

# INGENMANSLAND



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva kontrolltagning i detaljfattig terräng.

## Plats

Terrängen bör vara flack och detaljfattig.

## Urustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana eller slingor med blandad längd på sträckorna. Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

## Tips!

Om det är svårt att finna ett detaljfattigt område kan man "konstruera" ett detaljfattigt område genom att modifiera kartan. Området bör ändå vara flackt. Ta bort/dölj stigar och andra ledstänger. Välj ut någon eller några typer av detaljer som också tas bort/döljs till exempel alla stenar.

## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla noggrann riktning och titta brett med blicken. Då det går bör förenkling tillämpas. Övningen genomförs lämpligtvis med GPS för att i efterhand analysera genomförandet. Hamnar löparen ofta snett? I så fall varför? Stannar löparen för tidigt eller springer löparen för långt? Vad beror det i så fall på? Utifrån analysen kan tränaren hjälpa löparen att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och/eller avståndsbedömningsförmåga.

