Checklista

Vit nivå

Checklistan är ett hjälpmedel för både tränaren och utövaren. Syftet med checklistan är att stämma av vilka grunder, verktyg och genomförande på vit 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 vit nivå för att fastställa var hen befinner sig i sin utveckling och när hen är redo att ta nästa steg.

Utövarens namn _____

Orientera längs mindre tydliga ledstänger	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att bestämma sin position utefter en tydligare ledstång, exempelvis en korsning mellan stig och dike eller stig och stenmur.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Övningar som tränar att orientera längs mindre tydliga ledstänger

- Kartpromenad
- Larven
- Ledstångsväxlaren
- Kartteckenspaning blå och grön

Kontrollbeskrivning – kontrollföremål	Tränare	Utövare
Utövaren känner till kolumn D på kontrollbeskrivningen – kontrollföremål.		

Övningar som tränar kontrollbeskrivning - kontrollföremål

- Ekorrhjulet
- Symboljakt
- Kodsifferjakt

Kartläsning och kontrolltagning av terrängföremål bredvid ledstång	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ha framförhållning och vet när hen ska titta vid sidan av ledstången för att se kontrollen.		
Utövaren klarar på egen hand av att ha framförhållning och kan använda sig av terrängföremål vid sidan av ledstången för att bestämma sin position utefter en ledstång.		

Övningar som tränar kartläsning och kontrolltagning av kontrollföremål bredvid ledstång

- Hänga ut och ta in
- Skärmkollen
- Stjärnorientering vit nivå

Kartläsning med enkel framförhållning	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att läsa kartan en bit fram på sträckan och vet vad hen kan förvänta sig när hen kommer dit.		

Övningar som tränar kartläsning med enkel framförhållning

- Framförhållning
- Ramsan
- O-Megamemory lagstafett

Vägval, kort eller lång väg	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg i situationer där två lika svåra men eventuellt olika långa vägvalsalternativ finns.		

Övningar som tränar vägval, kort eller lång väg

- Dubbelspår
- Vägväljaren
- Vägval tur och retur

Passa kartan med hjälp av kompass	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att passa kartan med hjälp av kompassen.		

Övningar som tränar att passa kartan med hjälp av kompass

- Kompasstjärna
- Stjärnorientering

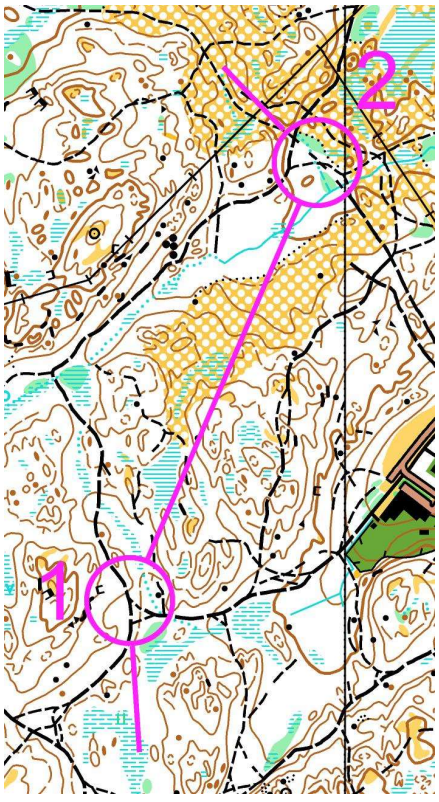
Gena över öppen mark	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att gena genom ett område med god sikt mot en säker uppfångare.		

Övningar som tränar att gena över öppen mark

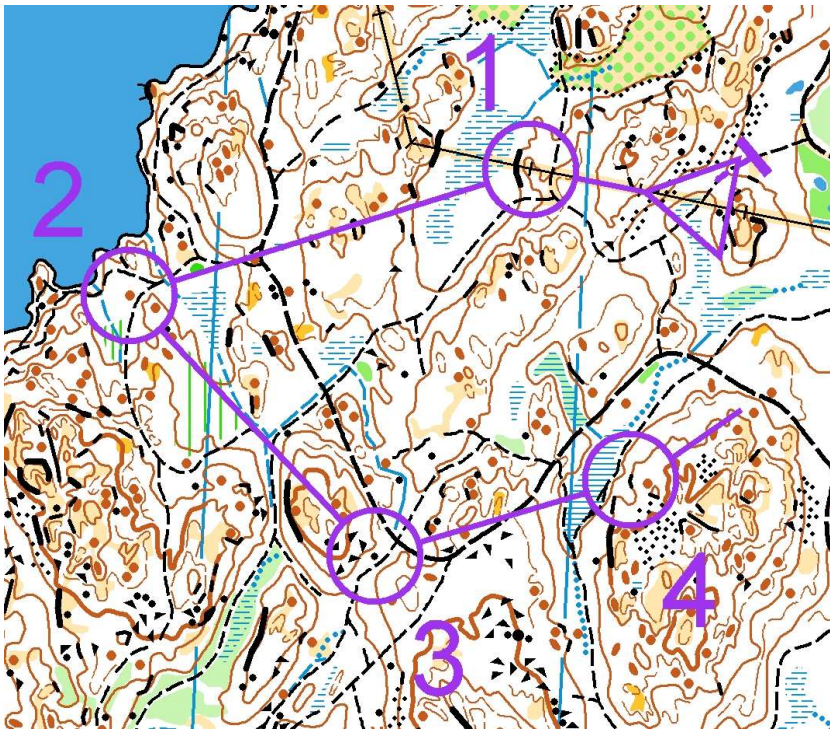
- Gena och snedda
- Kors och tvärs
- Sick sack

Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för V1.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K4.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K5.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K6.		
Utövaren använder sig av begrepp som ledstång, framförhållning, vägval och gena.		
Utövaren känner till de karttecken som är vanligt förekommande vid sidan av ledstången och kan förklara skillnaden mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger.		

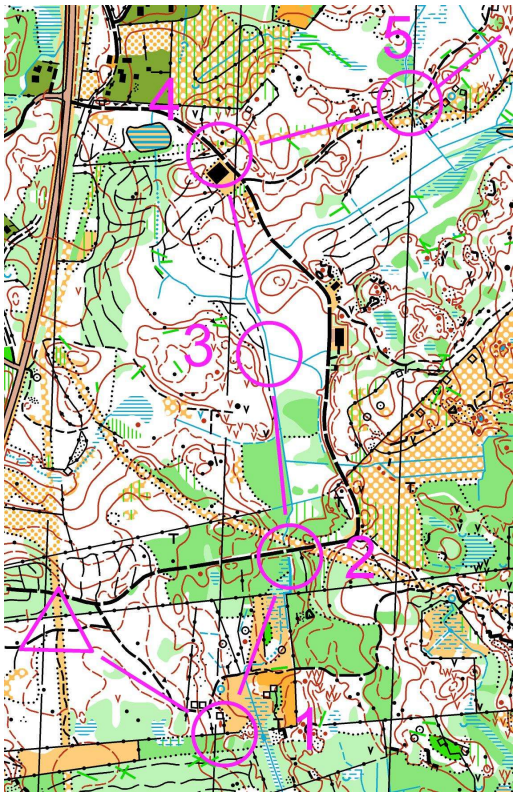
Kartexempel V1



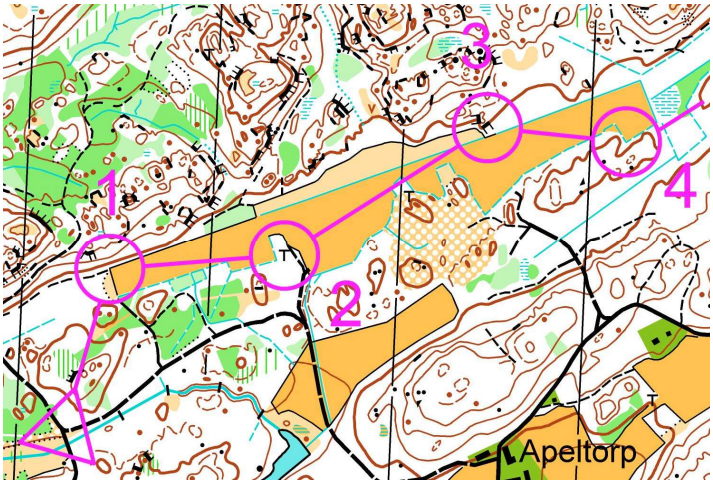
Kartexempel K4



Kartexempel K5



Kartexempel K6



Kartexempel Vit bana

