

FAMILJEKURS - GREEN TEAM – DEL 1



Nyckeln till rekrytera och framförallt att behålla barnen i verksamheten är att föräldrarna engagerar sig. Det underlättar enormt även för ledarna i klubben, de vuxna blir ledare för sina egna barn vilket gör att grupperna är mera självgående. Låt även de vuxna vara med på lekar, stafetter mm. Två ledare behövs för att ansvara vid varje tillfälle, några fler första och sista gången. Planera in någon kretstävling och någon rolig happening som t ex Sommarlands-sprinten.

Starta kursen sent i april när det börjar bli varmt och skönt ute. Ta gärna ut en kursavgift på ca 250 kr/deltagare (gratis för medlemmar) och då ingår en klubbtröja. Detta ökar klubbkänslan när andra klubbmedlemmar är på plats. Erbjud klubbfika med smörgåsar direkt efter träningarna, ingen behöver då ha Bråttom hem för att äta innan sängdags.

SISU Samverka med SISU och sätt ihop lärgrupper, gör klart lista för varje grupp och låt deltagarna själva bocka i när de kommer till träningen. Genom SISU kan ni få tillbaka resurser i form av att beställa material till kursen. Fyll också i LOK-listor för alla upp till 20 år.

Böcker **Kursen:** Orientera i skolan (Ois), kartteckenstafett, memory, kartteckenaffisch, orientering för nybörjare (inför tävling)

Barn: Skogsäventyrets pysselbok

Vuxna: Hitta rätt (självstudier om intresse finns)



Materialet beställs från SISU Idrottsböcker

Träning 1- tid ca 75 min – alla övningar på våren hålls inom synhåll från klubbstugan

- Hälsa välkomna gemensamt.
Samlas indelade grupper i ringar – kompis på höger och vänster sida, säga sitt namn. Avsluta på samma sätt, detta gör att alla har koll på att alla deltagare är tillbaka.
- Alla grupper: Namnlek med boll – lära känna
Visa på vad man behöver för att orientera, karta, skärmen mm
- Dela upp deltagarna i fyra grupper/rotera på stationerna 10-15 min

Station 1: Pysselboken – kartan och karttecken

Station 2: Tillverka en egen karta utanför klubbstugan (blankt papper + kriter)

Station 3: Labyrinten (Orientera i skolan sid 31-32)

Station 4: Passa kartan (Ois sid 76)

- Avslutning, summering i ringarna intill samma kompisar som i inledningen – vad har vi lärt oss idag?
- Utdelning av klubbtröjor

Uppdrag till nästa gång – skicka med kartteckenövning sid 25, bingomallen och måla karttecken, sid 29 (mallen ska dock vara tom)

Träning 2

- Samling i ringarna – backspegel, vad lärde vi oss förra träningen?
Kort genomgång av kvällens övning
- Ormen långa (Orientera i skolan sid 26)
- Kartteckenbingo (foto) (Orientera i skolan sid 29)
- Skärmjakt – runt klubbstugan (Ois sid 36) –
uppförstorad skala, kartan kan vara enkelt ritad
- Sportidentbana "pricka tiden", snitslad bana i obanad terräng eller runt klubbstugan med sportidentkontroller. Låt deltagarna springa 3-4 gånger och se vem som prickar tiden eller kommer närmast.
- Avslutning summering i ringarna



Träning 3

- Samling i ringarna – backspegel, vad lärde vi oss förra träningen?
Kort genomgång av kvällens övning
- Ormen långa, repetition
- Kartteckenstafett, repetition
- Foto-orientering vid klubbstugan (Orientera i skolan sid 62)
- Slalombana med sportident i pulkabacken, spring slalom utför eller/och uppför, endast start- och målstämpling
- Avslutning summering i ringarna



Träning 4

- Samling i ringarna – backspegel, vad lärde vi oss förra träningen?
Kort genomgång av kvällens övning
- Snappa kartan (foto, Ois sidan 71)
- Stjärnorientering en bit från klubbstugan
Träna tumgreppet + På vägen dit, kartpromenad med stopp på vägen, annan väg hem
- Stämpelstafett
- Avslutning summering i ringarna



Träning 5 – gemensam avslutning med äldre gruppen

- Samling i ringarna – backspegel, vad lärde vi oss förra träningen?
Kort genomgång av kvällens happening:
Stationer med olika moment med och utan karta, blandade grupper
- Grillning – pensionärer ansvarar, roligt för både barn och de äldre
- Avslutning
Skärmen skickas runt, ett positivt ord om green team, något som varit kul eller som man lärt sig?
Inbjudan till sommarläger, Sommarlandssprinten + enkät till föräldrarna om hur kursen varit, detta tas med till höstens fortsättning.



FAMILJEKURS - GREEN TEAM – DEL 2



Inför omstarten – direkt efter avslutningen på del 1 görs ett utskick med inbjudan till nästa säsong med anmälan. En påminnelse skickas ut 1-2 veckor innan kursstart.

Avgift 100 kr för materialkostnader, gratis för medlemmar.

Förslag:

1. Nu lämnar deltagaren närområdet och tar sig en bit bort från klubbstugan. Hitta på någon nyttoaktivitet på vägen till starten t ex kartpromenad mm.
2. Gemensam uppvärmning med den äldre gruppen. Genomgång med föräldrarna om dagens övning. Med fördel kan barn och vuxna delas upp efter omgång 2, de vuxna är nu sugna på att lära sig mer. Samkör gärna med den äldre ungdomsgruppen på vit/gul nivå om ni har en sådan (en del barn kan vara mogna för att ta nästa steg).
3. Använd papperssnitslar, enkelt att sätta ut och ta in.
4. Träna på nya karttecken som kontrollföremål.
5. Fika efter träningen, se till att alla kommer in i stugan och känner av gemenskapen.
6. På kursinbjudan finns närtävlingar med, se till att ha någon/några instruktörer med som visar på tävlingen hur det går till. Använd foldern "Orientering för nybörjare".

Träning 1- tid ca 75 min

- Uppvärmning (med äldre gruppen) Lekar med spring i obanad terräng
- Repetition kartteckenstafett + memory
- Stjärnorientering på olika nivåer (Orientera i skolan sid 41)
- Genomgång avslutning vid klubbstugan

- **Träning 2**
- Uppvärmning
- Barn: Enkel orienteringsbana med föremål vid kontrollpunkterna t ex gosedjur. Träning inför kontrollbeskrivningen med kodsiffror
- Genomgång avslutning vid klubbstugan



Träning 3

- Uppvärmning
- Barn: Pokerorientering (Orientera i skolan sid 63)
- Genomgång avslutning vid klubbstugan

Träning 4

- Teori inomhus, enkel genomgång av kompassen
- Uppvärmningslek på väg till starten
- Testa på kompass – Slingerbulten (Ois sid 57)

Träning 5

- Uppvärmning
- Råven (se nedan)
- Genomgång avslutning
- Fika, tacka för säsongen, dela ut information om klubben erbjuder löpträning, jympa eller tipspromenader under vinter. Informera om att träningen startar upp till våren.



Rävjakt

Syfte: Rolig, gemenskap och deltagarna tar så många kontroller man vill.

Genomförande

Gemensam start! Deltagarna springer till valfri kontroll och sen ut på linjen och stämplar hos "räven", tar en ny kontroll och tillbaka till räven osv. Räven startar att gå samtidigt som deltagarna startar, räven går hela tiden längs med linjen i olika fart eller samma fart. Deltagarna ska ta så många kontroller de kan innan räven är i mål. Varannan gång stämplar de hos räven och varannan gång vid en ny kontroll innanför/utanför linjen.

Varianter

- Löparen tar endast kontrollerna innanför rävens linje.
- Löparen tar kontroller både utanför och innanför rävens linje. "Varannan" gång innanför till räven sedan utanför till räven osv.
- Löparen tar endast kontroller utanför rävens linje.

