Checklista

Grön nivå

Checklistan är ett hjälpmedel för både tränaren och utövaren. Syftet med checklistan är att stämma av vilka grunder, verktyg och genomförande på grön nivå som utövaren behärskar. På så sätt kan tränaren få en bild av hur långt utövaren kommit i sin utveckling och vilka moment som behöver mer träning. Tränaren och utövaren resonerar tillsammans kring respektive moment på grön nivå för att fastställa var hen befinner sig i sin utveckling och när hen är redo att ta nästa steg.

Utövarens namn _____

Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?	Tränare	Utövare
Utövaren har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, fågelperspektivet.		

Övningar som tränar grundläggande kartförståelse

- Flygfotozoom
- Sortera

Översättningsförmåga, översätta kartan till verkligheten	Tränare	Utövare
Utövaren kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.		
Utövaren kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.		

Övningar som tränar översättningsförmåga

- Bygga landskap
- Sandlådorna
- O-Megamemory

Kartans färger, de första karttecknen, banpåtryck	Tränare	Utövare
Utövaren känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera i olika delar av landet.		
Utövaren känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, hänsynsområde och snitslad väg mellan kontroller.		

Övningar som tränar kartans färger, de första karttecknen, banpåtryck

- Kartteckenmemory
- Kartteckenrunda
- Kartteckenspaning svart och gul
- Kartteckenstafett och Ormen långe

Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?	Tränare	Utövare
Utövaren kan passa kartan med hjälp av kartan och omgivningen.		

Övningar som tränar passa kartan med hjälp av omgivningen

- Labyrinten
- Passa kartan - fotopassning
- Passa kartan – rockringar
- Rutnätet
- Labyrintorientering

Vikning av kartan – tumgrepp	Tränare	Utövare
Utövaren kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.		
Utövaren kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att hitta rätt på kartan.		
Utövaren kan använda sig av begrepp som Passa karta, Tumgreppet samt olika typer av karttecken.		

Övningar som tränar vikning av kartan, tumgrepp

- Följa John
- Kartvikning
- Ledstångsväxlaren
- Kartvikningsstafett

Kontrollbeskrivning – kodsiffror	Tränare	Utövare
Utövaren känner till kolumn A på kontrollbeskrivningen – kontrollens ordningsnummer.		
Utövaren känner till kolumn B på kontrollbeskrivningen – kontrollens kodsiffra.		

Övningar som tränar kontrollbeskrivning och kodsiffror

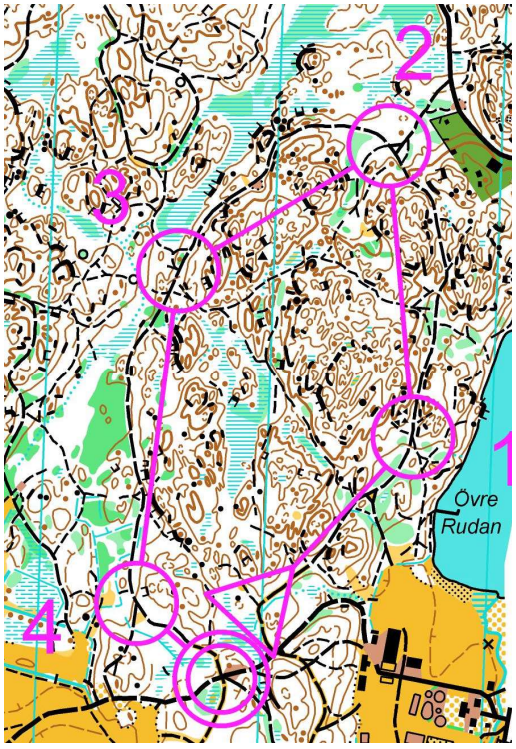
- Ekorrhjulet
- Kodsifferjakt 1
- Kodsifferjakt 2

Orientera längs tydlig ledstång, hantera ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan	Tränare	Utövare
Utövaren kan på egen hand följa en tydlig ledstång.		
Utövaren kan på egen hand genomföra ledstångsbyte vid kontroll.		
Utövaren kan på egen hand genomföra ledstångsbyte på sträckan mellan två kontroller.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsmomenten på kartexemplet Ledstångsbyte vid kontroll, K2.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsmomenten på kartexemplet Ledstångsbyte på sträckan, K3.		

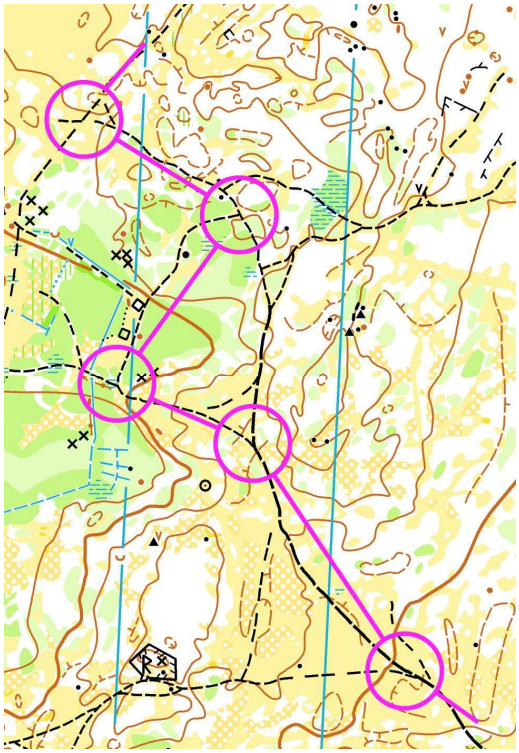
Övningar som tränar att orientera längs tydlig ledstång, hantera ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan

- Ledstångsväxlaren
- Stjärnorientering ledstång
- Tåget

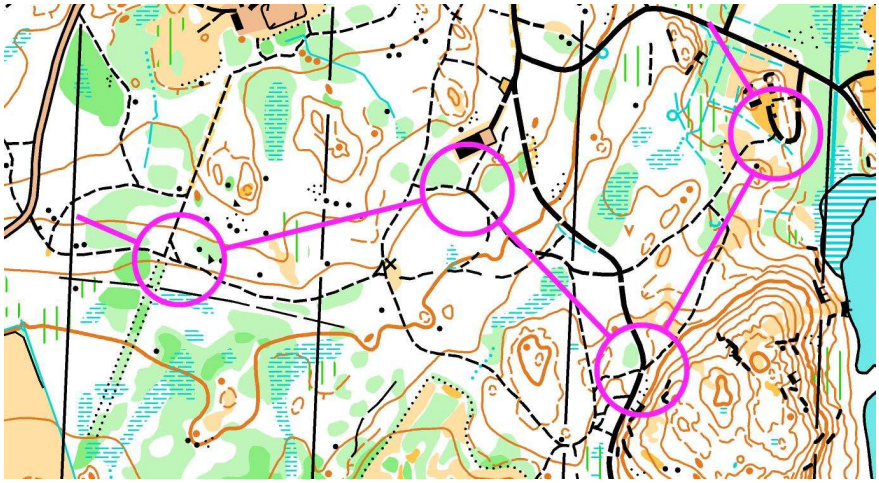
Kartexempel K1



Kartexempel K2



Kartexempel K3



Kartexempel Grön bana

