

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – GRÖN NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka av närvaron. Presentera ledarna.



1. GNUGGISEN

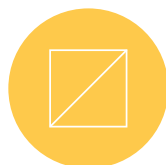
Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.

Ledaren går laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida heter.

Berätta vad som kommer att hända under dagen

Passa på när alla är uppställda i ring att gå igenom hur övningen kodsifferjakt går till och dela upp gruppen i par.

TID: 15 min



2. KODSIFFERJAKT

Genomför kodsifferjakten på förenklat sätt där deltagarna inte använder kontrollbeskrivning, utan besöker kontrollerna i nummerordning. Ställ upp deltagarna i par på linje utanför området där kontrollerna är placerade och dela ut löparbrickor/startkort.

Förklara hur stämplingen går till och om hur elektroniskt stämplingssystem används. Tala om vilka kodsiffror som man ska börja och avsluta med. Låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.

Deltagaren som startar springer ut i kontrollområdet och letar efter första kontrollens kodsiffra. När den är funnen stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar. Nästa löpare letar upp kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet.

TID: 20 min

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – GRÖN NIVÅ



3. KARTTECKENSPANING SVART & GUL

Dela ut kartor till deltagarna. Berätta om skala, färger och karttecken. Fokusera på svarta och gula karttecken.

Låt deltagarna lista ut var de befinner sig på kartan, ge ledtrådar vid behov.

Dela upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Bra om man kan vara max 5 per grupp.

Ge er ut i skogen och kolla hur olika föremål är redovisade på kartan. Prova gärna att klättra nerför passerbara stup och jämför olika stenars höjd med hur långa deltagarna är mm.

TID: 30 min



4. O-MEGAMEMORY

Dela upp gruppen i par, två och två.

Uppgiften är som i vanligt memory att hitta par, men här jobbar man två och två och väntar inte på sin tur, utan alla par jobbar samtidigt. Lagkompisarna vänder var sitt kort. Om det är samma karttecken tar de med sig korten, annars lägger de tillbaka dem igen. Sedan fortsätter man på samma sätt.

En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan. Annars finns risk att någon sitter kvar på samma ställe och bara en i laget rör på sig. När alla korten är ihopparade samlas lagen med sina kort och går igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret, annars räknas det inte.

TID: 15 min



MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Låt deltagarna kolla namnen med varandra. Gå varvet runt och repetera namnen.

Repetera karttecknen som gått igenom under dagen. Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:
svenskorientering.se/orienteringskurs*