

Violett nivå

Handbok för orienteringstränare



Att vara tränare inom svensk orientering är lärorikt, roligt och utvecklande. Som tränare får du möjlighet att följa dina utövare på deras resa framåt. Du kommer se de utvecklas, steg för steg, så se på din roll som något viktigt och värdefullt. Du utvecklas också som person och du är en förebild för dina utövare och en ambassadör för din förening och orienteringsidrotten.

Handbok för orienteringstränare är framtagen för att stötta dig i din roll. Den ska göra ditt uppdrag enklare. Här beskrivs vad du ska lära ut på violett nivå. Du får tips på hur du kan planera träningsverksamheten i din förening och följa varje utövars utveckling. Målet är att utövarna ska få med sig rätt kunskaper och färdigheter utifrån sin nivå.

Handboken innehåller avsnitten: violett nivå, planera och förbereda, genomföra, övningsförslag och checklista.

På Svenska Orienteringsförbundets hemsida, <https://www.orientering.se/forening/>, finns ytterligare material och innehåll för dig som tränare. Där hittar du övningar, utbildningar, Vägvalsmodellen och andra stöddokument.



Violett nivå

Att vara tränare på violett nivå innebär att ge utövaren nya utmaningar och uppmuntra hen att våga prova svårare orientering. Du som tränare behöver också förstå vilka orienteringstekniska färdigheter som hen behöver utveckla och träna vidare på.

Orientering på violett nivå är det näst sista orienteringstekniska steget. Det innebär att orienteringsmomenten många gånger är näst intill så svårt det går att få.

Den träningsgrupp du är ansvarig för kan spreta orienteringstekniskt samtidigt som skillnader också kan uppstå i individers fysiska utveckling. Många utövare på violett nivå har kommit in i puberteten vilket innebär andra utmaningar för utövaren. Kroppen förändras och det som tidigare varit enkelt och känns lätt kan nu vara både svårare och kännas tyngre. Det är viktigt att ta hänsyn till olika individers utvecklingstakt. Genom att öka utövarens förståelse för hormonernas påverkan och den fysiska utvecklingen kan du som tränare avdramatisera svårigheterna.

Eftersom motivationen kan svikta under denna fas är det extra viktigt att prioritera sociala aktiviteter. En stark gruppgemenskap är ofta direkt avgörande för om utövaren väljer att stanna kvar inom orienteringen och föreningen.

På violett nivå tillkommer inte så många nya moment utan det handlar mer om att befästa redan inövade kunskaper. Orienteringen blir lite svårare då uppfångare och inläsningspunkter inte behöver vara lika säkra och tydliga som på orange nivå. Kartläsning på violett nivå handlar främst om att förstå kurv bilden – både stora formationer och små höjdskillnader. När tydliga uppfångare saknas krävs en noga avvägning mellan fart och precision för att säkert hitta fram till kontrollen.

Svårigheten ökar genom längre avstånd mellan säkra utgångspunkter och kontrollföremålen kan vara små. Bakom kontrollen kan det saknas en tydlig uppfångare, även om inläsningspunkter alltid ska finnas som stöd. Dessutom innebär längre banor att sträckorna kan göras mer tekniskt utmanande med fler moment på varje sträcka. Orientering på violett nivå påminner mycket om att orientera på den svåraste nivån, svart men vägvalsproblematiken är densamma som på orange nivå.

Eftersom violett nivå innebär få nya tekniker är fokus snarare förfinande av teknik än inläring. Utnyttja tiden till att slipa på detaljer och låt utövarna mängdträna olika moment för att verkligen befästa sina baskunskaper.

Beskrivning av violett nivå

All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Samma svårighetsnivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, det vill säga att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen.

GRUNDER

Karttecken

Kunna karttecken, kontrollbeskrivningar och banpåtryck. I den mån det förekommer snabbt förstå vilka kontroller som är bo-kontroller, varvningar, kartbyte etcetera. Tolka komplexa kontrollbeskrivningar på sprint.

Översättningsförmåga

Stort förråd av minnesbilder av utseendet på de flesta förekommande terrängföremål som finns i olika terrängtyper. Snabbt kunna översätta karttecken från karta till terräng och vice versa. Kunna anpassa sin översättningsförmåga efter aktuell situation utifrån terrängen som utövaren möter.

Passa karten/positionering

Alltid kunna hålla karten passad och snabbt samt med hög noggrannhet kunna positionera sig i löpriktningen utifrån den passade karten. Kunna bestämma sin position även i detaljfattig terräng då det är långt mellan tydliga objekt samt att med stor precision uppskatta hur långt du sprungit sedan senaste tydliga inläsningspunkten.

Tumgrepp & kartvikning

På denna nivå använder man tumgrepp i kombination med kompassen. Den som använder tumkompass använder med fördel spetsen på tumkompassen i stället för tumspetsen till sitt tumgrepp. Utvecklat handlag att vika karten i farten och med efterföljande rutin att direkt hitta positionen på karten och använda tumgreppet.

Summering

Jämfört med tidigare nivåer ställs nu högre krav på att orientera med framförhållning. Det gäller för utövaren att planera sträckorna och fundera kring hur hen på bästa sätt löser orienteringen. Nu gäller också att avväga snabbhet kontra säkerhet.

Ett nytt moment som utövaren möter på den här nivån är att orientera på skrå, det vill säga i en sluttning.

Ett annat nytt moment på violett nivå är att kontrolltagningen kan ske utan någon tydlig uppfångare och terrängen kan ibland vara detaljfattig. Därför är det viktigt att utövaren kan ta ut och hålla en noggrann riktning samt bedöma avstånd. Det gäller också för utövaren att kunna anpassa tekniken efter terrängtyp och svårighet.

Kartkontakt

Kartkontakt som inkluderar avstämning mot kompassen i den omfattning att aktuell position och riktning alltid är känd när du springer och att du vet vad du ska titta efter vid nästa kartläsningstillfälle.

Lyft blicken

Lyfta blicken för att sikta mot föremål i terrängen samt vrida blicken vid förflyttning genom terräng för att läsa av positionen med stöd av terrängföremål som passeras, även på avstånd. Förmåga att använda blicken och bedöma mikrovägval med bättre löpbarhet.

Kurvbild

Förmåga att urskilja detaljerad kurvbild till exempel när kontrollpunkten utgörs av ett kurvbildsföremål där det förekommer flera av samma typ i dess närhet. Förmåga att orientera på skrå och i flack detaljfattig terräng med diffusa höjdskillnader.

VERKTYG

Riktning och kompassteknik

Väl inövad kompassteknik. Kunna ta ut en snabb och noggrann riktning i alla typer av situationer som kräver en noggrann riktning. Kompassteknik som möjliggör hög precision i riktningslöpning. Ha inövade rutiner för att ta ut en snabb riktning vid utgången från kontrollen.

Hållpunkt och attackpunkt

Förmåga att välja ut och använda hållpunkter och attackpunkter även i mer komplex terräng såsom tät skog och i detaljrik eller detaljfattig terräng. Förmåga att välja hållpunkt och attackpunkt utifrån kunskap om vilka terrängföremål som är tydliga i den specifika terrängtyp du befinner dig i och var kontrollen är placerad.

Tempoväxling

Ha tempoväxling som ett naturligt verktyg att ta till vid planering och genomförande av banor. Ha flera olika hastighetsnivåer och i förväg förutse när och hur ett tempo skall anpassas efter terrängen.

Förenkling

Väl utvecklad förmåga att snabbt se olika typer av förenklingar på en sträcka. Kunna använda olika typer av förenklingar med flera olika typer av objekt som passar aktuell sträcka.

Förlängning

Förmåga att utöver att använda långsträckta terrängformationer kunna identifiera ett antal terrängföremål som tillsammans bildar en linje i riktning in mot en kontroll och använda de föremålen för att förlänga och därmed förenkla kontrolltagningen.

GENOMFÖRANDE

Taktik inför

Kunna lägga upp en egen taktik utifrån den egna förmågan och förutsättningarna. Kunna göra enkla reflektioner över sin taktik och hur den genomfördes.

Plan

Kunna ha en färdig plan för nästa sträcka innan du kommer fram till kontrollen. Kunna identifiera vilka delar på sträckan som det är högst risk för misstag, och anpassa vägval och löphastighet efter det. Kunna ha en övergripande plan för hela banan, och anpassa taktiken efter hur långt du har kommit och hur resterande delen av banan ser ut.

Välja vägval

Ha förmåga att fatta vägvalsbeslut där snabbhet vägs mot säkerhet, samt att taktiskt värdera olika vägval. Ha förmåga att i efterhand analysera varför olika vägval var snabba respektive långsamma.

Kontrolltagning

Förmåga att bedöma och välja kontrolltagning efter situation. Utvecklad förmåga att bedöma lämplig ingångsriktning i kombination med utgångsriktning för kontroll i kurvbild, med begränsad sikt och relaterat till tävlingsform. Kunna se och dra nytta av andra löpare in mot till exempel bo-kontroller.

Framförhållning

Väl utvecklad förmåga att kunna ligga före i tanken och vara förberedd på vad du ska göra för efterföljande sträcka. Förmåga att väva in de flesta aspekter som kan komma att påverka agerandet, så som bo-kontroller, varvningar och kartbyte och vara beredd på att ändra planen.

Reda ut misstag

Vid misstag ställa sig följande frågor:

- När visste du senast var du befann dig?
- Vad har du passerat sedan dess?
- Hur ser det ut runt omkring dig?
- Har du passerat kartan?

Om du med hjälp av frågorna listat ut var du är så gör du en plan för att ta dig tillbaka till tänkta rutten eller så gör du en ny plan från där du är. Vid misstag i ett område med kupering kan du använda dig av högsta punkten för att få bättre överblick och lättare kunna läsa in dig. Kunna ta ut riktningen mot uppfångare för att kunna positionera dig. Kunna använda uteslutningsmetoden för att identifiera terrängföremål som tillsammans och i förhållande till varandra bildar en unik kombination som gör att positionen kan identifieras på kartan.

Planera och förbereda ett träningstillfälle

Samma struktur

För att träningsplaneringen ska vara enkel innehåller Handbok för orienteringstränare ett upplägg som följer en given struktur. I materialet åskådliggörs detta som en "bana" med start, kontroller och mål.

Att använda sig av samma upplägg och en tydlig struktur vid varje träningstillfälle skapar igenkänning och ger trygghet för utövaren som på så vis vet vad som väntar.

Så här ser en bana ut:

- ▲ Start: samling och kort genomgång av dagens träningstillfälle
- ▲ Kontroller: lekar och orienteringsövningar
- ▲ Mål: återsamling och avslut av dagens träningstillfälle

Banan för träningstillfället kan med fördel skrivas ut och användas som bildstöd* vid genomgång och summering tillsammans med utövarna.



*Bildstöd handlar om att använda bilder som ett stöd i kommunikation för att tydliggöra något.

Ansvarsfördelning

Det krävs en klar och tydlig ansvarsfördelning i tränargruppen för det som ska förberedas och genomföras. Fundera på om du som tränare kan ta hjälp av andra med exempelvis banläggning, kartutskrift, utsättning och inplockning av kontroller.

Genomför ett träningstillfälle

För varje träningstillfälle finns en beskrivning av banans innehåll. Där framgår syftet med träningstillfället, beskrivning av lekar och orienteringsövningar, vilket material som krävs, var materialet finns eller hur det skapas samt vad du som tränare kan tänka på inför respektive orienteringsövning och lek.

I beskrivningen för orienteringsövningen finns ett kartklipp som åskådliggör hur övningen kan se ut på kartan. Banor till själva orienteringsövningen behöver ni i tränargruppen

själva skapa på den karta där ni ska genomföra träningen.

När alla banor, lekar och orienteringsövningar är skapade för respektive träningstillfälle är det bra att laminera det iordningsställda materialet så att det kan återanvändas vid annat tillfälle. Det kan också vara en bra idé att ha en särskild plats för förvaring av allt material i klubbstugan. På detta vis underlättas genomförandet vid nästa träningstillfälle föreningen vill erbjuda denna bana och övning på violett nivå.

Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det enkelt att bara byta kartflen om kartan reviderats.

Ett träningstillfälle är ungefär 90 minuter.



Violett nivå

Träningstillfälle 1: Framförhållning, lyft blicken – microvägval

Syftet med träningstillfället är att träna framförhållning och kartminne.



Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 2: Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängen

Syftet med träningstillfället är att anpassa teknik efter terrängtyp.

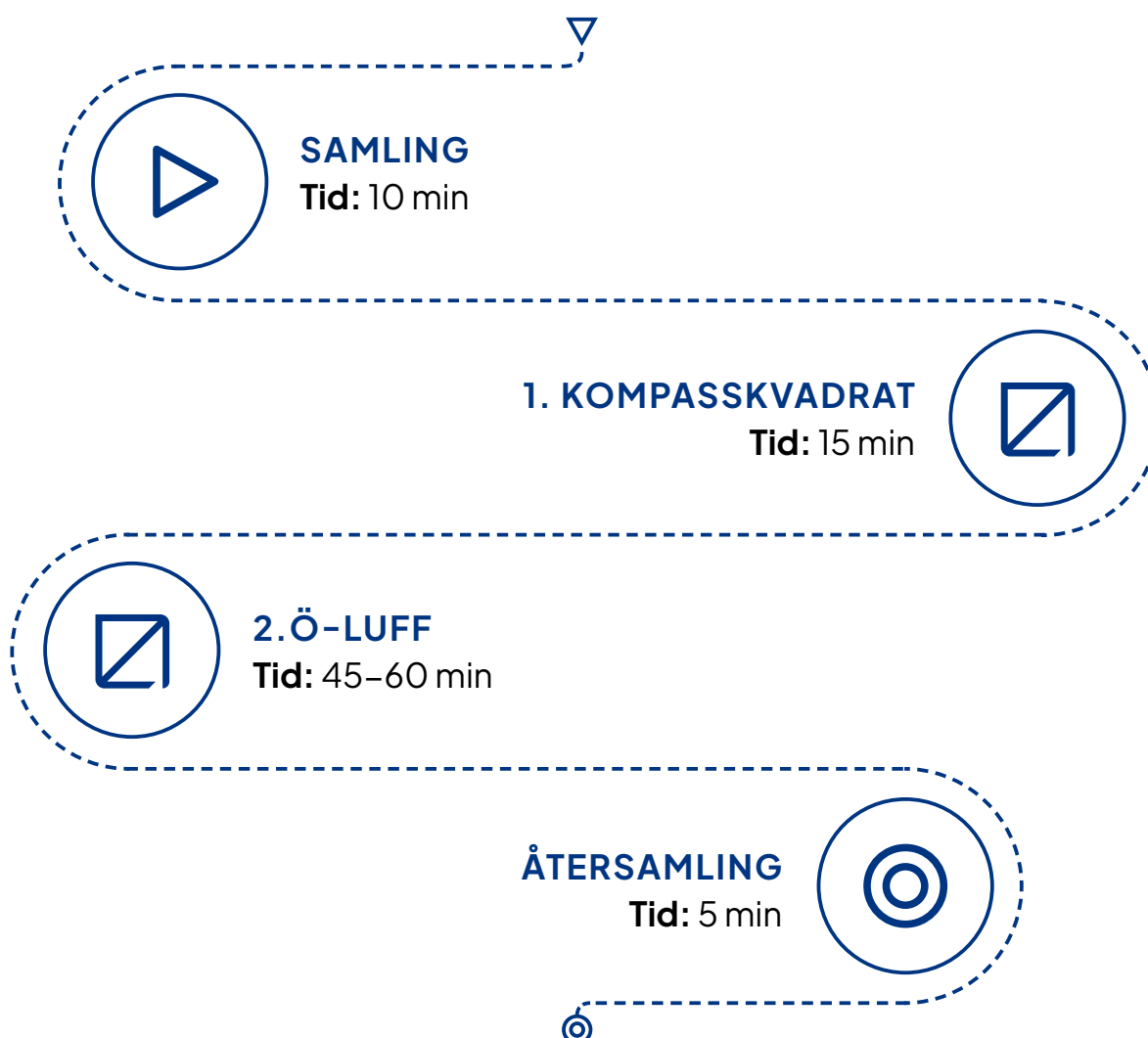


Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 3: Hålla noggrann riktning – kontrolltagning i detaljfattig terräng

Syftet med träningstillfället är att träna på att hålla noggrann riktning.

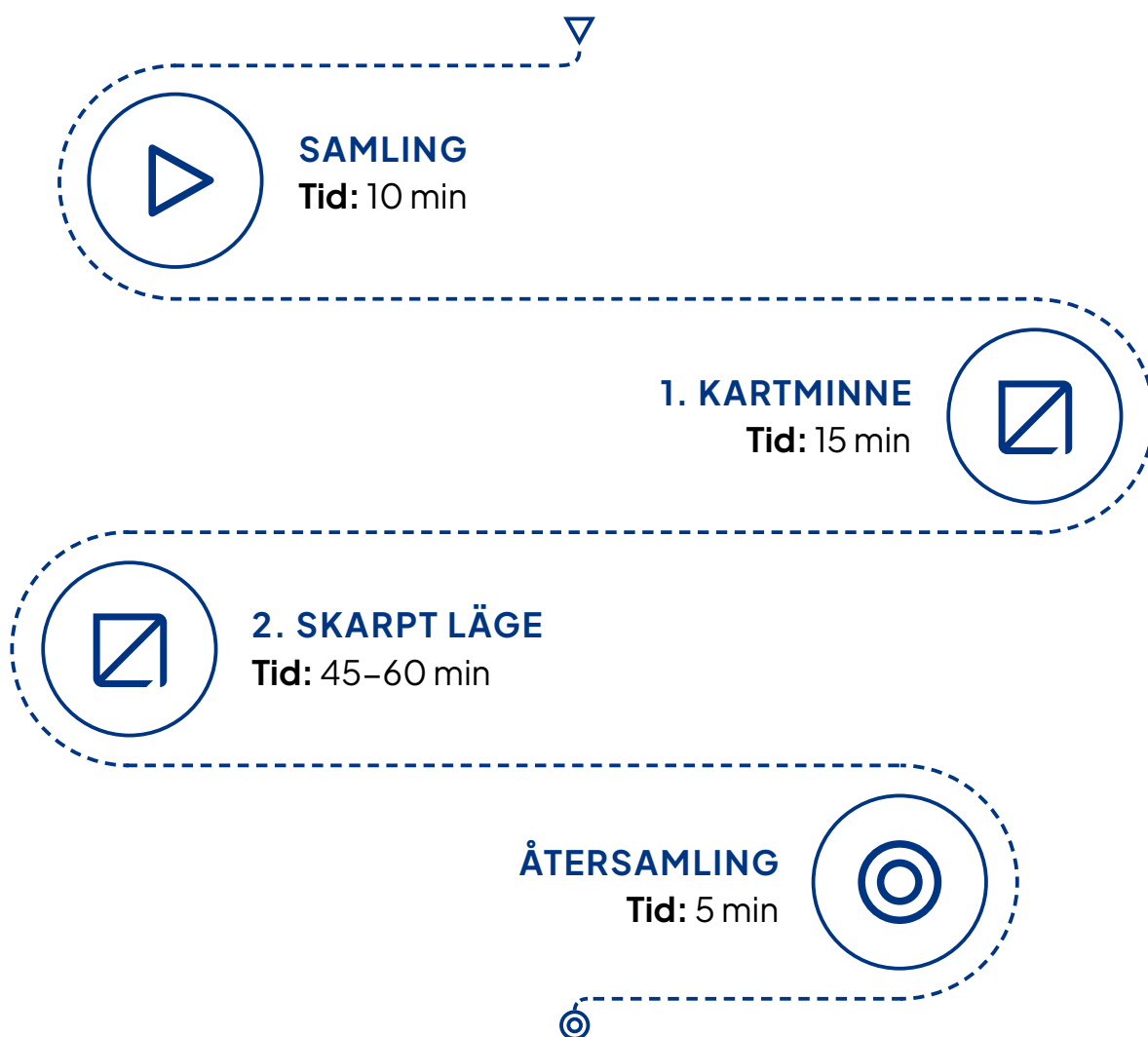


Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 4: Kontrolltagning utan uppfångare

Syftet med träningstillfället är att träna kontrolltagning utan uppfångare.

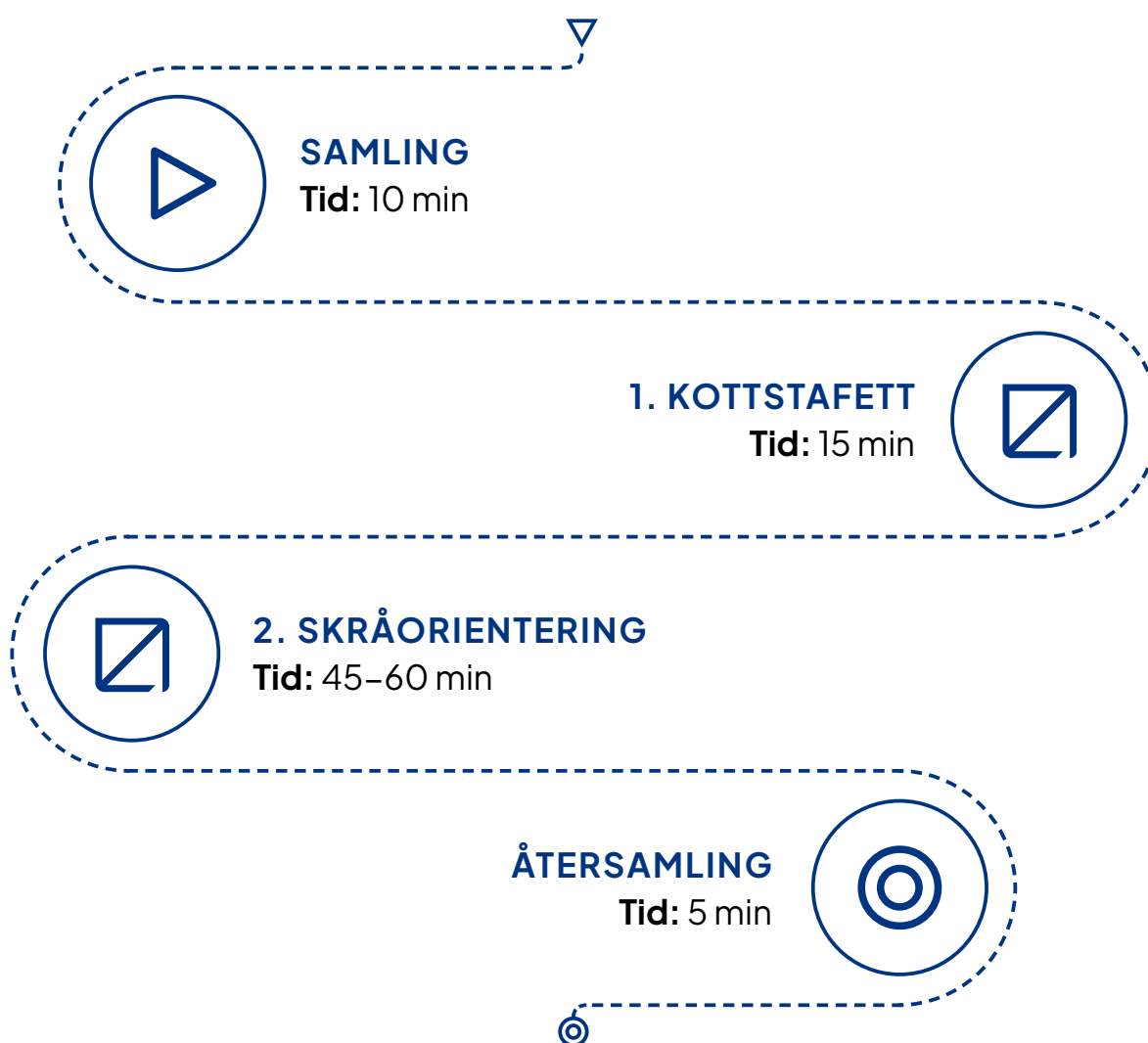


Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 5: Skråorientera – hålla höjd

Syftet med träningstillfället är att träna skråorientering och hålla höjd.



Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 6: Välja teknik efter svårighet och förmåga

Syftet med träningstillfället är att träna teknik efter svårighet och förmåga.

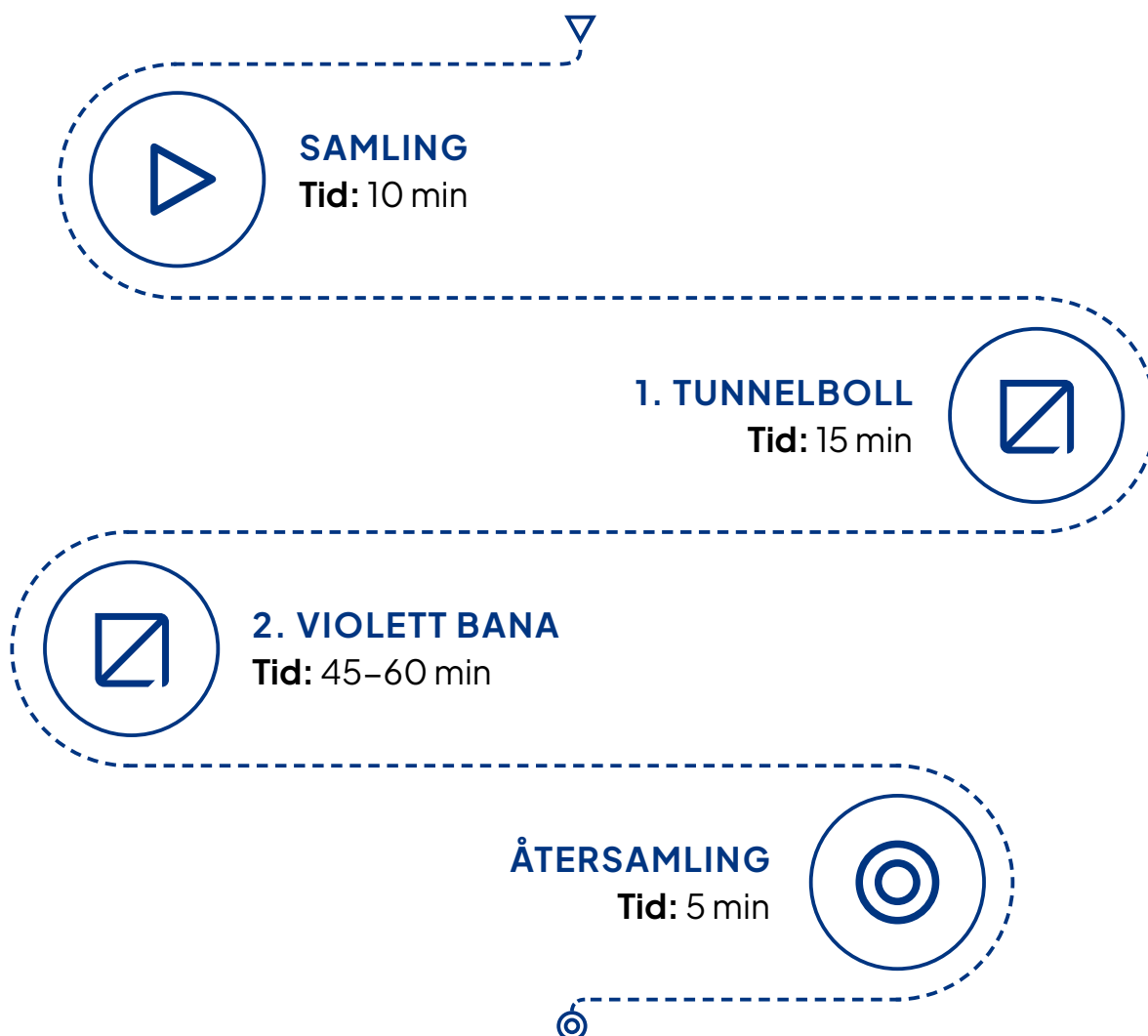


Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Träningstillfälle 7: Violett bana

Syftet med träningstillfället är att börja baka ihop alla färdigheter som utövaren lärt sig på violett nivå.



Finns tid över lägg till rörlighetsträning, balansträning eller knäkontroll.

Violett nivå

Checklista

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

 Framförhållning, lyfta blicken – micro vägval	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att utnyttja enklare partier på banan till att planera för kommande sträckor på banan.		
Utövaren klarar i samband med stämplingen av att skapa sig en klar bild om vad som händer på nästa sträcka.		
Utövaren karar av att lyfta blicken och titta långt fram för att få syn på terrängföremål som förenklar orienteringen.		
Utövaren klarar av att lyfta blicken och titta långt fram för att hitta framkomliga stråk i skogen, mickrovägval.		

Övningar som tränar framförhållning, lyft blicken – microvägval

- Kartminne
- Kartminne i par

 Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen	Tränare	Utövare
Utövaren har erfarenhet från olika terrängtyper och kan välja och anpassa sin teknik utifrån olika terrängtyper.		

Övningar som tränar terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen

- Terrängförståelse
- Kameleonten

Violett nivå

 Hålla noggrann riktning, kontrolltagning i detaljfattig terräng	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att lösa problem med kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		
Utövaren klarar av att hålla riktningen mot kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		

Övningar som tränar noggrann riktning, kontrolltagning i detaljfattig terräng

- Ingenmansland
- Ö-luff

 Kontrolltagning utan uppfångare	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av noggrann finorientering in mot kontroll utan tydlig uppfångare bakom kontrollen.		

Övningar som tränar kontrolltagning utan uppfångare

- Skarpt läge
- Kontrolltagning

 Skråorientering – hålla höjd	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att hålla höjd för att ta en kontroll i en sluttning.		

Övningar som tränar Skråorientering – hålla höjd

- Skråorientering
- Skråkorridor
- Följa kurvan

Violett nivå

 Välja teknik efter svårighet och förmåga	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att välja teknik utifrån sträckans svårighetsgrad.		
Utövaren klarar av att välja teknik i olika terrängtyper.		

Övningar som tränar välja teknik efter svårighet och förmåga

- Torrträning
- Teknikvalsbana
- Teknikvalsformulär

 Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K14 och K15.		
Utövaren kan reflektera över fördelar och nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för K14 och K15.		
Utövaren kan redogöra för hur hen skulle lösa de olika orienteringsproblemen på en violett bana.		

Utvecklingsmärke, Björnen

För varje svårighetsnivå, grön till svart nivå, finns ett utvecklingsmärke. För violett nivå heter utvecklingsmärket Björnen. När utövaren kan grunderna, verktygen och färdigheterna på den här nivån får hen märket Björnen. Hen får också ett diplom som visar vad hen kan.

Utvecklingsmärket och diplommet kan med fördel delas ut i samband med ett träningstillfälle och gärna tillsammans med fika, korvgrillning eller någon liknande aktivitet.

På orientering.se finns mer information om Utvecklingsmärken.



Scanna QR-koden för att komma till
vår sida för Utvecklingsmärken

Violett nivå

Efter violett nivå

När utövaren behärskar alla grunder, verktyg och genomförande på violett nivå är det dags att börja träna på den högsta nivån inom orienteringen – svart.

Det är viktigt att säkerställa att utövaren behärskar alla moment på en svårighetsnivå innan hen går vidare till nästa nivå. Det kan ta olika lång tid för olika individer bland annat beroende på ålder, individuella förutsättningar och hur ofta individen tränar.



Violett nivå**ÖVNINGAR****Samling och återsamling****Vad tränar vi?**

Ett bra sätt att fånga gruppens stämningsläge inför och efter genomfört tränings-
tillfälle och ett sätt att samlas för information, samt hålla koll på att alla utövare är
tillbaka efter genomförd övning.

Plats

En plats där alla i gruppen ryms.

Hur?

1. Alla inklusive tränare ställer sig i en ring och lägger på minnet vem hen har till vänster respektive höger om sig.
2. Tränaren hälsar alla välkomna följt av att gruppen gör en snabb check in. Utövarna ska då ge: tummen upp, tummen ner eller vågrätt, utifrån hur hen känner sig just idag och inför träningstillfället som väntar. Tränaren checkar på detta sätt snabbt av stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge.
3. Hela check in momentet tar bara några minuter men har till fördel att samla gruppen, fånga stämningslägen och påbörja träningen.
4. Innan cirkeln bryts och träningen börjar berättar tränaren planen för träningstillfället, vad som kommer ske samt hur och när aktiviteten avslutas.
5. Vid samlingar under träningstillfället ställer gruppen upp sig på samma sätt som vid check in och ser så hen har samma personer på samma plats bredvid sig. Fattas någon person är det minst två som saknar sin kompis.
6. Vid återsamlingen på träningstillfället görs på motsvarande sätt en check out. Gruppen ställer sig i ring på samma sätt som vid check in. Utövarna får återigen ge: tummen upp, tummen ner eller vågrätt utifrån hur hen känner sig efter träningen. Tränarna checkar snabbt över stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge. Tränaren kan ställa en öppen fråga om någon vill säga något om hur de känner sig och varför.
7. Innan cirkeln bryts sammanfattar tränaren träningstillfället som just genomförts. Det är också ett bra tillfälle att påminna om vad som är på gång framåt samt vad som väntar vid nästa träningstillfälle.

Violett nivå

Rörlighetsträning

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera rörlighetsträning i träningsupplägget för utövarna med avsikt att behålla och utveckla rörlighet och förebygga skador.

Om rörlighet

Det behöver finnas en balans mellan styrka och rörlighet i kroppen. Att ha god rörlighet är viktigt både i skadeförebyggande syfte men också för att utföra rörelser med full effekt och kunna springa med ett rörelsemönster som är så ekonomiskt och energisparande som möjligt.

Plats

Det krävs en något större yta för övningen. Den kan genomföras i en idrottshall eller på en gräsyta. Gärna lite avskilt.

Förberedelse

- Logga in i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>.
- Anmäl dig till utbildningen: Individutvecklingsplanen Orienteringslöpning.
- Tränare behöver läsa in sig på instruktionerna för rörlighet som finns i Individutvecklingsplanen under avsnittet "Springa fort". För att sedan lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Hur?

1. Värm upp med lätt löpning i cirka 10 minuter om rörlighetspasset planeras som träningstillfällets första aktivitet.
2. Genomför rörlighetsövningarna i lugnt tempo utan stress.

Violett nivå

Balansträning

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera balansövningar i träningsupplägget för utövaren med avsikt att förebygga och minska risken för skador. Primärt är övningarna inriktade på balans och fotstyrka.

Varför ska balansen tränas?

För att träna upp balansen behöver man också utmana sig. Våga låt det bli vingligt och ostabilt. För ju mer det vinglar under övningen desto mer utmanas balansen och musklerna får jobba.

Här kommer fyra anledningar till att öva balansen:

1. Regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för skador.
2. Har du bra balans kommer du kunna tillgodogöra dig annan träning bättre.
3. Du blir starkare i hela kroppen.
4. När du tränar balans tränar du också upp tempot i hur hjärnan signalerar till nervsystemet vilka muskler som bör aktiveras för att stabilisera kroppen.

Balanssinnet samspelar med andra sinnen. Känn skillnad i balansen om blicken är fäst på en punkt, om blicken rör sig eller om ögonen är slutna.

Var?

Övningen går att utföra både ute och inne. Träna gärna på ojämnt underlag.

Förberedelse

- Tränaren behöver läsa in sig på och lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Violett nivå

Balansträning forts.

Hur?

Lätt

- Stå på ett ben med det lyfta knät så benet hamnar i 90 grader och knät pekar rakt framåt. Stå så i 30 sekunder.
- Ställ dig med ena foten rakt bakom den andra. Den bakre fotens tå är vid den främre fotens häl. Stå i 30 sekunder. Byt sedan plats på fötterna och gör samma sak.
- Ställ fötterna tätt ihop. Blunda. Stå i 30 sekunder. Går det att stå helt stilla? I denna övning testar du hur beroende din balans är av din syn.

Svårt

- **Draken:** stå med fötterna höftbrett isär. Håll armarna framåt i 90 graders vinkel. Lyft upp ena benet tills knät hamnar i linje med höften. Fäll kroppen framåt, sträck händerna framåt och sträck det lyfta benet rakt båkåt. Stanna när kroppen bildar ett T. Blicken i marken. Tillbaka till stående, lyft knät igen, sträck armarna uppåt ovanför huvudet samtidigt som du går upp på tå. Byt ben och upprepa.
- **Utfallssteg:** stå med fötterna höftbrett isär, gärna på mjukare underlag. Sträck på dig. Lyft ena knät mot bröstet som om du kliver över ett hinder. Ta ett steg framåt, landa och bromsa rörelsen. Droppa det bakre knät i marken. Byt ben och upprepa. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen, från huvudet och ner genom det bakre benet.
- **Stå på ett ben:** Lyft det andra benet i 90 grader i linje med höften, för att sedan sträcka ut benet framåt. Förflytta sedan tyngden så samma ben nu sträcks bakåt. Förflytta tyngden igen genom att sträcka benet rakt ut åt sidan och överkroppen lutar åt andra hållet – som en stjärna. Armarna ska hela tiden vara sträckta över huvudet.

Avancerat

- Gör övningarna när du blundar.
- Gör övningarna barfota.
- Gör ovanstående övningar på ojämnt underlag. Balansera på en sten, ihoprullad handduk eller balansplatta.

Uppmuntra utövarna att regelbundet träna balansövningar för att bli starkare och förebygga skador.

Violett nivå

Knäkontroll

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera styrkeövningar i träningsupplägget för barn och unga med avsikt att förebygga och minska risken för skador. Primärt är övningarna inriktade på knä och bål.

Om knäkontroll

Knäkontroll kommer ursprungligen från fotbollen men finns i en omarbetad version och är en återkommande övning på orange och violett nivå.

Övningarna i knäkontrollprogrammen är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och innehåller sex grundövningar med fyra olika svårighetsgrader. Programmet kan därför individanpassas och stegras successivt.

Övningarna som ingår är:

- Enbensknäböj
- Bäckentlyft
- Knäböj på två ben
- Plankan
- Utfallssteg
- Hopp och landning

Webbplats: <https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/knakontroll/>

Plats

Valfri plats där alla får utrymme att göra övningarna. Övningarna går att genomföra både ute och inne.

Förberedelse

- Tränare behöver läsa in sig på webbsidan och lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Hur?

1. Tränaren förbereder grundövningar, instruerar dessa en och en före genomförande.
2. När tränaren har instruerat och visat och utövarna har testat övningarna genomförs 1–3 omgångar med samtliga övningar. Utövarna genomför dessa övningar i sin takt eller tillsammans med tränare i grupp.

Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 1

Pricka tiden

Vad tränar vi?

Övning där alla kan springa i sin egen takt.

Plats

Övningen kan genomföras vart som helst, men gärna i skogsterräng.

Utrustning

- Elektronisk stämplingsutrustning, töm-, start och målenheter räcker men gärna kontrollenheter också, så man kan kolla mellantider på några ställen.
- Kontrollställningar med skärm eller snitslar
- SI printer, mobiltelefon med SI app eller dator med tidtagningsprogram

Förberedelse

- Rita en linje/korridor på en karta eller märk upp en slinga. Längd 500 meter – 1000 meter.

Om kontrollställningar med skärm används i öppen terräng, kan det räcka att placera ut dessa på lämpliga platser. Kan man inte se från kontroll till kontroll kompletterar man med hjälp av snitslar.

Alternativet är att använda sig av en känd slinga.

- Placera ut töm-, start och målenheter.
- Ta fram SI-printer eller annan tidtagningsutrustning.

Hur?

1. Förklara att övningen går ut på att springa slingan två gånger och försöka få så lika tid som möjligt på varven.
2. Om det finns möjlighet skriv ut sträcktiden och dela ut dessa till utövarna efter respektive varv. Annars meddela bara tiden.
3. Efter att två varv är genomförda jämför hen tiderna mellan varven. Används kontrollenheter ute på slingan kan även sträcktiderna skrivas ut för att kolla tiderna per sträcka.
4. För att hålla utövarna aktiva, kan de som blivit klara snabbt ge sig ut på ett tredje varv.

Violett nivå

Kartminne i par

Vad tränar vi?

Övningen tränar framförhållning och kartminne. Kartminne handlar om förmågan att välja ut de stora strukturerna och att minnas dessa.

Plats

Terräng med tydliga terrängformationer och terrängdetaljer.

Utrustning

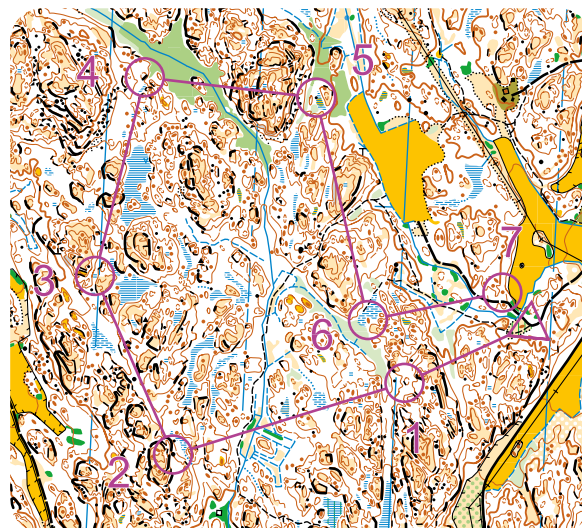
- 1 karta per par
- Skärmar

Förberedelser

- Välj ut ett lämpligt område.
- Lägg en bana på violett nivå
- Skapa kartor
- Häng ut skärmar

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Dela in deltagarna i par och dela ut kartor till paren.
3. Deltagarna ska springa tillsammans i paren. De ska växla mellan att vara skugga med karta eller kartminneslöpare. Den som springer först (kartminneslöparen) får titta på kartan innan sträckan genomförs och bestämma väg. Kartminneslöparen beskriver vilka strukturer och terrängdetaljer som kommer användas. När kartminneslöparen springer så "tänker hen högt": Hen berättar vad hen ser och vad som ska komma närmast.
4. Kartan bärs av "skuggan". Skuggans uppgift är att kontrollera att det blir rätt.
5. Vid varje kontroll byter deltagarna roll.



Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 2

Backstafett

Vad tränar vi?

Övningen tränar att förstå höjdkurvor och backlöpning.

Plats

En backe som har en stigning på minst 20 höjdmeter. Övningen kan genomföras på stig, öppen mark eller i skogsterräng.

Utrustning

- En kontrollställning för varje höjdkurva i backen. Använd gärna SI-enheter.
- Kartklipp uppförstorat i stor skala
- Kontrollbeskrivningar eller en lapp med kodsiffror. Numrera så att samma kodsiffror återkommer. Exempelvis 32, 31, 33, 31, 32, 32, 33, 33, 31, 32, 31, 33. Gör gärna några olika varianter så lagen tar kontrollerna i olika ordning.

Förberedelse

- Skriv ut ett uppförstorat kartklipp till varje lag.
- Skriv ut kontrollbeskrivningar som finns med i materialet eller gör en egen. Det går också bra att skriva ner kodsiffrorna på en lapp. Om mer spridning önskas, använd flera varianter.

Hur?

1. Dela upp gruppen i lika många lag som det finns höjdkurvor i backen. Lagen ska bestå av 2–3 personer.
2. Dela ut ett kartklipp och en kontrollställning till varje lag.
3. Visa respektive lag på vilken höjdkurva de ska placera sin kontrollställning.
4. Deltagarna hjälps åt i lagen så att kontrollställningen hamnar rätt. Placera kontrollställningen bredvid stigen, annars behöver kontrollställningarna inte vara i linje men väl synliga nerifrån backen.
5. Samla hela gruppen. Gå upp i backen och diskutera om kontrollställningarna har hamnat på rätt nivå, eller om de behöver justeras. Det är inte alltid självklart var kontrollställningarna ska placeras, så låt deltagarna förklara sina argument, om det finns olika åsikter.
6. Ställ upp lagen nedanför backen.
7. Dela ut en kontrollbeskrivning per grupp.
8. De som startar tittar på sin kontrollbeskrivning och springer upp till den första kontrollen på kontrollbeskrivningen, stämplar/touchar och springer ner för att växla över med kontrollbeskrivningen.
9. Nästa deltagare tar följande kontroll och så vidare.
10. När alla kontroller på kontrollbeskrivningen besökts är laget i mål.

Violett nivå

Kamelonten

Vad tränar vi?

Övningen tränar att anpassa teknik efter terrängtyp.

Plats

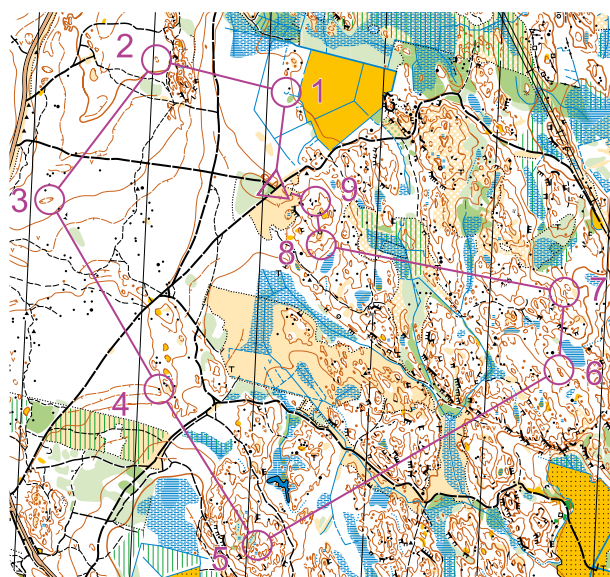
Området bör bestå av flera typer av terräng som ställer olika krav på tekniskt genomförande.

Utrustning

- Kartor
- Kompass
- Skärmar

Förberedelse

- Välj ut ett lämpligt område.
- Lägg en bana som går igenom flera typer av terräng som utmanar utövaren till att anpassa tekniken och använda olika metoder.
- Tillverka kartor.
- Häng ut skärmar.



Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
 2. Deltagarna springer banan individuellt.
 3. Fokus ligger på att bedöma vilken teknik som lämpar sig bäst för respektive sträcka baserat på den terrängtyp den är lagd i.
 4. Tränaren diskuterar banan med utövarna innan de genomför övningen. Tillsammans identifieras terrängtyperna och vilka tekniker som kan vara lämpliga att använda i respektive område.
 5. Efter övningen samlar tränaren gruppen för att diskutera för- och nackdelar med de tekniker utövarna använt i de olika terrängtyperna.
 6. Efteråt kan man analysera vilka sträckor som tekniken fungerade bra eller mindre bra på.
 7. Tillsammans bör gruppen komma fram till vilken/vilka tekniker som är bra eller mindre bra på respektive sträcka eller terrängtyp.
- OBS!** individuella skillnader förekommer alltid så något extra facit som passar alla finns inte.

TIPS! En variant på denna övning är att låta deltagarna prova på att använda endast en teknik rakt igenom hela övningen. Varje deltagare får i uppgift att använda en viss teknik men sinsemellan får de helt olika tekniker.

Violett nivå**ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 3****Kompasskvadrat****Vad tränar vi?**

Övningen tränar utövaren i att få förståelse för kompassen och att öva på att hålla kursen och bedöma avstånd.

Plats

Övningen går att genomföra både i skogsterräng och på öppen mark. Undvik allt för kuperad terräng.

Utrustning

- Kompass
- Kartor med figurer och meridianer

Förberedelse

- Skriv ut sidan med figurerna
- Klipp ut de fyra varianterna

Hur?

1. Dela ut ett kartklipp till varje utövare.
2. Bestäm i vilket hörn av figuren man ska börja. Berätta att varje sida i kvadraterna respektive triangel är 20 meter. Om området är tillräckligt stort kan man låta utövarna börja i olika hörn.
3. Börja med en provomgång.
4. Förklara att uppgiften är att passa kartklippet mot norr och gå eller spring 20 meter i den riktning som den första sidan i kvadraten är ritad. Fortsätt sedan med följande sidor på samma sätt. Om utövaren håller riktningen och bedömer avstånden rätt kommer man tillbaka till samma plats där man startade.
5. När alla har förstått uppgiften kan man förlänga sidan och byta kartklipp med en kompis. 100 meter kan vara en lagom utmaning för de flesta.
6. Tänk på att det kan vara stor skillnad på utövarnas förmåga att lösa uppgiften, så var och en kan få olika avstånd efter hur rutinerade de är.

Violett nivå

Ö-luff

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att hålla noggrann riktning.

Plats

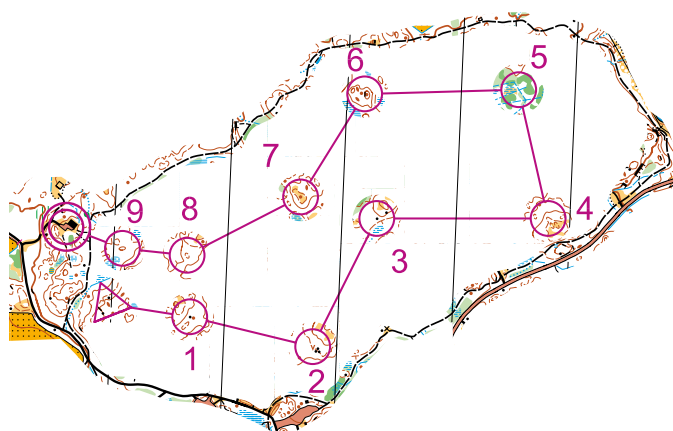
Alla terrängtyper med undantag av allt för kraftigt kuperad terräng.

Utrustning

- Kartor
- Kompass
- Skärmar

Förberedelser

- Välj ut ett lämpligt område.
- Lägg en bana eller ett antal slingor.
- Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar.
- Tillverka kartor där kontrollriktningens radie är 2 gånger normen
- Området mellan kontrollringarna görs helt vitt.
- Tillverka en mallkarta för uthängning.
- Häng ut skärmar.



Tips! Om banläggningsprogrammen PurplePen eller OCAD används kan man relativt enkelt täcka området utanför ringarna så att kartan blir vit.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Deltagarna ska springa individuellt. Fokus ligger på att hålla noggrann riktning och kontrolltagning.
3. Övningen genomförs gärna med GPS för att i efterhand analysera genomförandet.
 - Hamnar utövaren ofta snett? I så fall, varför?
 - Sänktes tempot under någon del?
 - Hur gick kontrollarbetet då utövaren nådde kartområdet?
4. Utifrån analysen kan tränaren hjälpa utövaren att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och förmåga att bedöma avstånd.

Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 4

Kartminne

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren i att lära sig urskilja detaljer på kartan och träna kartminne.

Plats

Övningen kan genomföras både inomhus och utomhus.

Utrustning

- Kartor med bantryck och kartklipp men en kontroll inritad på varje.
- Pennor eller om det regnar ha kartorna i plastfickor och gör markeringar med till exempel häftstift.

Förberedelse

- Skriv ut en karta till varje deltagare samt en omgång av kartklippen.
- Skriv ut facitkartor.
- Klipp ut kartklippen. Laminera eller lägg kartklippen i plastfickor om ni gör övningen utomhus.

Hur?

1. Placera kartklippen en bit ifrån deltagarna. Avståndet kan vara 25–75 meter beroende på hur mycket löpning man vill ge deltagarna och hur lång tid man önskar att övningen ska ta.
2. Om övningen ska vara fysiskt jobbigare kan den genomföras i en backe. Övningen kan också varieras genom att vara i olika typer av terräng.
3. Dela ut en karta och en penna till alla deltagare, som skriver namn på kartan och lägger den inom ett anvisat område.
4. Övningen går ut på att deltagarna springer till respektive kartklipp, tittar var kontrollringen är placerad och memorerar detta. Sedan springer hen tillbaka till sin karta och ritar in kontrollen på kartan. Om hen hittar rätt punkt fortsätter hen med nästa kartklipp, annars får hen springa tillbaka och göra ett nytt försök.
5. För att undvika trängsel är det lämpligt att deltagarna börjar med olika kartklipp.
6. När alla kontroller är markerade på kartan kan deltagarna själva jämföra med facitkartan för att se hur många som har hamnat rätt.

Violett nivå

Skarpt läge

Vad tränar vi?

Övningen tränar kontrolltagning utan uppfångare.

Plats

Område fritt från uppfångare är att föredra, alternativt breda stråk utan uppfångare. Terrängen bör vara måttlig till mycket detaljrik men ändå flack.

Utrustning

- Kartor
- Kompass
- Skärmar

Förberedelse

- Välj ut ett lämpligt område.
- Läggen en bana med korta sträckor.

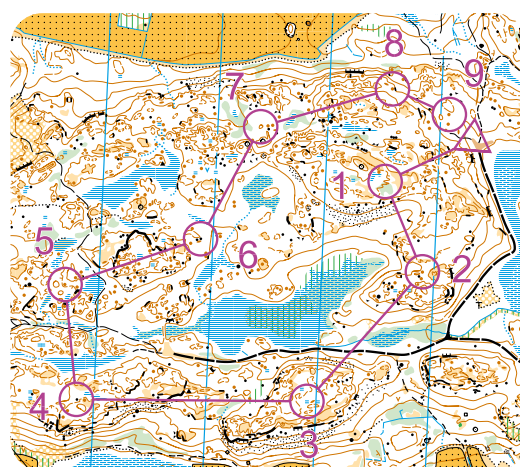
Kontrollerna ska placeras så de saknar tydliga uppfångare. Uppfångare ska ersättas med tydliga inläsningspunkter, högst 200 meter bakom kontrollpunkten.

Det är bra om banan innehåller riktningsändringar.

- Tillverka kartor till utövarna.
- Häng ut skärmar.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Banan genomförs individuellt.
3. Fokus på finorientering utan breda uppfångare. Det handlar om att kunna anpassa farten, läsa ihop föremål till hållpunkter in mot kontroll eller använda replipunkter för att begränsa eventuella misstag.
4. Utövarna får gärna använda GPS för att i efterhand analysera utförandet.



Tips! Läggen en relativt kort bana då denna övning kräver hög koncentration och intensiv kartläsning. Alternativt låt momentet ingå som en del i en momentbana där övriga moment inte kräver intensiv kartläsning. Genom att lägga extremt enkel sträcka efter ett antal sträckor utan uppfångare utmanar man utövarens förmåga att anpassa farten och växla kartläsningsintensitet.

Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 5

Kottstafett

Vad tränar vi?

Övningen tränar under lekfulla former styrka och pulshöjning.

Plats

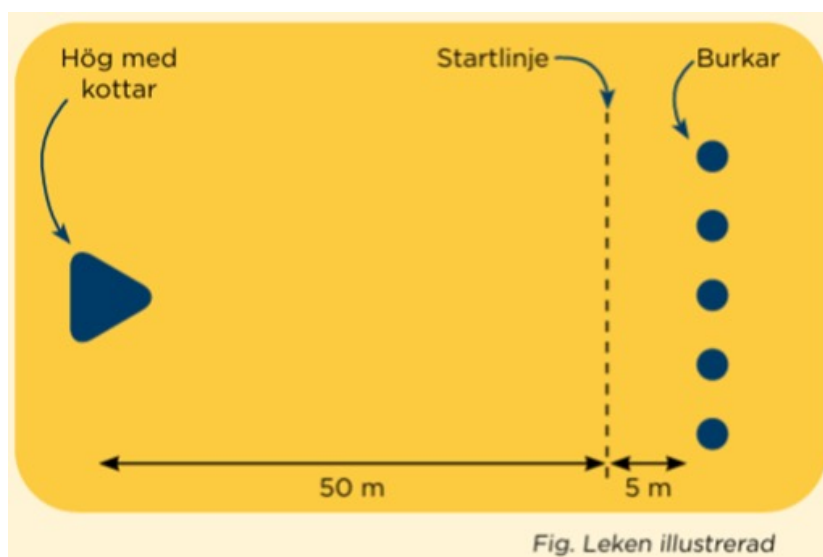
Kan genomföras både i skogsterräng och på gräsytor.

Utrustning

- 18 kottar per deltagare
- 1 tomburk per lag
- Snitselband

Förberedelse

- Fäst ett snitselband på marken för att markera startlinje
- Ställ upp en tomburk per lag, cirka 5 meter bakom startlinjen. Avståndet ska vara så pass långt att det är ganska svårt att träffa, men inte vara omöjligt.
- Lagg kottarna i en hög cirka 50 meter framför startlinjen.



Violett nivå

Kottstafett forts.

Hur?

1. Börja med att jogga tillsammans i ungefär 5 minuter för att värma upp muskler och leder.
2. Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämt upp kan man vara tre i ett lag.
3. När starten går, springer de som valt att springa första sträckan fram till högen med kottar och tar med sig tre kottar tillbaka.
4. När man är tillbaka vid startlinjen försöker man träffa lagets burk. Om man lyckas träffa burken med någon av de tre kottarna växlar man över till sin lagkompis med ett handklapp.
5. Om man inte lyckas träffa burken får man i stället göra en styrkeövning innan växling kan ske.
6. Deltagarna springer varannan eller var tredje sträcka tills alla 12 sträckor är avklarade och burken är träffad eller styrkeövningen är genomförd.

Sträcka	Vid torr terräng	Vid blöt terräng
1-2	10 armhävningar	5 sidohopp/ben
3-4	10 höftlyft (rygg)	10 jämfotahopp
5-6	5 utfallssteg/ben	5 utfallssteg/ben
7-8	10 höftlyft/sida (sidoläge)	5 indianhopp/ben
9-10	10 situps	5 knäböj/ben
11-12	5 burpees	5 hopp framåt och 5 bakåt över startlinjen

Violett nivå

Skråorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar skråorientering med inriktning på att hålla höjd.

Utrustning

- Kartor
- Kompass
- Skärmar

Förberedelse

- Lägg en banan i ett sluttande terrängområde.
- Sträckorna ska gå längs med sluttningen och kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningsskontrollföremål som sten, brant eller liten sänka.
- Övningen kan också genomföras på brunbildskarta.
- Tillverka kartor.
- Häng ut skärmar.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Banan genomförs individuellt.
3. Fokus är att hålla höjd och låta blicken söka av sluttningen för att avgöra hur långt utövaren kommit. Likt kompassgång kan man använda sig av tekniken att sikta på en punkt som

Plats

Måttligt till starkt kuperad terräng.

Lämpligast är om det finns en sluttning på minst 2 kilometer.

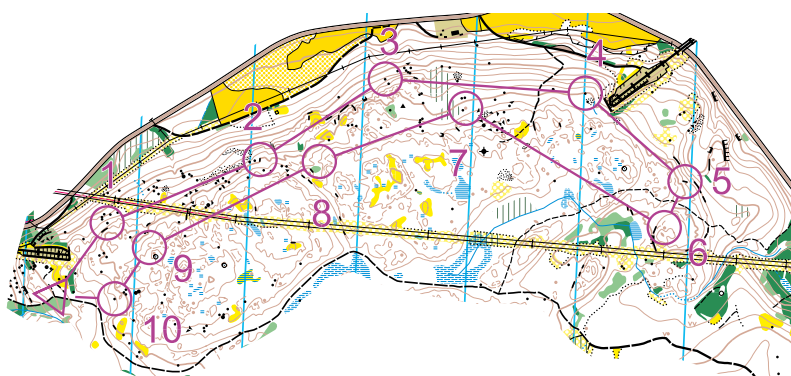
är i "ögonhöjd" längre bort längs sluttningen.

Utövaren arbetar sig framåt på det viset utan att tappa eller ta höjd.

4. Utövarna får gärna använda GPS för att i efterhand analysera utförandet.

Tips! Om det är svårt att hitta en tillräckligt lång sluttning kan man som alternativ binda samman flera kortare sluttningar med något annat moment eller med en eller flera mellanliggande kontroller.

Om man vill öva samma moment uppdelat på två intervaller kan man lägga två banor längs med samma sluttning och göra separata kartor. Där den första banan slutar kan den andra banan börja och gå i motsatt riktning men med andra kontrollpunkter.



Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 6

Kontrollbeskrivningsjakt

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att förstå kontrollbeskrivningen.

Plats

Övningen kan genomföras både inomhus och utomhus. Lämplig storlek på området är 20x20 meter men kan vara både större och mindre.

Utomhus fungerar gräsmatta eller skogsterräng. Det kan vara bra att snitsla upp området om det inte är naturligt avgränsat.

Utrustning

- Elektronisk stämplingsutrustning
- Utomhus gärna på kontrollställning med skärm, inomhus kan enheterna läggas på golvet. Om man inte har tillgång till elektroniska stämplingsenheter kan man använda kontrollställningar med kodsiffror.
- Löparbrickor
- Kontrollbeskrivningar utan kodsiffror.
- Kartklipp som matchar kontrollbeskrivningarna. Fäst på de elektroniska stämplingsenheter eller kontrollställningarna.
- Eventuellt snitselband

Förberedelse

- Skriv ut "Kartklipp" och "Kontrollbeskrivningar". Laminera gärna.
- Fäst kartklippen på de elektroniska stämplingsenheter eller kontrollställningarna.
- Placera stämplingsenheter/kontrollställningarna slumpmässigt i området.
- Snitsla området om nödvändigt.

Violett nivå

Kontrollbeskrivningsjakt forts.

Hur?

Övningen kan genomföras individuellt eller som stafett.

Individuellt

1. Dela ut kontrollbeskrivning och löparbrickor/startkort till var och en.
2. Gå vid behov igenom kontrollbeskrivningen.
3. Om elektronisk stämplingsutrustning används, förklara hur stämplingen går till och låt utövarna tömma och checka sina löparbrickor.
4. Förklara hur övningen går till. Uppgiften är att titta på kontrollbeskrivningen och sedan leta reda på det kartklipp som matchar respektive kontroll. Kontrollerna tas i nummerordning. Banan avslutas med en förutbestämd målkontroll och målstämpling.
5. Låt alla starta samtidigt eller med ett litet startmellanrum.

Stafett

1. Dela upp i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämnt ut, kan man vara tre i ett lag.
2. Dela ut en kontrollbeskrivning per lag.
3. Gå vid behov igenom kontrollbeskrivningen.
4. Om elektronisk stämplingsutrustning används, förklara hur stämplingen går till och låt utövarna tömma och checka sina löparbrickor.
5. Förstasträckslöparen springer till kontrollområdet, tittar på kontrollbeskrivningen och letar efter första kontrollens kartklipp. När den är hittad stämplar hen och springer till sin lagkamrat för växling genom att lämna över kontrollbeskrivningen och så vidare.
6. När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till den förutbestämda målkontrollen och målstämplar.

Violett nivå

Teknikvalsbana

Vad tränar vi?

Övningen tränar teknik efter svårighet och förmåga.

Plats

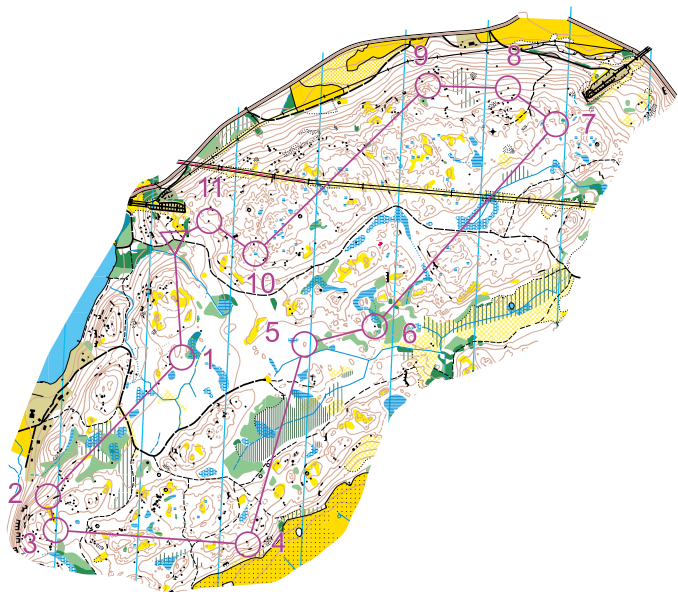
Variationsrik terräng.

Utrustning

- Kartor
- Skärmar

Förberedelse

- Välj ett lämpligt område.
- Lägg en bana som utmanar utövarnas förmåga att anpassa tekniken längs med banan.
- Försök att få med så många olika moment som möjligt från violett nivå.
- Tillverka kartor.
- Häng ut skärmar.



Hur?

1. I denna övning binds alla moment på violett nivå samman. Utövarna ska efter sin förmåga välja lämpligt sätt att orientera på respektive sträcka. Bedömningen ska utgå ifrån utövaren egen erfarenhet, det egna orienteringstekniska kunnandet och den egna löpstyrkan.
2. Utövarna startar individuellt med så pass stort startintervall att klungor inte bildas. Hängning är inte tillåtet. Kommer en utövare ifatt en annan så måste den utövare som blivit ikappsprungen stanna upp i terrängen och vänta någon minut innan hen fortsätter.
3. Övningen kan användas som ett verktyg för att se vilka tekniker utövaren känner sig trygg med att använda. Efter övningen beskriver utövaren för tränaren vilken typ av teknik hen ha valt på respektive sträcka. På så vis kan tränare och utövare upptäcka de tekniker som utövaren bör arbeta för att stärka.

Violett nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 7

Tunnelboll

Vad tränar vi?

Övningen tränar samarbete.

Plats

Öppen yta med ganska jämnt underlag. Ytans storlek beror på antalet lag och hur många man är i varje.

Utrustning

- En boll per lag, gärna fotbollar.

Förberedelse

- Dela in gruppen i lag med 5–10 deltagare i varje.

Hur?

1. Lagen ställer upp sig på rad med blicken i ryggen på personen framför, benen brett isär och på cirka 2 meters mellanrum ifrån varandra.
2. Den som står först i ledet tar bollen och inväntar startsignal.
3. När starten går rullas bollen mellan benen på alla deltagare. Bollen ska igenom alla ben, och om, eller när den fastnar puttats den vidare. Hamnar bollen utanför "tunneln" springer den som står där bollen åkte iväg och hämtar den, för att sedan rulla bollen vidare. När bollen når slutet av tunneln tar personen längst bak i ledet upp bollen och springer längst fram för att göra samma sak igen. Detta fortsätter tills alla i laget har varit längst fram och rullat bollen genom tunneln.
4. När alla är klara sätter sig hela laget ner.
5. Övningen går att göra i olika varianter. Exempelvis kan man springa slalom mellan de som står uppradade när man ska spring och ställa sig längst fram. Man kan också låta alla lägga sig ner efter att bollen har passerat och den som springer hoppar över de som ligger på marken för att ta sig längst fram. Andra förslag är att springa baklänges, hoppa på ett ben eller hoppa över krypa under.

Violett nivå

Violett bana

Vad tränar vi?

Övningen förbereder utövaren på hur det går till vid en startplats och en bana med de moment som ingår på violett nivå i sin helhet provas. Här tränas också konditionen.

Plats

Område med kurvbild och relativt bra framkomlighet och sikt.

Utrustning

- Kartor med bana på violett nivå
- Lösa kontrollbeskrivningar
- Låda till kartorna
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- Kontrollställningar
- Elektronisk stämpelutrustning

Förberedelse

- Lägg en bana på violett svårighetsnivå.

Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att det inte finns moment som är svårare än de som ingår på violett nivå.

Försök få med de moment som ingår på den violetta nivån:

- Karttecken
- Översättningsförmåga
- Passa kartan/positionering
- Tumgrepp och kartvikning
- Kartkontakt
- Framförhållning
- Upp med blicken
- Kurvbild
- Höjdformationer
- Orientera i sluttning

Lägg banan så att de moment som tillkommit på violett nivå förekommer. En violett bana kan även innehålla några sträckor från tidigare svårighetsnivåer.

Det ska finnas sträckor där utövarna behöver orientera med hjälp av hållpunkter och använda sig av kurvbilden. Kontrollerna ska fortfarande vara tydliga men det kan placeras vid svårare kontrollpunkter i kurvbilden som mindre höjder, punkthöjder, åsar och sänkor. Det ska finnas sträckor med olika vägvalsalternativ där utövarna behöver ta hänsyn till längd, löpbarhet och framkomlighet men också ta hänsyn till säkerheten, det vill säga minska risken för misstag.

- Bygg upp en enkel start med anordnad minusstart och startstämpling.

Violett nivå

Violett bana



Violetta banan						
Bana 8		5,0 km				
---		60 m		--->△		
▷		↘	↙	Y		
1	72	↓	■	2,0	L	
2	120	●			○	
3	76	■		1,7	L	
4	101	▲		1,6	○	
5	53	↗	●		○	
6	116	●	●		≡	
7	103	▲		1,7	○	
8	61		●		○	
9	105	←	●		○	
10	88	○			○	
11	115	●			○	
12	100	□			T	
○		130 m		--->○		

Violett nivå

Violett bana

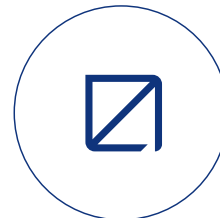
Hur?

1. Gå tillsammans igenom hur en start på en orienteringstävling är anordnad och visa startvarianten "start med lottad starttid, ej startstämpling, för åldersklasser (med en minuts koll på kartan innan start)". Förklara töm, check, avprickning, lös kontroll-beskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.
2. Gå sedan igenom vad som väntar under banan.
3. Repetera moment de moment som ingår på en violett bana.
 - Karttecken
 - Översättningsförmåga
 - Passa kartan/positionering
 - Tumgrepp och kartvikning
 - Kartkontakt
 - Framförhållning
 - Uppmed blicken
 - Kurvbild
 - Höjdformationer
 - Orientera i sluttning
4. Ge tips på hur man kan tänka och agera om det sker något misstag.
5. Skicka iväg utövarna med någon minuts mellanrum.
6. Det är bra om det finns tränare ute längs banan för att iaktta utövarnas beteenden i skogen. Tränarna ute i skogen kan finnas vid kritiska passager för att fånga upp och hjälpa utövarna om så krävs.

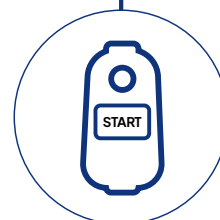
Violett nivå

Violett bana

Principskiss – Start
Fri starttid med stämpling



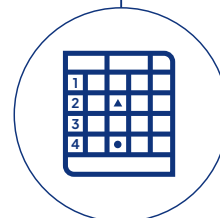
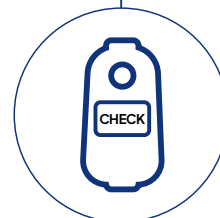
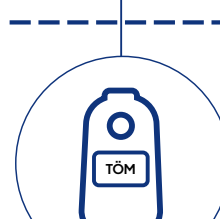
Startpunkt

*Eventuell
snitsling*

Startstämpling



Karta

Kontroll-
beskrivningCheck &
avprickning*Snitsel*

Töm

Samlingsplats
före start

Svenska Orienteringsförbundet

info@orientering.se