

RÄVJAKT (VIT)



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att följa olika ledstänger och orientera till kontroller med vit svårighet. (Övningen kan användas på alla svårighetsnivåer. På grön nivå placeras kontroller på anslutande tydliga ledstänger och på gul nivå kan man ha kontroller utom synhåll från ledstången).

Plats

Område där det både finns relativt tydliga ledstänger och kontrollföremål lämpliga för vit nivå inom synhåll därifrån. Övningen kan genomföras både i skogsterräng och i stadsmiljö.

Utrustning

Kontrollställningar med skärmar och om möjligt elektroniska stämplingsenheter och löparbrickor, alternativt stiftklämmor och startkort. Kartor, gärna i ganska stor skala, 1:5 000 kan vara lämpligt.

Förberedelser

Rita in en linje på kartan som följer olika ledstänger. Längs linjen inom synhåll från ledstången placeras kontroller ut. Om det är svårt att hitta en lämplig runda går det bra att följa samma ledstänger fram och tillbaka.

Sätt ut kontroller. På vit nivå är det lämpligt att placera skärmarna så att de syns från ledstången.

Genomförande

Förklara övningen för deltagarna. Rävjakt går ut på att en eller flera ledare ("rävar") går längs den inritade linjen och deltagarna ska om vartannat stämpla vid en kontroll och i en stämplingsenhet som "räven" eller "rävarna" har i handen.

Var noga med att förklara att man inte behöver ta alla kontroller, utan att det är viktigare att inte hamna för långt efter "räven" och då behöver man ibland hoppa över någon kontroll för att kunna hålla kontakt.

När starten går springer deltagarna till valfri kontroll. Stämplar där och letar sedan upp en "räv" längs linjen och stämplar i enheten som den har i handen. Sedan fortsätter deltagaren till ny valfri kontroll, osv.

Det är bra om man kan ha flera "rävar" som håller olika hastighet. Den första "räven" kan gå i rask promenadtakt och den längst bak ganska sävligt. Om man bara har en "räv" är det viktigt att inte gå för fort. Gruppen hålls då ihop genom att de som är snabbare får längre väg fram och tillbaka.

När man är framme vid målet målstämplar deltagarna. Om man vill kan man använda en sträcktidsskrivare och se hur många kontroller som har hunnits med, men det går bra att hoppa över detta moment.

EXEMPEL RÄVJAKT FÖR VIT NIVÅ

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

