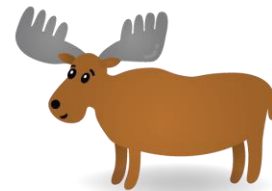


HÄNGA UT – PLOCKA IN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att finorientera i detaljrik terräng. Finorientering är användbart i olika situationer men framförallt vid kontrolltagning.

Plats

Ett detaljrikt terrängområde utan ledstänger och uppfångare.

Utrustning

Kartor och plastfickor.

Kontrollmarkeringar. Förslagsvis klädnypor med snitslar.

Förberedelser

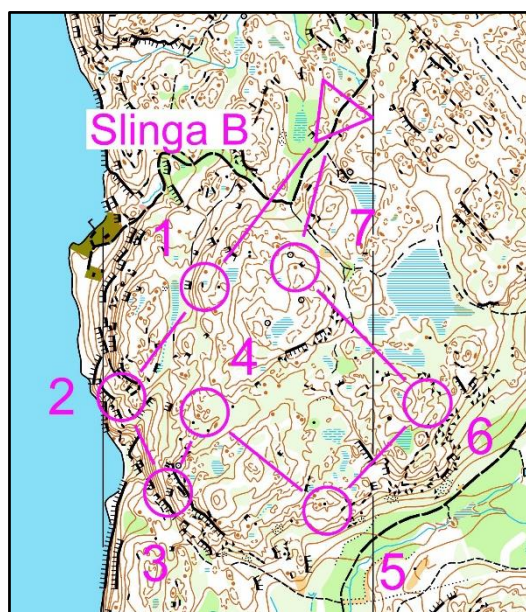
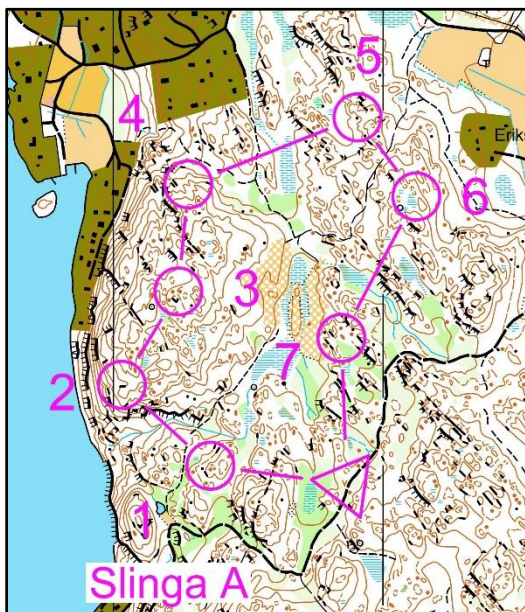
Välj ut ett lämpligt område och en central plats, det så kallade boet varifrån det är möjligt att lägga flera slingor med korta sträckor som kräver finorientering. På denna nivå får kontrollpunkterna vara hur svåra som helst. Lägg flera slingor och ge varje slinga ett nummer eller en unik bokstav. Det ska finnas lika många slingor som antalet deltagare.

Tillverka kartor och lägg dem i plastfickor.

Knyt fast snitslar på klädnypor. Till respektive slinga ska det finnas lika många klädnypor som det finns kontroller på slingan. Märk klädnypona till respektive slinga med dess nummer/bokstav och placera dem sedan i motsvarande kartas plastficka. Exempel: Om slinga A har 4 kontrollpunkter ska det finnas 4 klädnypor märkta med bokstaven A i plastfickan för slinga A.

Ingen uthängning krävs eftersom deltagarna själva ska hänga ut kontrollmarkeringarna.

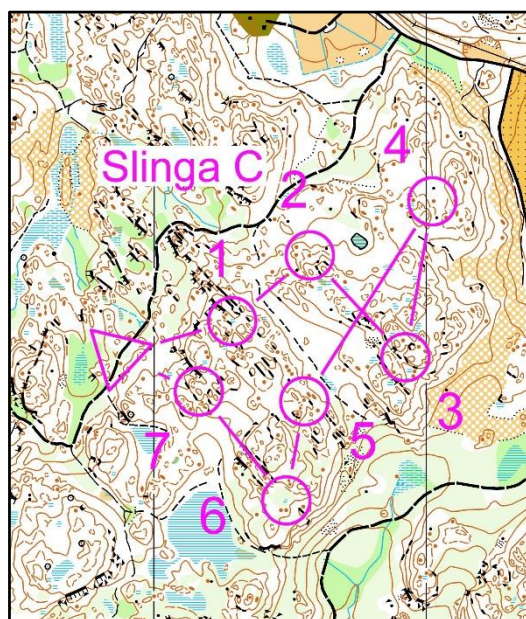




Genomförande

Förklara syftet med övningen och förklara vad som är viktigt när man finorienterar.

Dela ut en karta med tillhörande kontrollmarkeringar till vardera deltagaren. Deltagarna ska hänga ut kontrollerna, i denna övning klädnypor med snitsel, på den slinga de tilldelats. Det krävs att deltagarna finorienterar för att de ska vara säkra på att de hänger ut på rätt plats. När två deltagare häng ut varsin slinga och kommit tillbaka till boet byter de kartor med varandra. Denna gång ska de plocka in kontrollmarkeringarna som den andra deltagaren hängt ut. Det krävs finorientering även då deltagarna plockar in men de kan orientera mer offensivt eftersom kontrollpunkten är markerad i terrängen.



KORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att finorientera i detaljrik terräng.

Plats

I skog, riklig med detaljer.

Utrustning

Kartor med en korridor där deltagarna ska finorientera.

Mallkarta och skärmar om kontroller ska placeras ut på några platser i korridoren.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som kräver finorientering. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och dra den så att det hela tiden finns detaljer att läsa på. Tänk på att det ska skapa en korridor som blir orienteringsmässigt naturlig. Det innebär att korridoren bör svänga vid exempelvis en höjden slut eller dess förlängning, inte mitt på en höjd eftersom man sällan använder en sådan teknik.

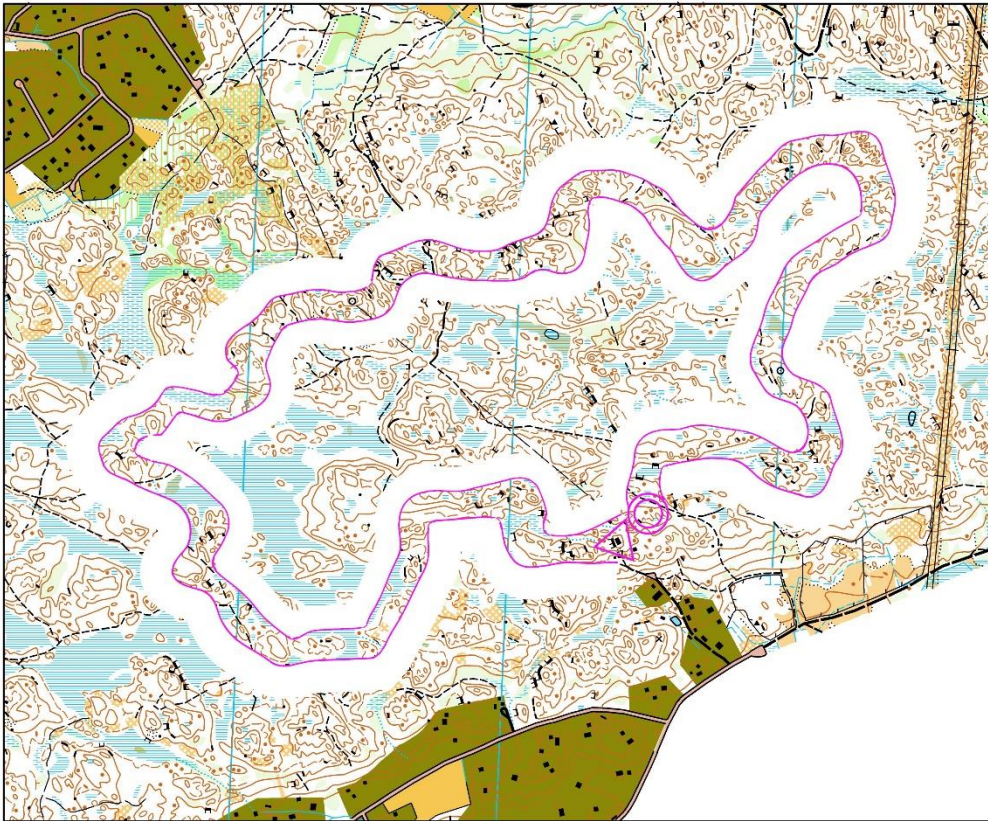
Att dra vissa sträckor genom områden med nedsatt löpbarhet gör att deltagarna utmanas ytterligare ett snäpp.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på vardera sidan markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren. Det kan vara lämpligt om man vill använda samma korridor eller delar av den även för orange/violett nivå.

Tips

Placera gärna ut några kontroller på finorienteringspartierna. Det höjer koncentrationen hos deltagarna om de vet att det finns skärmar utplacerade som de ska hitta om de springer rätt genom korridoren.





Genomförande

Beskriv syftet med övningen och förklara upplägget.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren genom att finorientera. På vissa för deltagaren okända platser i korridoren finns skärmar placerade. Deltagarna ska "registrera i minnet" var dessa skärmar är placerade så att de efteråt kan peka ut platserna på kartan.

Det är bra om deltagarna använder GPS på denna övning. Med hjälp av analysprogram som till exempel QuickRoute kan deltagaren och tränare efteråt se i vilken utsträckning deltagaren lyckats hålla sig i korridoren.

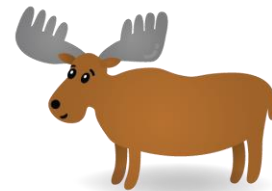
Målsättningen är att deltagaren successivt ska öva upp sin finorienteringsförmåga så att löparen kan ligga flera detaljer före i orienteringen och på så vis styra sig genom korridoren med så hög fart som möjligt.

Tips

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.



KOMPLEXA STRÄCKOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma och välja vägval på komplexa långsträckor.

Plats

Terrängen bör bestå av flera olika terrängtyper, detaljrikedom och kupering. Kort och gott ska den erbjuda möjlighet för banläggning med så många olika komplexa vägval.

Utrustning

Kartor med en bana
Kontrollmarkeringar

Förberedelser

Lägg en bana där det finns flera vägval på varje sträcka. Se till att de olika långsträckorna innehåller så många olika bedömningsgrunder som möjligt så som längd, framkomlighet, kupering, säkerhet, val av teknik baserat på erfarenhet, antal kartläsningsmoment med mera. Till och med väderlek eller säsong kan inverka på valen.

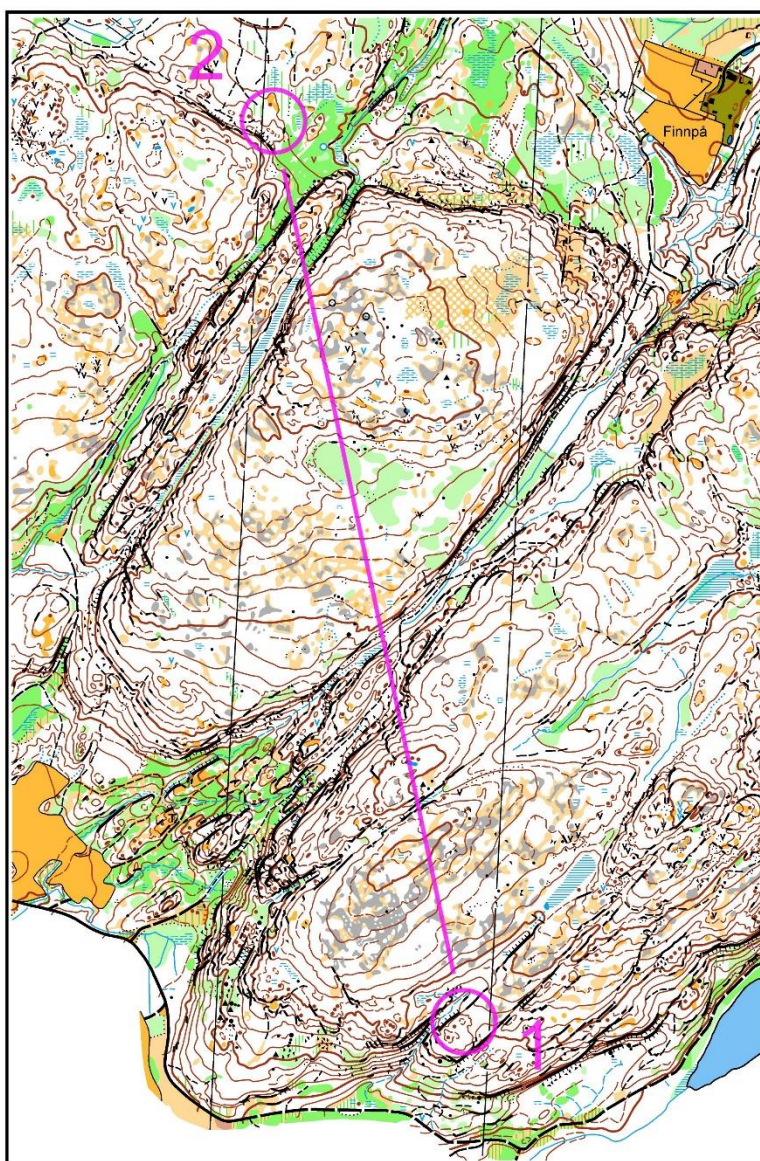
Häng ut kontrollmarkeringar.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

En vägvalssträcka på svart nivå kan innehålla tre till fyra olika huvudalternativ. Dessutom kan det finnas flera varianter längs huvudalternativen. Deltagarna ska öva på att använda alla sina orienteringskunskaper och väga för- och nackdelar med olika vägval mot

varandra. Dessutom ska besluten tas på några få sekunder. I tävlingssituation tvingas deltagaren ofta att välja ett huvudalternativ och sen välja den bästa löpvägen efterhand som vägvalet genomförs. Det kräver en god förmåga att improvisera. Genom erfarenhet från olika situationer bygger deltagaren upp en



bank av information som deltagaren sedan använder för att bedöma alternativen och även till improvisation.

Dela ut en karta samt ett stämpelkort, en pinne eller en bricka per deltagare. Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.

En viktig del i denna övning är uppföljningen och diskussionen efteråt. Den kan genomföras i mindre grupper om 3-4 deltagare och en tränare.



VÄGVALSSTUDIER



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma och välja vägval på komplexa långsträckor.

Plats

Valfri.

Utrustning

Dator med internetuppkoppling eller tävlingskartor med komplexa långsträckor.

Förberedelser

Förbered genom att välja ut ett antal lämpliga sträckor från tävlingar, antingen via tävlings- och träningsbanor publicerade på internet eller egna/andras tävlingskartor.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Det finns många olika sätt att genomföra denna kartstudie på. Här beskrivs några.

Alternativ 1, stor grupp och val utan tidspress. I stor grupp där kartbild med utvald sträcka på ett eller annat vis kan studeras av deltagarna. Var och en får studera sträckan och välja vägval. När alla gjort sina val ges ordet till någon i gruppen som visar sitt val men utan att förklara valet. Därefter får andra i gruppen komplettera med andra vägval tills alla i gruppen förekommande varianter presenterats. Först därefter förklarar löparna sina val.

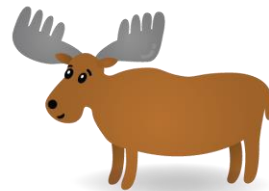
Alternativ 2: stor grupp och val under tidspress. Till denna variant är det bra om samtliga deltagare har sin egen kartutskrift eller dator med kartbilden framför sig. Var och en får studera sträckan och välja vägval men valet ska ske på en förbestämd tid till exempel 5, 7, 10 eller 15 sekunder. Varje deltagare ska på den bestämda tiden göra sitt vägval och markera det på kartan. När alla gjort sina val ges ordet till någon i gruppen som visar sitt val men utan att förklara valet. Därefter får andra i gruppen komplettera med andra vägval tills alla i gruppen förekommande varianter presenterats. Först därefter förklarar löparna sina val.

Alternativ 3 och 4: som alternativ 2 men i små grupper om 3-4 deltagare och en tränare.

Alternativ 5: individuellt med tidtagning. Kartan med sträckan studeras av deltagaren så länge som deltagaren behöver. Deltagaren registrerar hur lång tid som behövdes för att bedöma och välja vägval. Genom att regelbundet öva på detta sätt kommer individen successivt märka att det går snabbare att bedöma och välja vägval.



ERFARENHET-TERRÄNG



Denna övning är anpassad till svart nivå.

Syfte

Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.

Plats

Att skaffa sig så pass god känsla för terrängtyp att man enbart genom att se kartan får en inre bild av hur det ser kräver att man reser runt och orienterar i så många olika terrängtyper som möjligt.

Medel

Orienteringsläger och tävlingsresor runt om i landet och även utomlands. Gärna med kartstudier på hemmaplan innan lägret eller tävlingsresan.

Förberedelser

Tränaren planerar tillsammans med individen in läger och tävlingar i olika terrängtyper. Planen kan vara kortsiktig och långsiktig. Planerar man på kort sikt räcker det att ta hänsyn till de värdeävtävlingar som individen ska springa under innevarande år och den terräng som de går i. Planerar man på lång sikt tittar man på långsiktiga mål och tar hänsyn till var värdeävtävlingar flera år framåt arrangeras.

Tränaren och deltagarna ser till att skaffa kartor från liknande och närliggande områden för lägret eller tävlingsresan.

Genomförande

Innan lägret eller tävlingsresan träffar tränaren deltagarna och analyserar kartor från närliggande områden för lägret/tävlingsresan. Här följer några exempel på frågor för analysen:

- Vad är typiskt för denna terräng?
- Hur ser strukturerna ut och hur förenklar man dem lämpligtvis?
- Finns det områden där framkomligheten är eller kan vara begränsad?
- Tänkbara långsträckor och vägval på dem?
- Var hade jag lagt kontrollpunkterna för att skapa variation och utmaningar för löparen?
- Kontrolltagning i denna terrängtyp, vad bör jag väga in när jag väljer attackpunkt?



Lika viktigt som det är att orientera i olika terrängtyper är det att genomföra en analys i samband med läger och tävlingar. Man kan ställa många typer av frågor för att analysera terrängen och komma fram till var och när man bör välja att springa rakt på eller runda. Här följer några exempel på frågor:

- Hur tolkade jag kartan? Hur såg verkligheten ut?
- Hur skulle det se ut just här vid en annan årstid? Hade jag valt ett annorlunda vägval då?
- Nu när jag sprungit här kan jag utläsa hur det ser ut i terrängen och var det är lättast att ta sig fram när jag tittar på andra kartor från närliggande områden?

Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga?



FILMSTUDIER-TERRÄNG



Denna övning är anpassad till svart nivå.

Syfte

Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.

Plats

Vid datorn. Att skaffa sig god känsla för terrängtyp, så att man enbart genom att se kartan får en inre bild av hur det ser ut, gör man bäst genom att orienterar i så många olika terrängtyper som möjligt. Ett komplement kan vara att studera filmer på internet.

Utrustning

Filmer på internet där orienterare sprungit med huvudkamera och sedan lagt upp filmen och synkat den med karta och GPS-spår.

Förberedelser

Sök efter orienteringsfilmer på internet. Det finns en hel del på YouTube samt hemsidan World of O men även på enskilda elitorienterares egna hemsidor går det att hitta filmer.

Genomförande

Du som tränare kan tipsa om filmerna så kan löparna själva titta på dem då de har tid. Alternativt samlar du som tränare din grupp och tittar tillsammans med dem. Stanna gärna filmen då och då för att detaljstudera det som är intressant. Här följer några exempel på saker att studera:

Hur redovisas framkomligheten på kartan? Hur såg verkligheten ut?

Hur valde löparen att springa? Hade jag valt ett annorlunda vägval?

Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga?

Nu när jag studerat denna film och tillhörande karta kan jag utläsa hur det ser ut i terrängen och var det är lättast att ta sig fram när jag tittar på andra kartor från närliggande områden?



SICKSACK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva diagonal skråorientering det vill säga ta kontroller uppifrån och nerifrån i sluttning.

Plats

Terrängen bör bestå av en eller flera sluttningar som innehåller små men tydliga terrängdetaljer.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

Lägg en bana i ett sluttande terrängområde. Sträckorna ska gå rakt uppför alternativt nerför sluttningen och kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningkontrollföremål till exempel sten, brant, liten sänka. För att få variation i övningen kan sträckorna på diagonalen blandas med rena skråsträckor. Övningen kan även genomföras på brunbildskarta.

Ytterligare en dimension svårighetsmässigt är när sträckorna skär sluttningen det vill säga när det saknas möjlighet att utgå från en punkt rakt ovanför eller nedanför kontrollen. Den typen av sträckor övar förmågan att känna av höjdskillnad utan att ha riktmärken och bör läggas in när de aktiva lärt sig behärska diagonal skråorientering.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

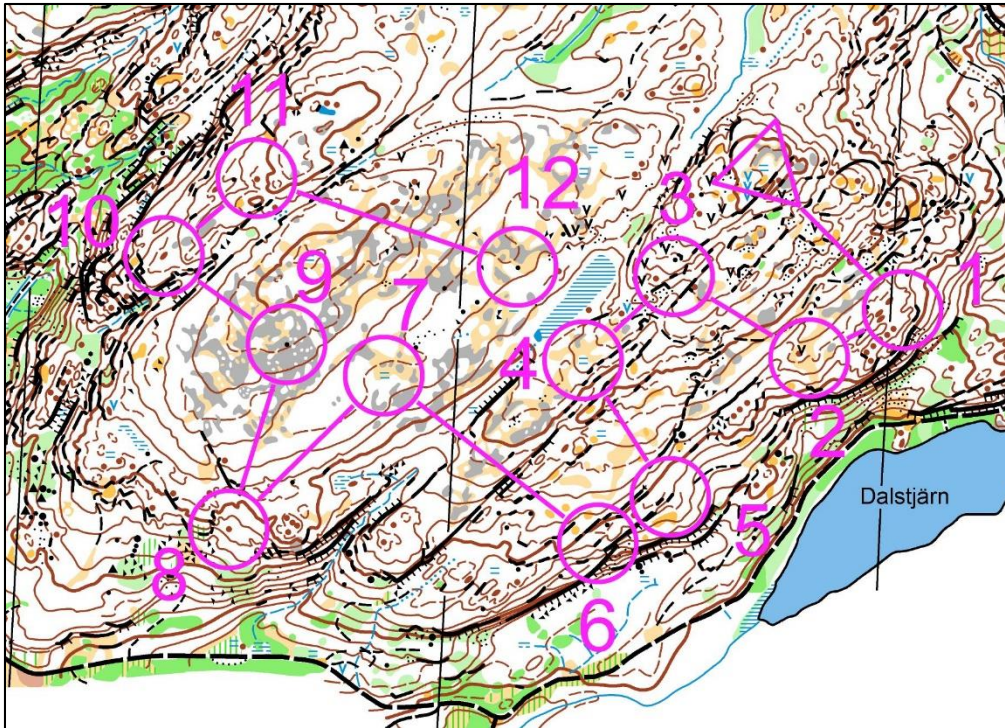
Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att lära sig urskilja användbara detaljer i sluttning för att komma i rätt riktning mot kontrollen samt bedöma läget höjdmässigt. Det kostar kraft att begå misstag i en sluttning och det gäller att undvika misstag med rätt taktik och riktning i sluttning. Deltagarna måste använda blicken och söka av sluttningen både i sidled och djupled för att avgöra hur långt man kommit.

Använd gärna GPS för att analysera hur väl löparna lyckas genomföra övningen.





Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.

SKRÅKORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva skråorientering, både längs med och diagonalt.

Plats

Terrängen bör bestå av en eller flera sluttningar som innehåller små men tydliga terrängdetaljer.

Utrustning

Kartor med en korridor där deltagarna ska skråorientera.
Mallkarta och skärmar om kontroller ska placeras ut på några platser i korridoren.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som kräver skråorientering. Korridoren bör både gå längs med sluttningen och på diagonalen. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och dra den så att det med mer eller mindre jämna mellanrum finns detaljer att läsa på. Om korridoren ändrar riktning på en plats där det saknas detaljer prövas deltagarens förmåga att bedöma avstånd och höjdskillnad. Tänk på att skapa en korridor som blir orienteringsmässigt naturlig.

Att dra vissa sträckor genom områden med nedsatt löpbarhet gör att deltagarna utmanas ytterligare ett snäpp.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på respektive sida markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren. Det kan vara lämpligt om man vill använda samma korridor eller delar av den även för orange/violett nivå.

Tips

Placera gärna ut några kontroller på de finorienteringspartierna. Det höjer koncentrationen hos deltagarna om de vet att det finns skärmar utplacerade som de ska hitta om de springer rätt genom korridoren.

Genomförande

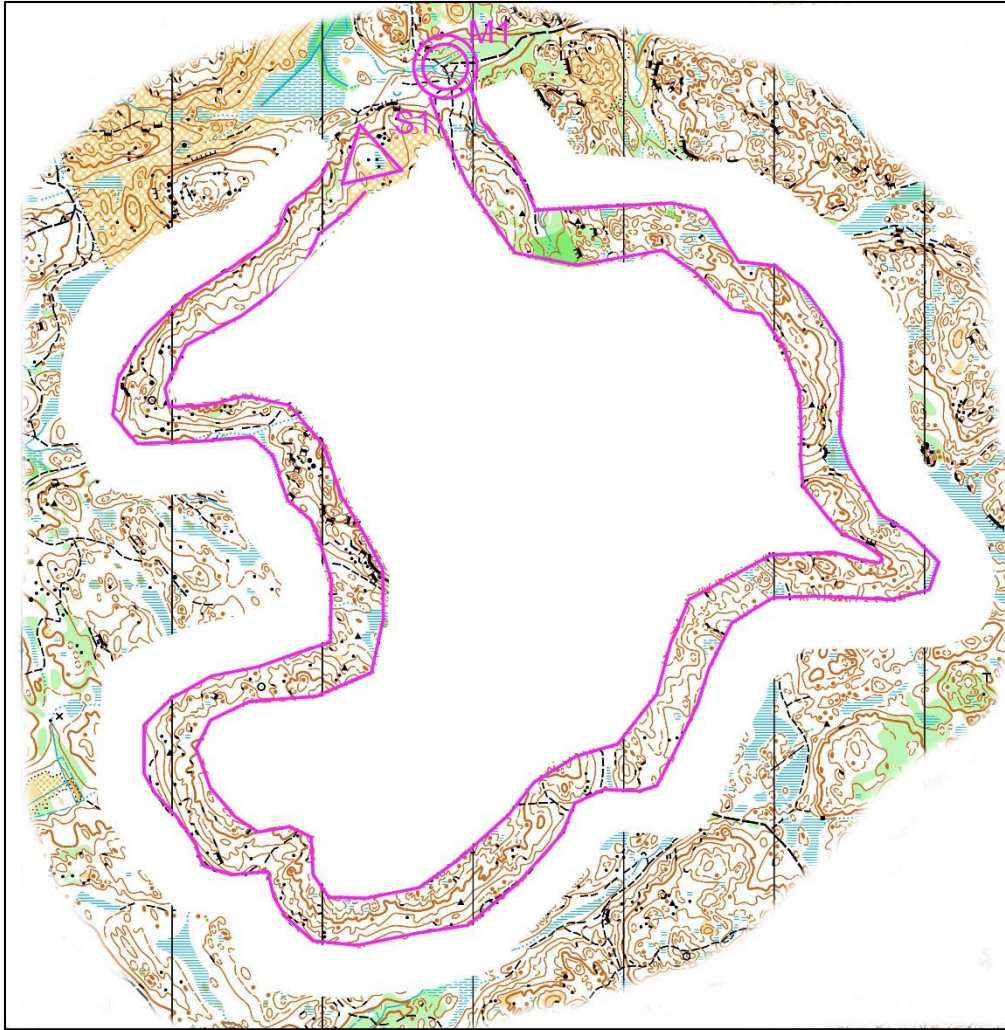
Beskriv syftet med övningen och förklara upplägget.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren genom att skråorientera. På vissa för deltagaren okända platser i korridoren finns skärmar placerade. Deltagarna ska "registrera i minnet" var dessa skärmar är placerade så att de efteråt kan peka ut platserna på kartan.

Det är bra om deltagarna använder GPS på denna övning. Med hjälp av analysprogram som till exempel Livelox kan deltagaren och tränare efteråt se i vilken utsträckning deltagaren lyckats hålla sig i korridoren.

Målsättningen är att deltagaren successivt ska öva upp sin skråorienteringsförmåga så att löparen kan hålla höjd med så hög fart som möjligt samt i utförs- och uppförslöpa känna god säkerhet på höjdbedömning.





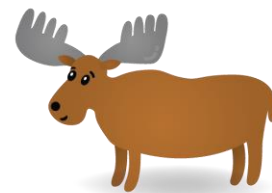
Tips

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.



Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.

GENERALISERA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att generalisera det vill säga välja stort och tänka bort detaljer.

Plats

Ett mycket detaljrikt område där det är gynnsamt att använda generalisering för att ta sig fram.

Utrustning

Kartor med banor.
Kontrollmarkeringar.
Överstrykningspennor.
Hårda underlag typ kartong eller protokollhållare.

Förberedelser

Förbered genom att välja ett område som är lämpligt för att öva momentet.

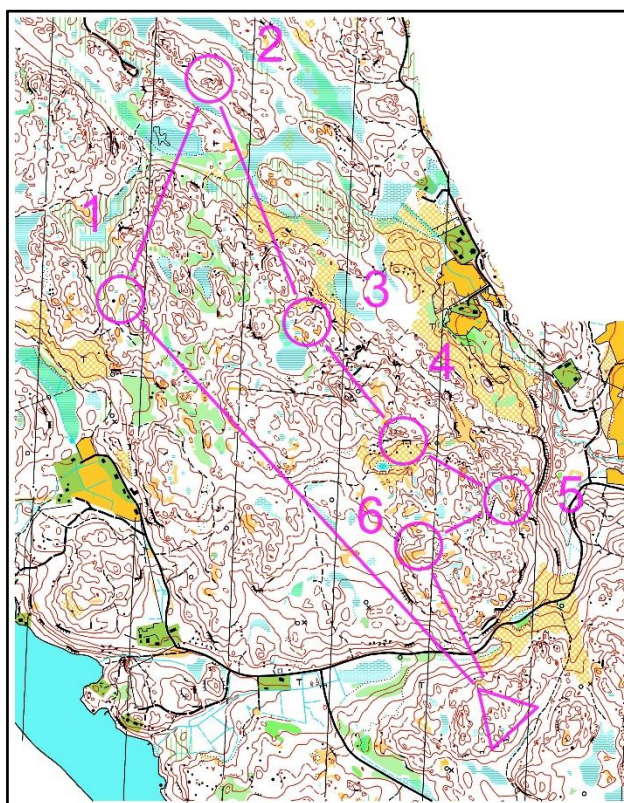
Kriterier för banan är att den ska innehålla sträckor där det lämpar sig att generalisera kartan. Både korta, medellånga och långa sträckor.

Lägg en bana eller ett antal slingor från ett bo enligt kriterier ovan. Skriv ut kartor till deltagarna. Skriv även ut ett exemplar vardera till deltagarna med endast banpåtrycket alternativt ta med detaljerna i kontrollringen. Skriv även ut två förstörade bilder av en av delsträckorna på banan. Den ena med kartan som bakgrund och den andra med endast banpåtrycket.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Det blir allt för tidskrävande att läsa på alla detaljer när det inte krävs. Därför är det viktigt att kunna generalisera det vill säga att välja stort och tänka bort detaljer.

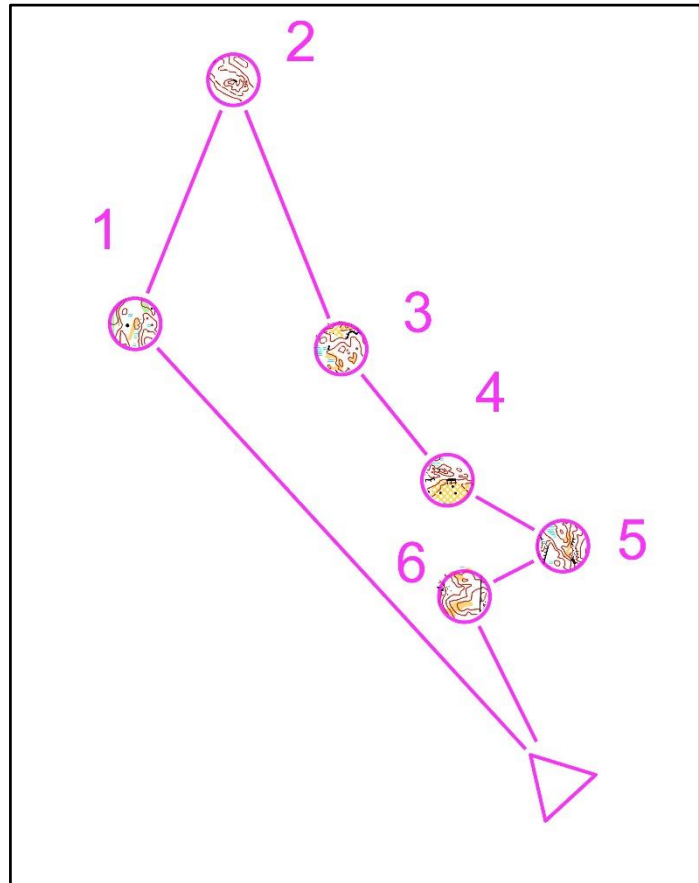


Förklara övningen som går ut på att bara läsa på det som behövs för att klara sträckan. Jämför gärna med hur nybörjaren gör som inte känner till alla karttecken och ska springa en bana längs med ledstänger. Nybörjaren lägger inte tid på att läsa av alla detaljer vid sidan av ledstången och skulle inte heller göra det utan tidsförlust även om nybörjaren vet vad alla karttecken betyder. På samma vis bör löparen tänka på andra nivåer, att läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre.



Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa hur du som tränare generaliserar kartan på den sträckan genom att rita generaliseringen när deltagarna tittar på. Dela sedan ut varsin karta med bana/slingor på som inte är generaliserad. Dela även ut varsin karta med endast banpåtryck. Innan start ska löparen rita sin egen generaliserade bild av kartan på den karta som endast har banpåtryck. Löparen ska sedan springa banan/slingorna och orientera med hjälp av sin egna generaliserade kartbild.

Använd gärna GPS för uppföljning av löparna.



MIN VERKLIGHET



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

En teoriövning i generalisering det vill säga se stort och tänka bort detaljer.

Plats

Inomhus men det behövs kartor från mycket detaljrika områden där det är gynnsamt att använda generalisering.

Utrustning

Flera olika kartutsnitt med delsträckor.

3-5 olika kartutsnitt med olika generaliserade bilder över respektive delsträcka varav endast en är korrekt och resten innehåller felplacerade grova terrängföremål.

Förberedelser

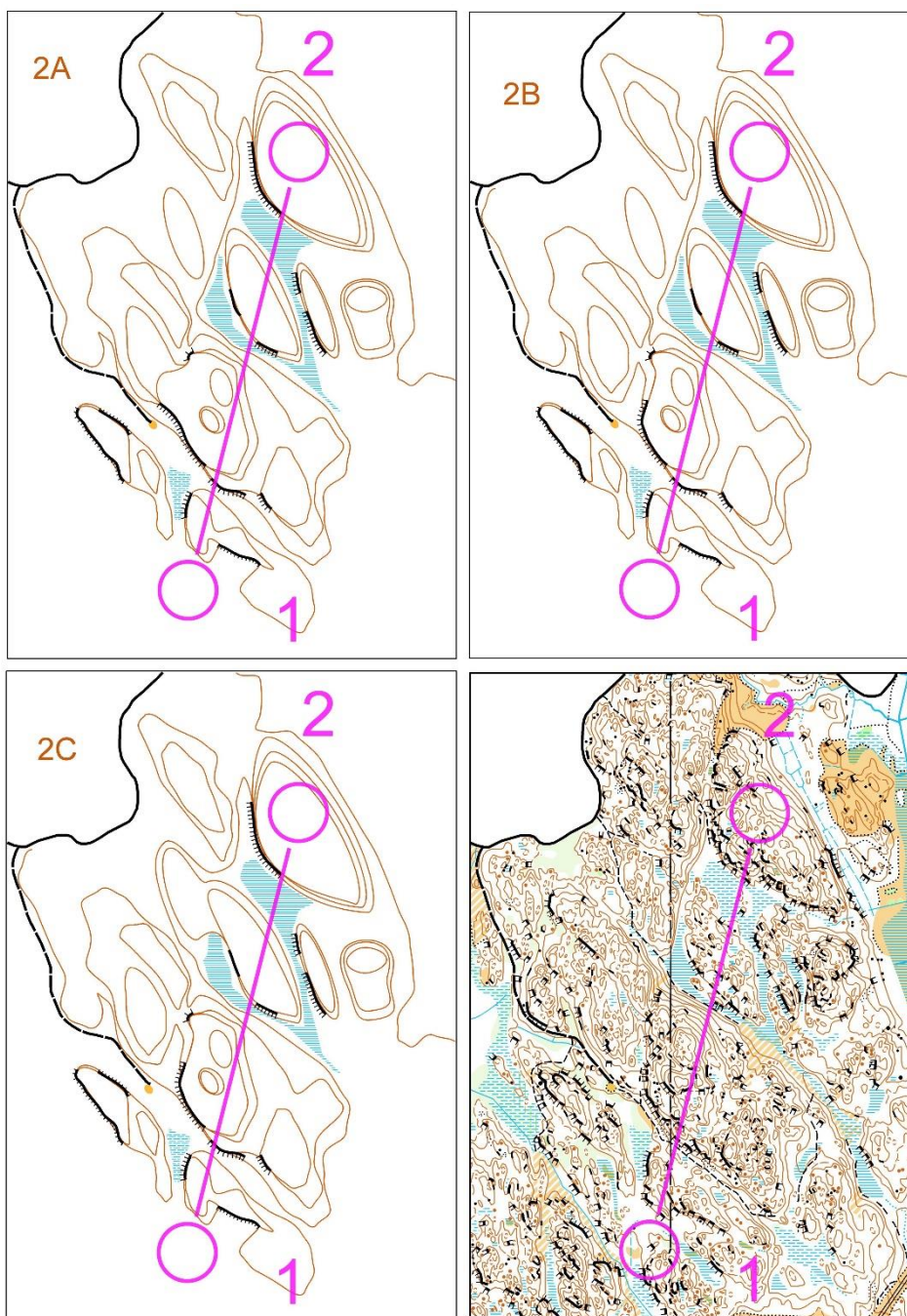
Förbered genom att välja ett eller flera område som är lämpligt för att skapa delsträckor där generalisering är en lämplig metod för att förenkla orienteringen på varje sträcka.

Lägg ett antal delsträckor där det lämpar sig att generalisera kartan. Både korta, medellånga och långa sträckor. Varje delsträcka blir ett kartutsnitt. Numrera delsträckorna. Det är lämpligt att använda Ocad när man förbereder dessa kartutsnitt. Om man inte har tillgång till Ocad kan man rita på kartor, klippa ut delsträckorna och kopiera dem så att alla deltagare kan få varsitt exemplar.

För varje delsträcka skapas sedan 3-5 olika kartutsnitt med olika generaliserade bilder varav endast en är korrekt och resten innehåller felplacerade eller förändrade grova terrängföremål. Detta moment kan man göra med hjälp av Ocad eller genom att rita för hand. Använder man Ocad krävs en licens för kartritning så att man kan göra generaliserade bilder utifrån kartutsnitt från grundkartan. Numrera de generaliserade kartutsnitten med motsvarande siffra för delsträckan och ange alternativ med bokstäver, exempelvis 1A, 1B och så vidare. Skriv ut eller kopiera kartutsnitten till deltagarna.

Vill man göra övningen extra svår gör man de generaliserade utsnitten väldigt lika varandra.





Genomförande

Förklara syftet med övningen som går ut på att skapa en grov bild av verkligheten och endast välja ut det nödvändigaste för att kunna genomföra sträckan. Syftet är att läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre.

Deltagarna får läsa in en delsträcka under en viss tid. 15-20 sekunder kan vara bra i början, kortare tid vartefter deltagarna blir bättre och bättre på momentet. Kartan vänds och därefter visas de 3-5 olika generaliserade kartutsnitt. Endast en av dessa överensstämmer med kartbilden på delsträckan. Uppgiften är att avgöra vilken som är den rätta.

