

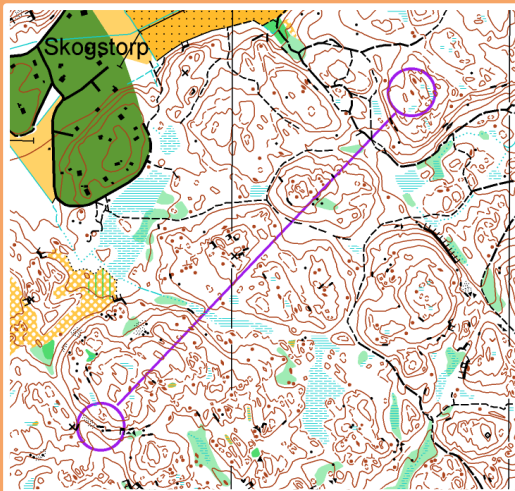
# CHECKLISTA



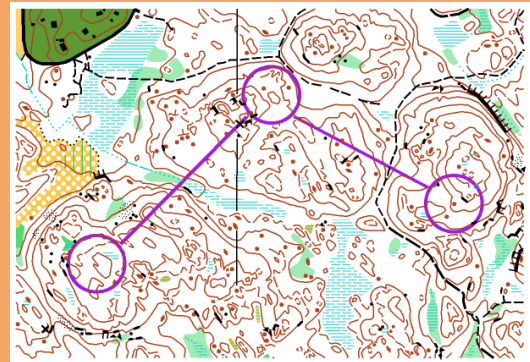
Checklistan med tillhörande illustrationer är anpassad till orange/röd nivå.

Orange bana kan gå i skog utan de ledstänger som hela tiden funnits som stöd för de tidigare banorna. På orange/röd bana prövas deltagarnas förmåga att ta hjälp av kurv bilden och andra tydliga terrängföremål för att lösa orienteringsproblemen. Nya moment på orange/röd bana är svårare kurvbildsorientering och avståndsbedömning. En orange/röd bana ska även innehålla moment från de tidigare nivåerna. En orange/röd bana innehåller fyra nya orienteringsmoment.

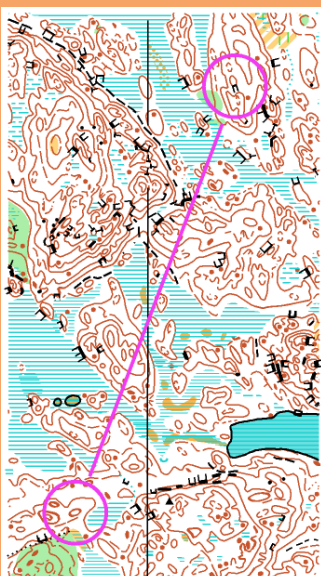
**V3 Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet, hållpunkter**



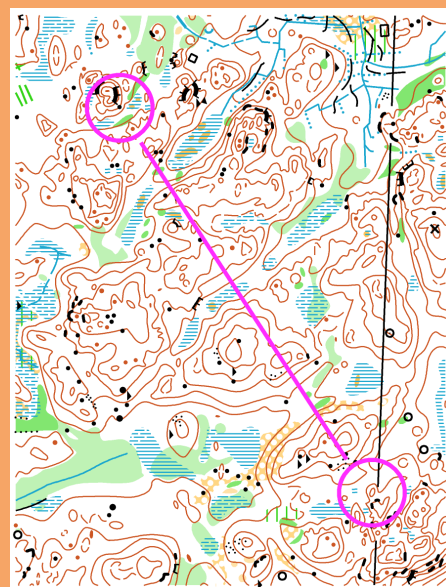
**K12 Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare**



**K11 Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare**



**K13 Grovorientering i enkel kurvbild**



\_\_\_\_\_  
Löparens namn



För att kunna klara av att genomföra en orange/röd bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en orange/röd bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en orange bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade. På tidigare nivåer är det relativt enkelt att dela upp orienteringsproblemen i olika moment och färdigheter. Från och med orange/röd nivå påminner flera färdigheter om varandra och det blir allt viktigare för såväl tränare som löpare att försöka skapa en helhet av löparen färdighet.

## Checklista för orange/röd bana

<b>Förstå höjdkurvor</b>	<b>Löpare</b>	<b>Tränare</b>
Löparen klarar på egen hand av att använda tydlig kurvbild för att ta sig från en kontroll till en annan.		
Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger i kurvbilden för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

### **Groorientera - generalisera**

Löparen klarar på egen hand av att sortera ut den viktigaste informationen från kartan för att på så sätt lösa orienteringsproblemet med bibehållen säkerhet.		
Löparen klarar på egen hand av att bedöma avstånd i terrängen och ha en känsla för hur långt han/hon har sprungit.		

### **Förenkla, förstora och förlänga kontroll**

Löparen klarar på egen hand av att använda sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		
Löparen klara på egen hand av att sortera ut vilka terrängföremål som är mest lämpliga att använda för att förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		

### **Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter**

Löparen klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av avstånd, längd, framkomlighet, kupering och säkerhet.		
Löparen klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av lämpliga stråk och/eller hållpunkter.		



Använda höjdformationer som ledstång, stråk, eller hållpunkter	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att avgöra vilka terrängföremål som är det tydligaste och säkraste hållpunkterna.		
Löparen kan redogöra för skillnaderna mellan stråk och hållpunkter.		

### Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare

Löparen klarar på egen hand av att finorientera för att ta sig fram till tydliga kontrollpunkter i kurvbilden.		
Löparen klarar på egen hand av att använda sig av tekniken attackpoint för att utföra en säker kontrolltagning.		

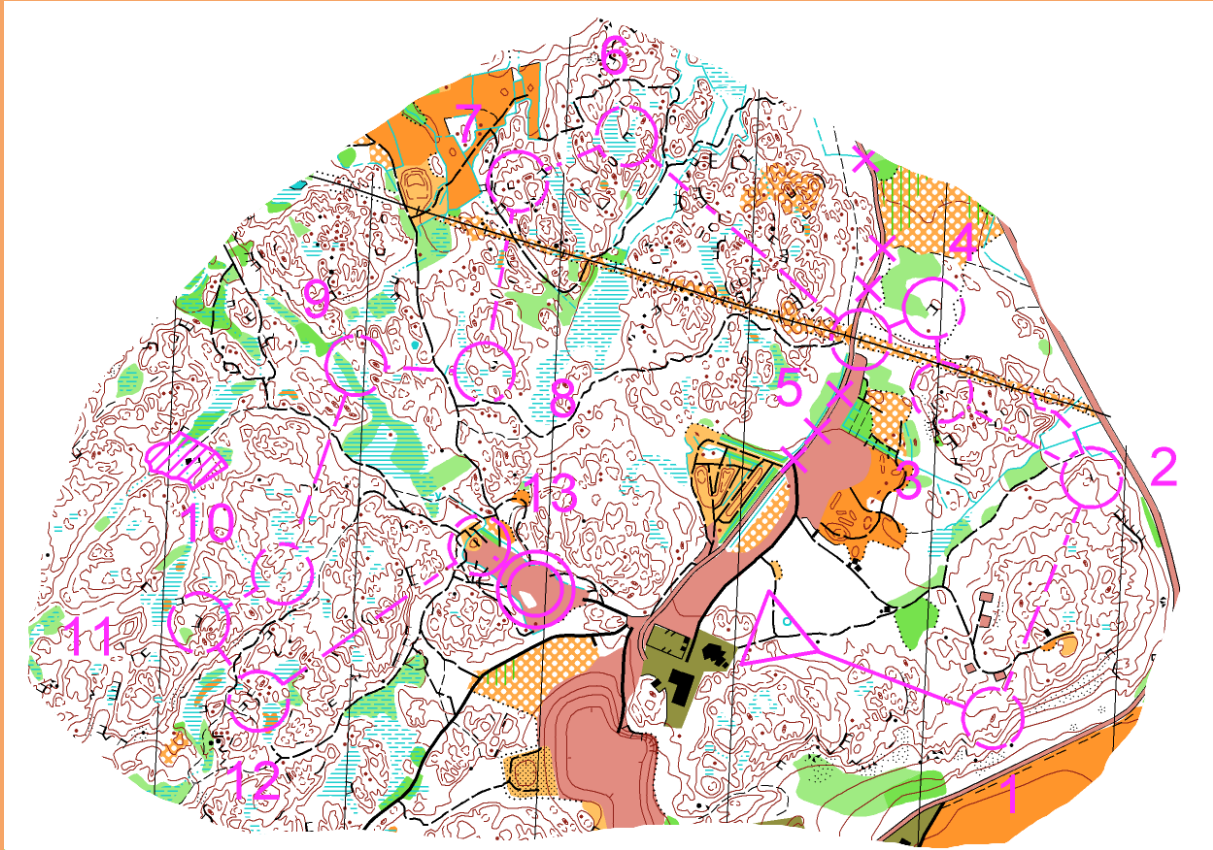
### Dessutom

Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för- respektive nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V3.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K11.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K12.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K13.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon använder sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll för att lösa orienteringsproblemen i kartexemplen V3 samt K11-13.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon använder sig av tekniken attackpoint/sista säkra i kartexemplen V3 samt K11-13 för att utföra en säker kontrolltagning.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på banan på karta 1.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på banan på karta 2		



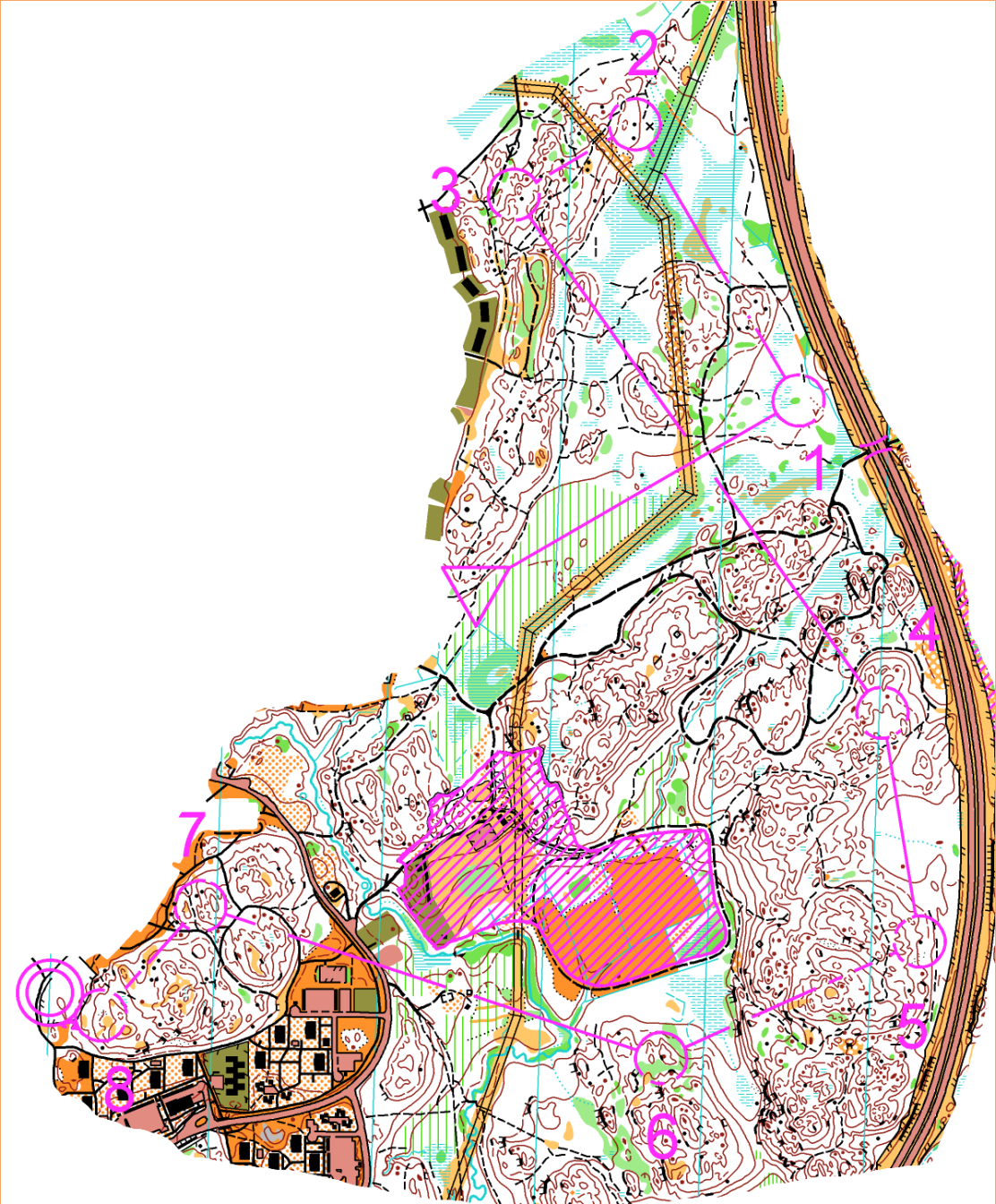
Nedan finns ytterligare ett antal kartexempel där löparen och tränaren tillsammans kan diskutera möjligheten till olika lösningar enligt ovan.

### Karta 1





Karta 2



## Offensiva stegen

Utöver de rent tekniska kunskaperna är det viktigt att löparen är offensiv, nyfiken och vill lära sig mer och gå vidare. Som tränare har du en viktig roll att skapa en offensiv anda bland löparna. Som ett komplement till utvecklingstrappan finns den offensiva stegen. Stegen gör inga anspråk på att vara heltäckande utan ska ses som en inspirationskälla och kan självklart kompletteras för att anpassas till varje individ.

**För orange/röd nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:**

- Jag tränar orienteringsteknik i skogen eller genom torrträning, till exempel Catching Features!
- Jag genomför egna träningar där kartan ofta är med!
- Jag gillar att lägga egna banor och funderar på sträckor och vägval!
- Jag tränar nya tekniker som jag har nytta av i min fortsatta utveckling!
- Jag lär mig av egna och andras orienteringserfarenheter och kartanalyser!
- Jag analyserar mina tävlingar med hjälp av sträcktider och GPS!
- Jag skriver i min träningsdagbok hur min orientering fungerar!
- Jag har en vilja som driver mig i min orienteringsträning!
- Jag förbereder mig inför tävlingar genom kartstudier!

Löparen är nu redo att i tävlingsammanhang springa orangea/röda banor och samtidigt börja träna för att klara av violetta banor.

