbaka och så går turen vidare till nästa person.



Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.

KARTTECKENRUNDA



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att lära känna kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.
Lära sig förstå vad olika karttecken motsvarar i naturen.

Plats

Utomhus.

Utrustning

Kartor med inritade kontroller längs med en linje/stig/väg eller på annat vis markerad runda i naturen.

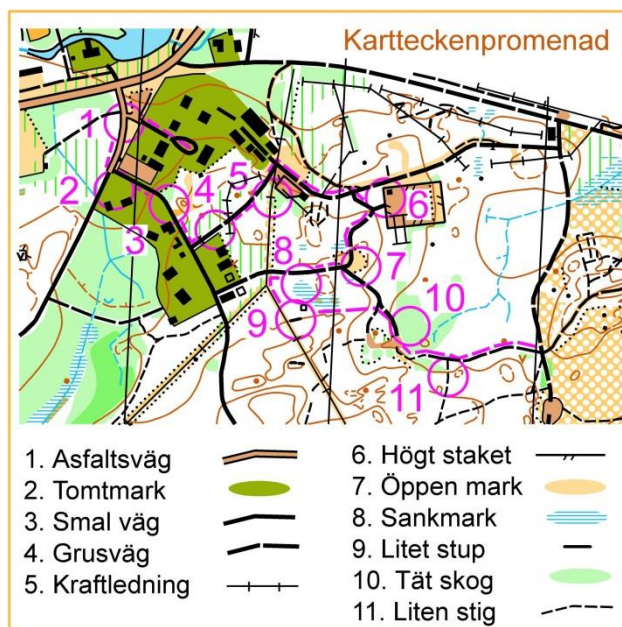
Förberedelser

Rita en bana där ni passerar ett antal olika karttecken. Tänk på att inte göra banan för lång då barn lätt tappas fokus efter en stund.

Lägg gärna banan på ett sådant sätt att deltagarna får ta sig fram i terrängen genom att springa i en mosse, klättra upp i ett jaktorn och hoppa ner för ett passerbart stup.

Genomförande

Gå tillsammans i små grupper med en ledare. Stanna upp vid varje kontrollmarkering på kartan och jämför hur det ser ut i verkligheten och hur karttecknet ser ut.



LABYRINTEN



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?
Att träna på och bli trygg med hur man passar kartan!

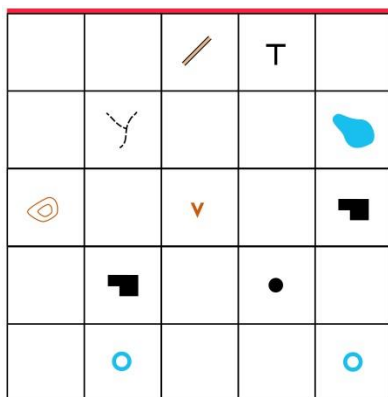
Plats

Utomhus eller inomhus.

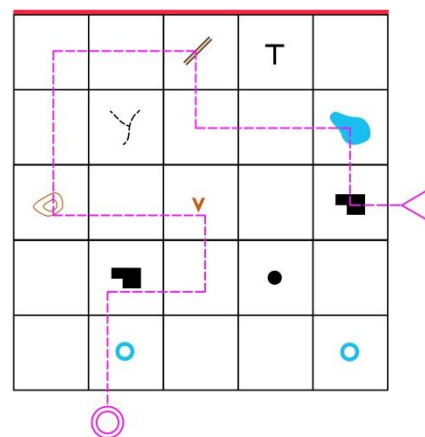
Utrustning

Labyrintkartor med banor och utan banor
Karttecken på papper i A4 storlek eller saker som får symbolisera karttecknen.
Startpunkt
Mål
Pennor
Material till en labyrint inklusive ett rött band

Förberedelser



Rita labyrintkartor för hand eller i Ocad.



Gör banor genom att rita en linje genom labyrinten med start och mål på utsidan.

Bygg en labyrint; ett rutnät på marken med 5x5 rutor.

Labyrinten kan byggas på flera olika sätt, med gatukritor på asfalten, med snitselband och tältpinnar på en gräsmatta, eller med ströläkt som man kan få som gratismaterial från bygghandel. Rutnätet görs i nordsydlig riktning, norra kanten markeras med det röda bandet.



Genomförande

Deltagarna får varsin karta över labyrinten, med karttecken inritade i några av rutorna.

1. Deltagarna hjälps åt att placera ut karttecknen eller föremålen som markerar "karttecknen".
2. Placera ut föremålen som markerar start och mål.
3. Låt nybörjarna ställa sig vid startpunkten, triangeln. Passa kartan efter den röda linjen på kartan och den röda linjen i labyrinten. Träna in begreppet "rött mot rött". Deltagarna får träna på att passa kartan i labyrinten när de följer den linje/bana som finns utritad på kartan.
4. Övningen avslutas med att alla deltagare får en tom mallkarta. På den får man rita en egen bana åt en kompis och "följa efter" så att kompisens går rätt. Rita med färgkrita. Den som blir klar snabbt kan ta en annan färg på krita och rita in ytterligare en bana.



FOTOPASSNING



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?

Plats

Denna övning lämpar sig bäst utomhus vid ett öppet område med tydliga unika vyer eller med välkända landmärken i en bekant miljö.

Utrustning

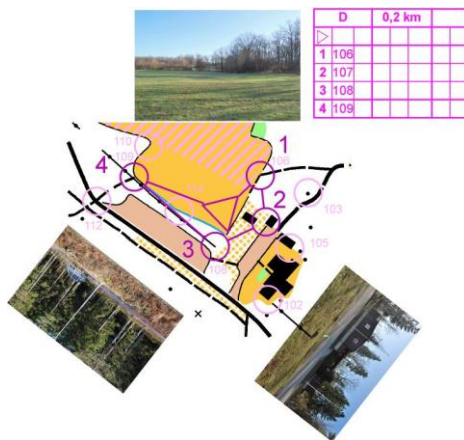
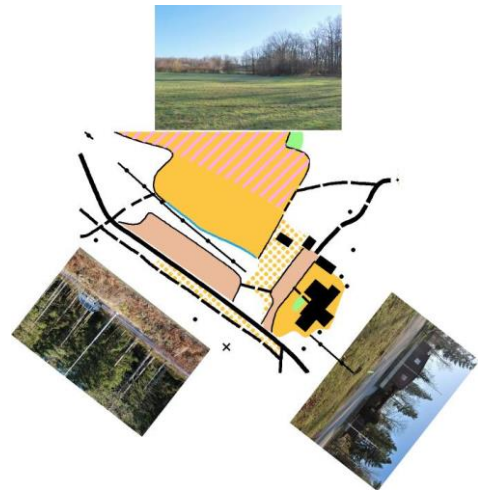
Kartor
Stativ med elektroniska enheter
Löparbrickor
Skärmar

Förberedelser

Fotografera de särpräglade landmärken eller vyer som deltagarna kommer att använda för att passa kartan.

Gör ett utsnitt av kartan i en relativt stor skala. Montera in bilder på kartan i de riktningar som vyerna/landmärkena ligger i.

Använder du Ocad kan bilderna läggas in som bakgrundsbilder till kartfilen. Om du inte har den möjligheten kan du göra ett fotomontage i ett bildredigeringsprogram typ Adobe Photoshop eller Picasa.



Lägg ett antal korta banor gärna med startpunkten centrerad. På denna nivå kan man introducera kontrollbeskrivningen och kolumnen för kodsiffran.

Tar man med alla kontrollringar med kodsiffran på kartan så blir det lättare för löparen att läsa in sig även vid andra kontroller.



Genomförande

Förklara hur man passar kartan. Tala om att fotografierna är ett stöd för att passa kartan. I bildexemplet visas till exempel parkeringen både på bild och på karta. Lägg gärna en uppförstorad karta på marken och låt deltagarna stå runt om. Passa den och vänd er runt för att studera vyerna/landmärkena. Låt deltagarna ställa sig på olika sidor om kartan för att se att oavsett var de står så ligger kartan kvar och att kartan aldrig ändrar läge utan endast de själva i förhållande till kartan.

Förklara syftet, att öva på att översätta verkligheten till kartan och vise versa samt att passa kartan. Tala om att varje kontroll har ett unikt nummer = kodsiffra som man ska läsa av för att veta att man kommit till rätt kontroll. Dela ut kartor och löparbrickor för stämpling.

Var och en springer en bana. Eftersom det finns flera olika banor kan man inte följa efter varandra. Om alla kontroller finns redovisade på kartan så är det viktigt att förklara det. Låt dem springa så många banor som de hinner.

Som ledare iakttar du deltagarna i deras genomförande och stöttar med instruktioner. Arbeta med rutinerna; passad karta i navelhöjd och lägg gärna in tumgrepp och lyft blick.



FÖLJA JOHN



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på vikning av kartan och tumgreppet.

Plats

Gärna i skog.

Utrustning

Kartor med en bana.

Förberedelser

Rita på en karta in en bana med många kontroller. Det behöver inte vara den karta/bana som ni ska genomföra.

Genomförande

Förklara vikning och passning. Utse en löpare som blir John.

Dela ut kartorna och förklara syftet med övningen och hur den går till.

Alla löpare viker sin karta till lämplig storlek så att första sträckan syns och placerar tummen så att det blir ett lämpligt tumgrepp. Tränaren kontrollerar vikning och tumgrepp. Tränaren eller en löpare i gruppen springer först (John) och de andra följer efter på ett led. När John stannar ska alla vika om sin karta och ta nytt tumgrepp för efterföljande sträcka. Tränaren kontrollerar åter vikning och tumgrepp innan gruppen fortsätter att springa.

Tips

Passa på att springa utanför stigarna för att öva terrängvanan. Vid varje eller vartannat stopp kan man byta löpare som agerar John.



KARTVIKNING



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på vikning av kartan och tumgreppet.

Plats

Valfri

Utrustning

Kartor med många delsträckor.

Förberedelser

Rita på en karta in en bana med många kontroller. Lika många kartor som lag.

Genomförande

Dela in gruppen i lag.

Placera lagen på en rad med en karta på marken framför varje lag. Tränaren står ett kort stycke därifrån.

På startsignalen lyfter löpare 1 upp kartan. Löparen viker kartan till lämplig storlek så att första sträckan syns och placerar tummen så att det blir ett lämpligt tumgrepp. Sedan springer löpare 1 fram till tränaren som kontrollerar vikningen och tumgreppet. Om vikning och tumgrepp är okej får löparen springa tillbaka till sitt lag och växla över till löpare 2. Löpare 2 viker fram nästa sträcka och tar tumgrepp innan den springer iväg och så fortsätter stafetten tills sista sträckan på banan vikts fram och visats.



Om någon behöver vika om och ta ett bättre tumgrepp så får löparen hjälp av tränaren innan den vänder tillbaka till sitt lag.

Genomförande

Ju färre personer det är i respektive lag desto mer får de öva på vikning och tumgrepp. Har man många lag kan det behövas flera tränare/ledare som kontrollerar vikningen och tumgreppet.



EKORRHJULET



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på att tolka och hantera kontrollbeskrivningen och dess kodsiffror.

Plats

En öppen yta där man kan placera ut stativ i en cirkel med diameter 10-15 meter.

Utrustning

Kontrollbeskrivningar med endast kodsiffror.

Skärmar eller stativ med kodsiffror.

Stiftklämmor alternativt elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Kontrollkort alternativt elektroniska löparbrickor.

Uppförstorad kontrollbeskrivning som visningsexempel.

Förberedelser

Välj ut en lämplig nummerserie med kodsiffror baserad på den utrustning ni har i föreningen.

Rita en mall med placeringen av de olika kodsiffrorna. Skapa kontrollbeskrivningar med endast kodsiffror i slumpvis ordning. Gör många olika kontrollbeskrivningar så att det blir spridning på deltagarna under övningen.

Placera ut skärmar och stiftklämmor alternativt stativ och elektroniska enheter enligt mallen på en öppen yta.

Skapa en stämpelmall om stiftklämmor ska användas.

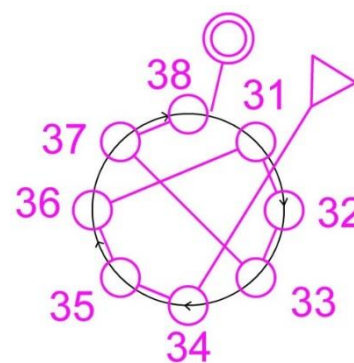
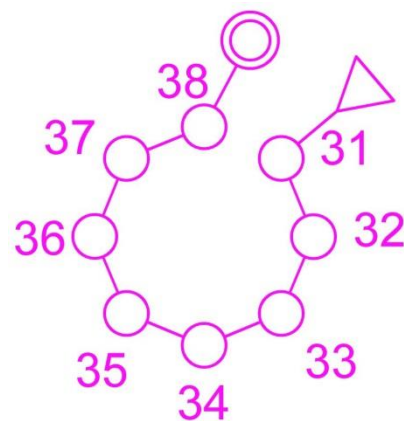
Genomförande

Förklara kontrollbeskrivningen och vad kodsiffran är till för. Ha gärna ett visningsexemplar till hands av hur det ser ut på skärm/stativ samt en uppförstorad kontrollbeskrivning.

Dela ut varsitt kontrollkort alternativt varsin löparbricka till samtliga deltagare. Dela även ut varsin kontrollbeskrivning.

Deltagarna ska leta upp kodsiffrorna i den ordning som är angiven på kontrollbeskrivningen men de får endast springa medsols på utsidan om stativen. De stämplar på kontrollkortet eller med löparbrickan.

När deltagaren hittat alla kodsiffror kontrolleras kontrollkort alternativt sträcktidslappen. Deltagarna kan genomföra flera rundor genom att ta nya kontrollbeskrivningar.



KODSIFFERJAKT



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på att tolka och hantera kontrollbeskrivningen och dess kodsiffror.

Plats

Gärna i skog.

Utrustning

Kontrollbeskrivningar med endast kodsiffror.

Skärmar eller stativ med kodsiffror.

Stiftklämmor alternativt elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Kontrollkort alternativt elektroniska löparbrickor.

Snitselband om det finns behov av att markera yttre gräns för övningen.

Uppförstorad kontrollbeskrivning som visningsexempel.

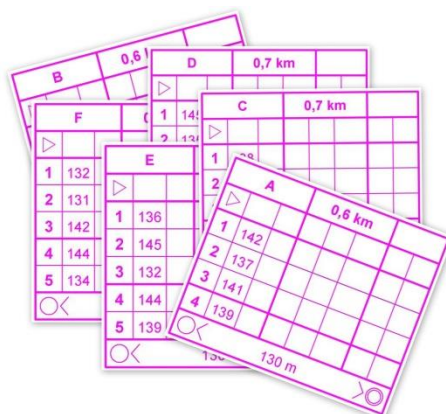
Förberedelser

Välj ut en lämplig nummerserie med kodsiffror baserad på den utrustning ni har i föreningen.

Skapa kontrollbeskrivningar med endast kodsiffror i slumpvis ordning. Gör många olika kontrollbeskrivningar så att det blir spridning på deltagarna under övningen.

Placera ut skärmar och stiftklämmor alternativt stativ och elektroniska enheter slumpvis i ett begränsat skogsområde. Snitsla vid behov den yttre gränsen.

Skapa en stämpelmall om stiftklämmor ska användas.



Genomförande

Förklara kontrollbeskrivningen och vad kodsiffran är till för. Ha gärna ett visningsexemplar till hands av hur det ser ut på skärm/stativ samt en uppförstorad kontrollbeskrivning.

Dela ut varsitt kontrollkort alternativt varsin löparbricka till samtliga deltagare. Dela även ut varsin kontrollbeskrivning. Deltagarna ska leta upp kodsiffrorna i den ordning som är angiven på kontrollbeskrivningen. De stämplar på kontrollkortet eller med löparbrickan.

När deltagaren hittat alla kodsiffror kontrolleras kontrollkort alternativt sträcktidslappen.

Deltagarna kan genomföra flera rundor genom att ta nya kontrollbeskrivningar.



STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva orientering längs tydlig ledstång. Att öva på att hantera ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan.

Plats

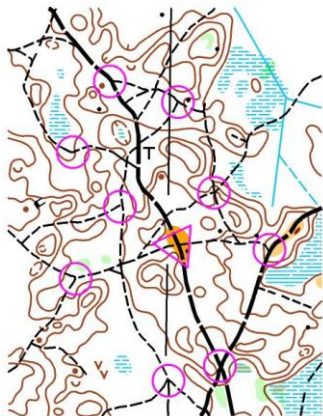
I skog med rikt nät av stigar, gärna ett bekant närområde.

Utrustning

Kartor med inritade kontroller i en stjärna.
Kontrollmarkeringar.

Förberedelser

Rita en mallkarta med en gemensam startpunkt i en stigmorsning eller på en stig och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett.



Rita kartor/banor med endast startpunkten och en kontroll på. Märk banorna med ett unikt nummer eller en unik bokstav så att det blir lätt att skilja dem åt.



Häng ut kontrollmarkeringarna. Tillverka flera exemplar av varje bana och sortera dem gärna i lådor. Då blir det enklare för deltagarna att hålla isär kartorna när de ska ta en ny bana.

Genomförande

Förklara begreppet ledstång. Berätta att uppgiften är att välja rätt ledstång och följa den från startpunkten till kontrollerna och tillbaka igen. Betona att det är viktigt att passa kartan innan man ger sig iväg.

Fördela kartor så att deltagarna så långt det är möjligt får olika banor. Orientera till kontrollen och tillbaka igen och byt därefter karta.

Denna övning är praktisk då man är få ledare, eftersom man snart ser vilka som behöver hjälp och kan finnas till hands för dem. Stjärnorientering som övning kan även användas för att träna andra moment och med andra svårighetsgrader på sträckor och kontroller.



TÅGET



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva orientering längs tydlig ledstång. Att öva på att hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.

Plats

I skog med rikt nät av stigar, gärna ett bekant närområde.

Utrustning

Kartor med samma bana för alla.
Skärmar.

Förberedelser

Rita en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna. De inledande sträckorna kan vara av enklaste typ som given riktning med kontroll längs samma ledstång. Sedan kan några sträckor av enklaste typ följas av sträckor med ledstångsbyte vid kontroll för att avslutas med sträckor där det även förekommer ledstångsbyte på sträckan.



Häng ut kontrollerna.

Genomförande

Dela in gruppen i små grupper med maximalt 5 stycken barn i vardera gruppen. En ledare per grupp.

Förklara begreppet ledstång. Berätta att uppgiften är att välja rätt ledstång och följa den mellan kontrollerna. Betona vikten av att kartan är passad innan ni går iväg. Gå sedan i lugnt promenadtempo och stanna till för att välja rätt vid olika vägskal.

