

Gul 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 gul 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: gul 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.

Gul nivå

Den tredje svårighetsnivån i orienteringens färgskala är gul.

Att vara tränare på gul nivå innebär att du fortsätter utveckla utövaren i hans orienteringstekniska kunskaper och lägger på fler lager av orienteringsfärdigheter genom att träna in nya moment. På gul nivå tränar du utövaren i att bli mer självständig, fatta egna beslut och bli mer säker i sina vägval.

På gul nivå får utövarna för första gången lämna ledstången. Det kräver kunskap i att orientera med hjälp av andra terrängföremål. De ledstänger som använts på grön och vit nivå finns fortfarande kvar som en trygghet längs banan. I och med att kontrollpunkten på gul nivå inte behöver synas från ledstången är det viktigt att utövaren kan identifiera var det är lämpligt att lämna ledstången.

Nya moment på gul nivå är vägval där vägvalsbedömningen även omfattar framkomlighet och säkerhet. Från att på vit nivå jämföra vägval utifrån längd kommer utövaren på gul nivå även att bedöma framkomligheten både längs olika ledstänger och i terrängen med hänsyn till de vita, gula och gröna färgerna och karttecknen. Det kan förekomma sträckor och vägval där utövaren behöver ta sig rakt igenom terrängen mot en säker uppfångare men utan någon ledstång att följa. Utövaren behöver då kunna ta ut en riktning och vara noga med att följa den. Ett annat nytt moment är orientering i

enkel kurvbild där tydliga höjdformationer kan utgöra ledstänger och höjder kan användas som kontrollpunkter. Förutsättningarna är att sikten är god och kontrollskärmen placeras väl synligt högst upp på höjden.

Den individuella utvecklingsplanen, som återfinns i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>, beskriver hur utövaren utvecklas som orienterare och hur utveckling blir hållbar över tid. I avsnittet "Hitta rätt" beskrivs vilka grunder och verktyg utövaren behöver lära sig behärska. Här beskrivs också genomförandet, det vill säga hur hen genomför och använder grunder och verktyg på respektive nivå.

Hur träningsgrupper sätts samman kan variera. Hitta er avvägning mellan kompisskapet med jämnåriga, individens orienteringsfärdigheter och föreningens tränarresurser när ni delar in utövarna.

Här beskrivs vilka svårighetsmoment som utövaren möter på gul bana och vad hen behöver kunna för att klara en gul bana.

Beskrivning av gul nivå

Något mer utmanande terräng än för vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget och så vidare. Utövaren kan ibland tvingas att gena mellan två vägar, eller två stigar för att tjäna tid jämfört med att springa runt.

GRUNDER

Karttecken

Kunna alla vanliga karttecken och banpåtryck. Kunna utläsa de flesta punkter och visa enkla kontrollplaceringar från kontrollbeskrivningen.

Översättningsförmåga

Kunna översätta alla vanliga karttecken och grundläggande förmåga att översätta brunbild i för utövaren lokalt förekommande terrängtyper. Ha förståelse för att översättningsförmågan är terrängspecifik och att erfarenheter av nya terrängtyper bygger på minnesrådet som används kopplat till översättningsförmågan.

Passa kartan/positionering

Alltid kunna hålla kartan passad och kunna avgöra aktuell position på kartan oavsett om positionen är intill ett objekt eller en bit ifrån.

Tumgrepp & kartvikning

På denna nivå använder man tumgreppet i kombination med kompassen. Det som använder tumkompass använder med fördel spetsen på tumkompassen i stället för tumspetsen i sitt tumgrepp.



Tumgreppet hjälper dig att snabbt lösa kartan. Du flyttar tummen på kartan i takt med att du rör dig i terrängen.

Kartkontakt

Kartkontakt i den omfattning att aktuell position alltid är känd, springandes eller med kartläsningsstopp.

Lyft blicken

Lyfta blicken för att sikta mot föremål i terrängen samt vrida blicken för att upptäcka attackpunkter vid sidan av ledstången. Vrida blicken vid förflyttning genom terräng för att läsa av positionen med stöd av terrängföremål som passeras.

Kurvbild

Grundläggande förståelse för höjdkurvor i terrängen. Kunna förutse när det går uppför eller nedför. Utläsa högsta punkten på en höjd och urskilja gropar. Följa en tydlig höjdkant.

VERKTYG

Riktning och kompassteknik

Kunna passa kartan med kompassen. Kunna ta ut enkel kompassriktning för att ta sig mellan två ledstänger eller till en kontroll i terrängen.

Hållpunkt och attackpunkt

Förstå vad en hållpunkt respektive en attackpunkt är och när de bör användas. Förmåga att välja ut tydliga hållpunkter för att grovorientera korta sträckor i enklare terräng med god sikt och där planbilden dominerar.

Tempoväxling

Lära sig springa och läsa kartan i ett lägre löptempo för säker kartläsning som komplement till att stå stilla och läsa kartan.

Förenkling

Förmåga att förenkla kartan och utläsa tydliga planbilsdetaljer som kan användas som hållpunkter för att grovorientera korta sträckor i enklare terräng med god sikt och där planbilden dominerar. Använda attackpunkt för att förenkla ingång mot kontroll.

Förlängning

Förmåga att förenkla kartan och utläsa tydliga planbilsdetaljer som kan användas som hållpunkter för att grovorientera korta sträckor i enklare terräng med god sikt och där planbilden dominerar. Använda attackpunkt för att förenkla ingång mot kontroll.

Summering

På gul nivå handlar det om att utövaren ska börja våga lämna ledstängerna och ta sig ut i terrängen men fortsätta ha tydliga uppfångare såsom vägar, stigar, kraftledning och andra tydliga uppfångare. På den här nivån behöver utövaren också lära sig ta ut en riktning och följa den även där sikten är begränsad av växtlighet. För att klara att orientera på gul nivå så introduceras utövaren i att förstå kurvbild samt momenten i gena och snedda.

GENOMFÖRANDE

Taktik inför

Förmåga att förstå en taktik inför ett lopp och sedan kunna använda den.

Plan

Utövaren ska kunna planera hela nästa sträcka innan hen sprungit ifrån kontrollen och identifierat de delar på sträckan där hen behöver sakta in för att orientera säkert.

Välja vägval

Kunna göra en bedömning av olika vägvalsalternativ utifrån vilket vägval som är kortast, enklast att genomföra samt har bäst framkomlighet.

Kontrolltagning

Förmåga att ta kontroll som ligger i terrängen upp till 200 meter från ledstång. Utveckla en rutin för avläsning av kontrollbeskrivningen, stämpling, planering av nästa sträcka och avstämning med kompassen för grov utgångsriktning.

Framförhållning

Förmåga att ligga lite före i tanken. Vara beredd inför ledstångsbyten och vid kontrolltagning när kontrollen sitter vid sidan av ledstången.

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 utövaren med hjälp av frågorna listat ut var hen är så gör hen en plan för att ta sig tillbaka till tänkta rutten eller så gör hen en ny plan från där hen är. I annat fall vänd tillbaka på ledstången eller ut till närmsta ledstång.

Planera och förbereda ett träningstillfälle

Samma struktur

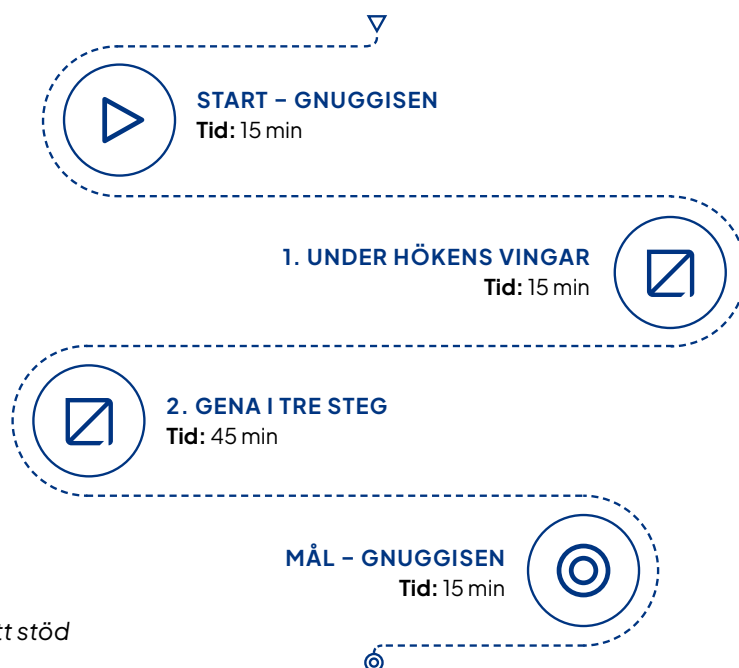
För att träningsplaneringen ska vara enkel innehåller Handbok för orienteringstränare ett upplägg som följer en given struktur. I materialet åskådliggörs detta som en "bana" med start, kontroller och mål.

Att använda sig av samma upplägg och en tydlig struktur vid varje träningstillfälle skapar igenkänning och ger trygghet till utövaren som på så vis vet vad som väntar. Det underlättar extra mycket för utövare med till exempel NPF-diagnos eller intellektuell funktionsnedsättning.

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.

Anpassade övningar

Synnedsättning

- Ett individuellt bemötande med utövaren är avgörande för att hitta rätt nivå av utmaning i orienteringsträningen. Vilken grad av synnedsättning har utövaren?
- Använder utövaren hjälpmedel eller finns en ledsagare med?
- Genom att förstora kartans skala kan utövare med synrester delta i de flesta övningar med karta.
- Anpassa kartan med tydliga kontrastfält och "rensa" kartan på detaljer för att skapa en tydligare kartbild.

Intellektuell funktionsnedsättning

- Använd korta och tydliga instruktioner.
- Använd bildstöd för att förtydliga en instruktion.
- Begränsa tiden för genomgångar så att uppmärksamheten kan bibehållas.
- Använd gärna samma inledning och avslutning vid alla träningstillfällen, då skapas en trygghet under träningen.
- Ge utövaren tid att reflektera och ställa frågor inför varje nytt träningsmoment.

Rörelsenedsättning

- Utövare med rörelsenedsättning kan ha skilda förutsättningar. Fråga alltid utövaren hur hen förflyttar sig och vilka hjälpmedel som används.
- Ibland kan utövaren använda rullstol för längre sträckor, även om hen klarar av att gå korta sträckor.
- Stark kupering och nedsatt framkomlighet på mindre stigar kan begränsa utövare med en rörelsenedsättning att delta fullt ut. Om möjligt, välj lämpligt område.
- Precisionsorientering, förkortat PreO, är en av orienteringens grenar som är framtagen för personer med rörelsenedsättning.

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

- Uppmärksamma vilka utövare som behöver extra stöd och planera träningstillfället utifrån hens förutsättningar.
- Ge korta instruktioner och förtydliga med gester och kroppsspråk. Bildstöd är också ett bra hjälpmedel att använda.
- Var tydlig och ge svar på frågorna:
 - Vad och när?
 - Med vem?
 - Hur länge?
 - Vad händer sen?
- Kontrollera att utövaren har förstått.

I Handbok för orienteringstränare – gul nivå är övningarna anpassade för ovanstående målgrupper, men anpassningar i form av struktur, upprepning och tydlighet underlättar för alla barn.

Under varje övningsbeskrivning finns rubriken **"Ska övningen passa fler?"** där beskrivs lämpliga anpassningar för den specifika övningen.

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.

En del material kan behöva skapas eller införskaffas som till exempel kartteckenmemory och kartteckenstafett. 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 gul 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 kartfilen om kartan reviderats.

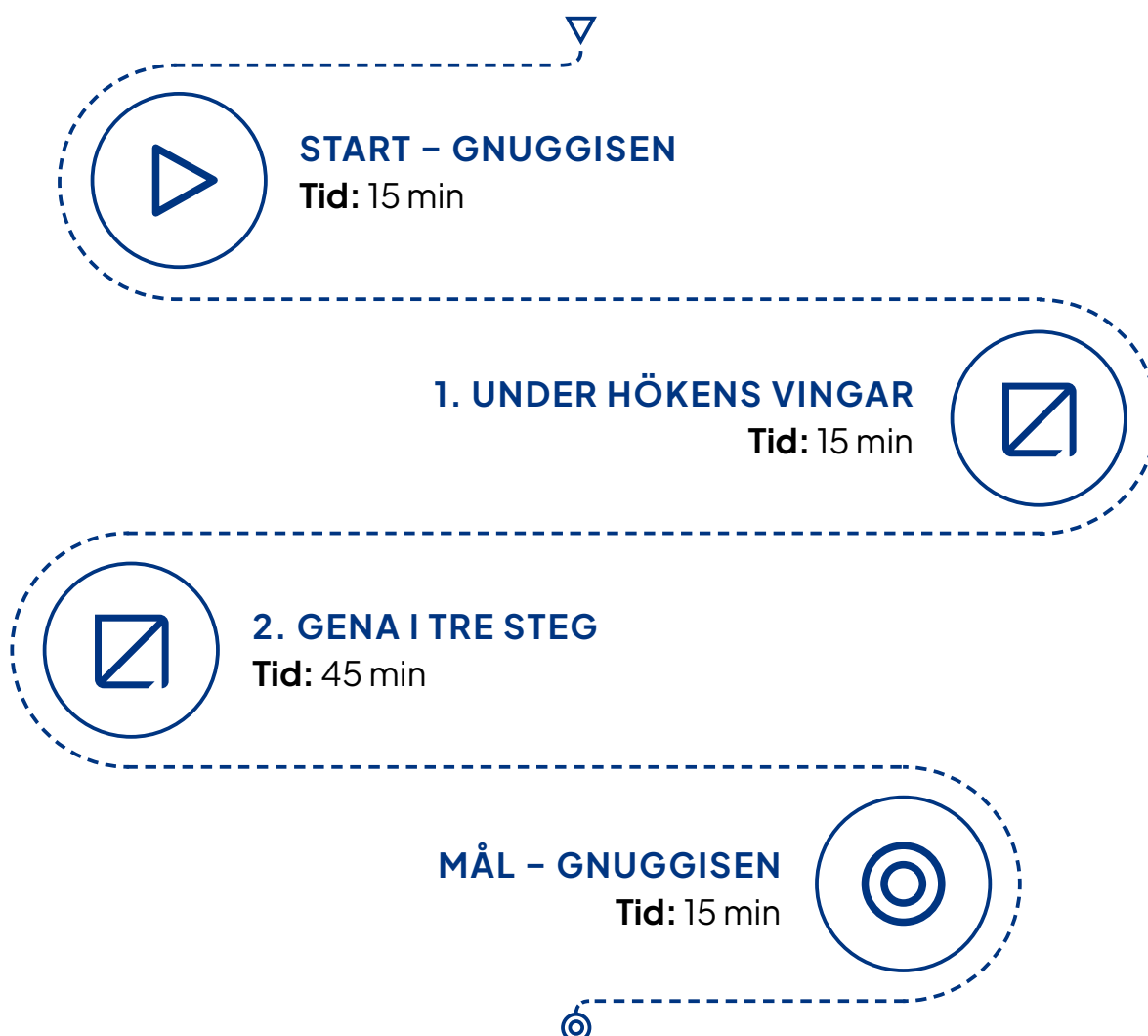
Ett träningstillfälle är ungefär 90 minuter.



Gul nivå

Träningstillfälle 1: Översättningsförmåga

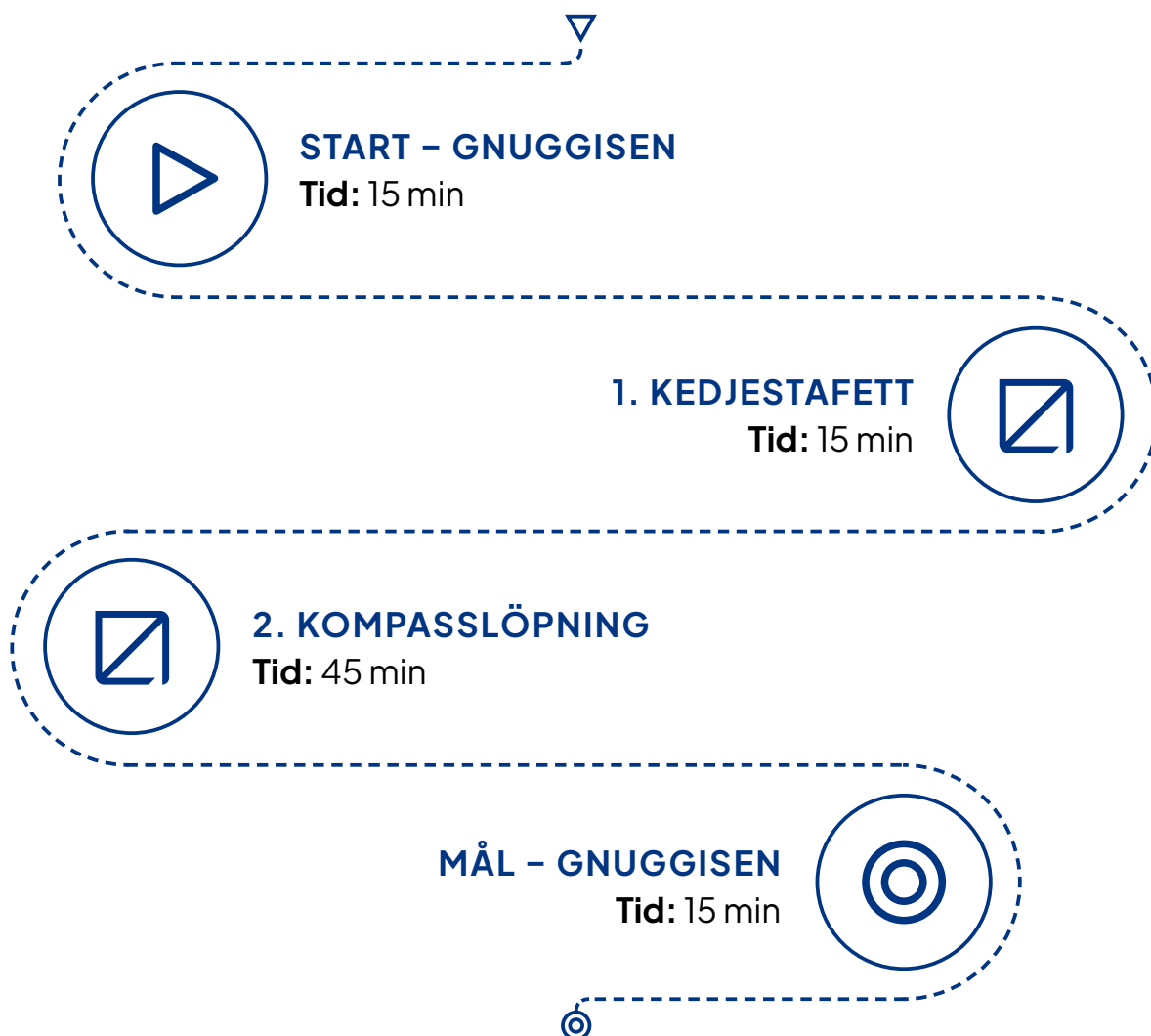
Syftet med träningstillfället är att börja gena mellan ledstänger i skog.



Gul nivå

Träningstillfälle 2: Kompass teknik

Syftet med träningstillfället är att börja lära sig kompass och träna kompassteknik.



Gul nivå

Träningstillfälle 3: Hållpunkter

Syftet med träningstillfället är att öva på att förstå skillnaden mellan hållpunkter och ledstänger. Det handlar också om att lära sig använda kompass och hållpunkter på väg mot kontrollen.



Gul nivå

Träningstillfälle 4: Förenkling

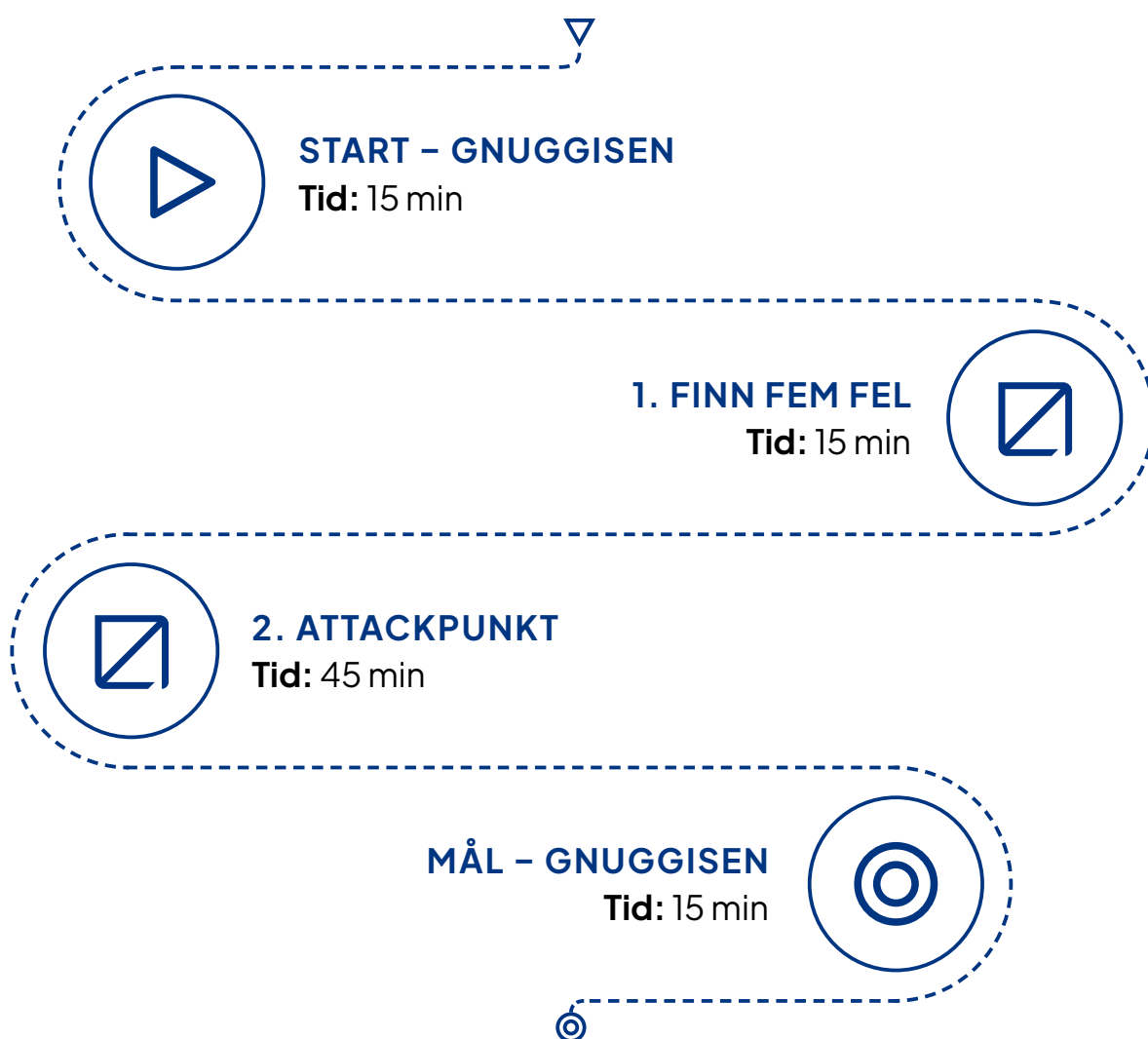
Syftet med träningstillfället är att börja lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan.



Gul nivå

Träningstillfälle 5: Attackpunkt

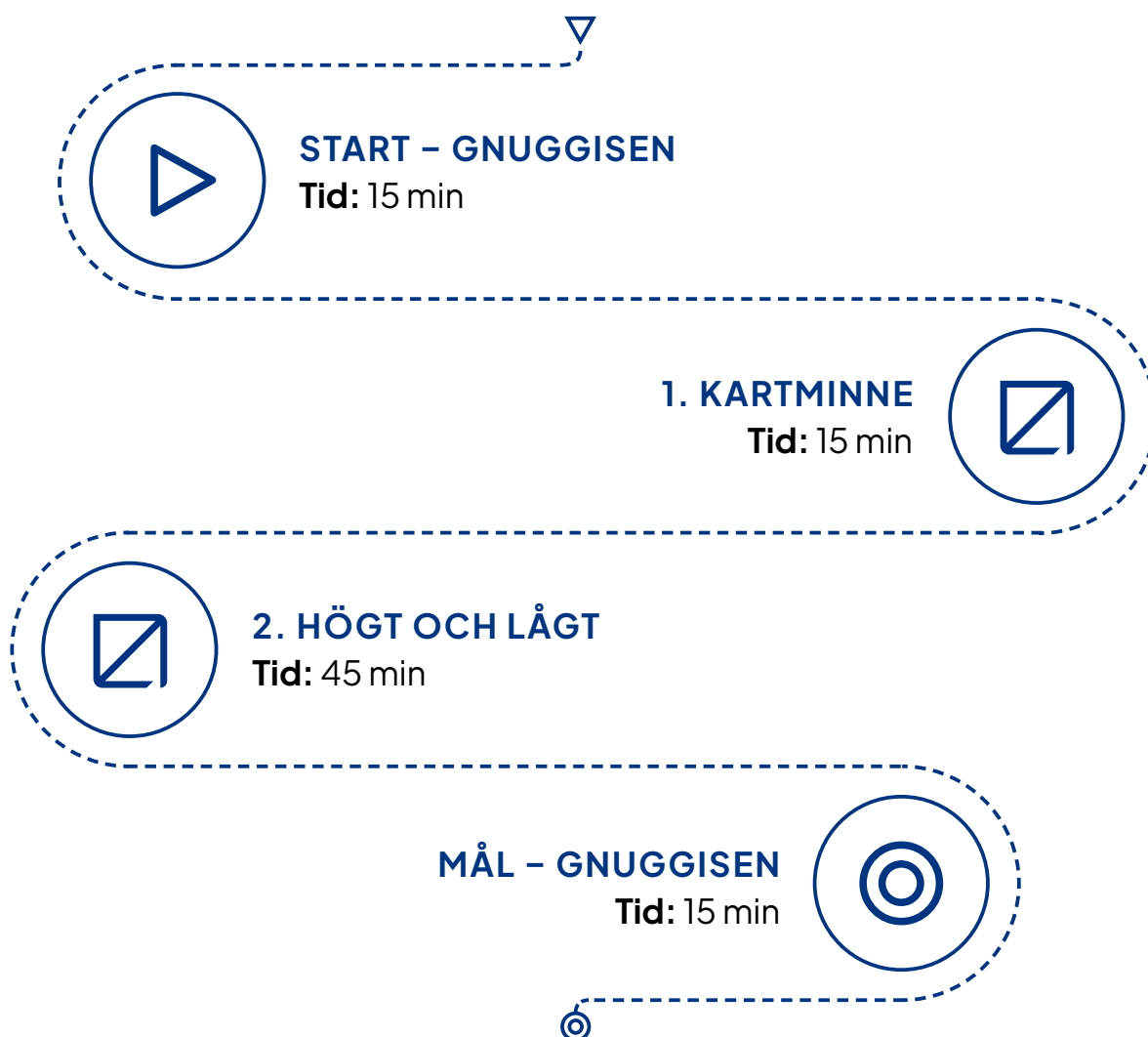
Syftet med träningstillfället är att öva på att förstå och använda attackpunkt.



Gul nivå

Träningstillfälle 6: Kurvbild

Syftet med träningstillfället är att öva grundläggande förståelse för kurvbild.



Gul nivå

Träningstillfälle 7: Vägval

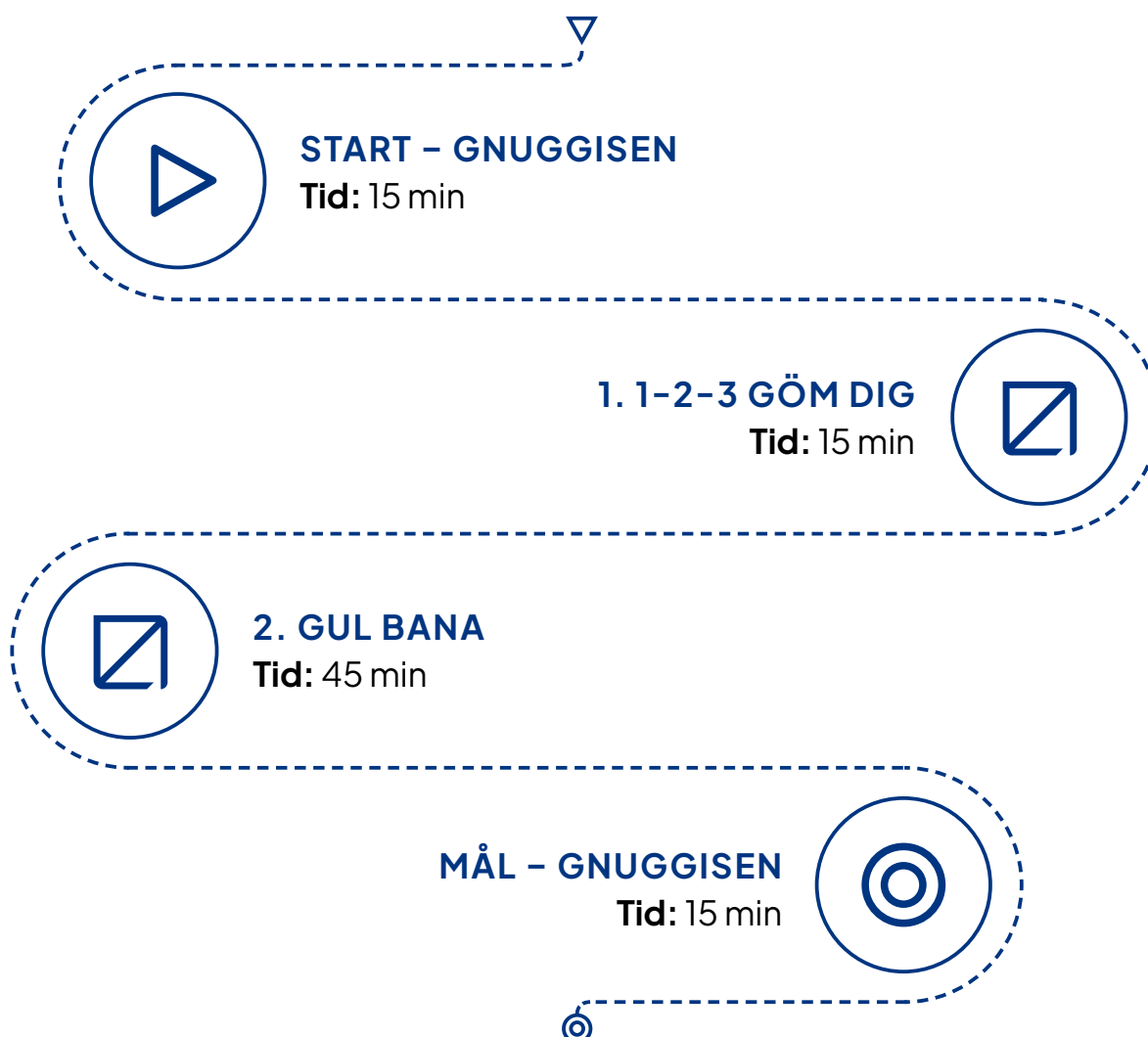
Syftet med träningstillfället är att öva på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.



Gul nivå

Träningstillfälle 8: Gul bana

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



Gul nivå

Checklista

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

 Gena mellan ledstänger	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ta sig från en ledstång till en annan mindre än 300 meter genom obanad terräng.		

Övningar som tränar gena mellan ledstänger

- Gena i tre steg
- Larven

 Kompassteknik. Hur kan jag använda kompassen?	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ta sig från en ledstång till en annan genom obanad terräng mindre än 300 meter mot en tydlig uppfångare, ledstång.		

Övningar som tränar kompassteknik:

- Kompasslöpning
- Stjärnorientering med kompassträckor

Gul nivå

 Förstå vad hållpunkter är, skillnad mellan hållpunkt och ledstång	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand att orientera kortare sträckor, cirka 300 meter, med hjälp av tydliga inläsningspunkter, hållpunkter.		
Utövaren använder sig av begreppet hållpunkter vid exempelvis genomgång av genomförd bana.		

Övningar som tränar hållpunkter:

- Hållpunkter
- Hållpunktshopp

 Grovorientera från ledstång till en annan	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att ta sig från en ledstång till en annan genom att läsa av stora och tydliga hållpunkter och genom att hålla riktningen med eller utan hjälp av kompassen.		

Övningar som tränar grovorientering:

- Sikta bredvid
- Slingerbulten

 Avståndsbedömning och förstå kartskalor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att bedöma avstånd i skogen, det vill säga ha en känsla för när man ska vara framme vid det föremål man siktat på.		
Utövaren klarar av att ställa om från att orientera på kartor i olika skala, exempelvis 1:7 500 till skala 1:5 000 och tvärt om, samt motsvarande omställning för de skalor som används för sprintorientering.		

Övningar som tränar avståndsbedömning och kartskalor:

- Skalman
- Stegning
- Stegningsstjärna

Gul nivå

 Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning	Tränare	Utövare
Utövaren kan planera sitt vägval på en given orienteringssträcka utifrån begrepp som den egna förmågan, säker orientering och säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar sträckplanering och säker kontrolltagning:

- Kartminne
- Vägväljaren

 Förstå och använda attackpunkt	Tränare	Utövare
Utövaren kan förstå och använda begreppet attackpunkt.		
Utövaren kan välja en lämplig attackpunkt för att genomföra en säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar attackpunkt:

- Attackpunkt
- Attackpunktsbana

Gul nivå

 Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd	Tränare	Utövare
Utövaren har erfarenhet av skillnaden mellan att springa genom normal skog, vitt på kartan, respektive skog med begränsad framkomlighet, grönt på kartan och områden som på kartan redovisade med olika typer av gul färg.		
Utövaren kan planera sitt vägval genom att väga en kortare väg med sämre framkomlighet mot en längre väg med bättre framkomlighet och enklare orientering.		

Övningar som tränar attackpunkt:

- Bergvikare
- Dubbelspår
- Vägvalstest

 Grundläggande höjdförståelse, högsta höjd, tydliga höjdkanter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att med hjälp av kartan se var det lutar uppför respektive utför.		
Utövaren klarar med hjälp av kartan att avgöra högsta punkten på en höjd.		
Utövaren klarar på egen hand av att ta en kontroll som är placerad uppe på en tydlig höjd.		
Utövaren klarar på egen hand av att följa en tydlig höjdkant och använda den som en ledstång.		

Övningar som tränar höjdförståelse:

- Bygga landskap
- Högt och lågt

Gul nivå

 Finorientera korta sträckor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att läsa av terrängföremål utefter löpvägen samtidigt som kompassen finns som stöd för att hålla rätt riktning.		
Utövaren känner till alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.		
Utövaren känner till och kan beskriva de flesta karttecken.		
Utövaren känner till vad den gröna, gula och blå färgen står för och vad olika raster och nyanser betyder.		
Utövaren känner till och kan beskriva de flesta symbolerna som används i kontrollbeskrivningen.		
Utövaren känner till och kan beskriva vilken typ av information som ges i de olika kolumnerna i kontrollbeskrivningen.		

Övningar som tränar finorientering:

- Kontrollplock

Gul nivå

 Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för för- och nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V2.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K7.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K9.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K10.		
Utövaren använder sig av begrepp som uppfångare, höjder och framkomlighet.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på en gul bana.		

Gul nivå

Utvecklingsmärken, Ugglan

För varje svårighetsnivå, grön till svart nivå, finns ett utvecklingsmärke. För gul nivå heter utvecklingsmärket Ugglan. När utövaren kan grunderna, verktygen och färdigheterna på den här nivån får hen märket Ugglan. 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 hemsidan orientering.se finns mer information om Utvecklingsmärken.



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

Gul nivå

Efter gul nivå

När utövaren behärskar alla grunder, verktyg och genomförande på gul nivå är det dags att börja träna på orange nivå och för det finns en färdig Handbok för orienteringstränare– orange nivå med samma upplägg och samma struktur som denna handbok.

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.



Gul nivå**ÖVNINGAR****Start – Gnuggisen****Vad tränar vi?**

Att hälsa välkommen till träningstillfället, se var och en, lära sig varandras namn och samtidigt checka av närvaro, presentera tränarna samt tydliggöra vad som kommer hända under träningen.

Var?

Valfri plats.

Hur?

1. Alla ställer sig i en ring, axel mot axel, med ansiktet inåt. Alla står så nära varandra att det blir kroppskontakt, om det känns bekvämt, på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster om sig. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.
2. Tränaren går laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida om utövaren heter.
3. Tränaren berättar vad som kommer hända under träningen. Använd laminerad A3-utskrift över träningstillfället som bildstöd.
4. Passa på när alla är uppställda i ring att gå igenom hur nästa övning går till.
5. Vid nästa återsamling ställer alla upp sig på samma sätt och ser till att man har samma personer bredvid sig som vid den förra samlingen. Bra sätt att hålla koll på varandra och se så att alla är tillbaka efter genomförd övning.

Mål – Gnuggisen**Hur?**

1. Låt utövarna ställa sig med samma kompisar intill sig som vid starten.
2. Börja med att gå lagt runt och repetera namnen. Summera träningstillfället och låt utövarna förklara och reflektera över vad som varit roligt, vad de har gjort bra och vad de behöver öva mer på.

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 1

Under hökens vingar

Vad tränar vi?

Övningen kan med fördel användas som uppvärmningsövning. Här tränas kartin-slag under lekfulla former där utövaren lär sig kartans färger.

Plats

Valfri plats men området bör vara öppet och ha en längd på cirka 20 meter. Bred-den anpassas efter antalet utövare.

Förberedelse

Visa eller märk upp vilket området som används under leken.

Ska övningen passa fler?

- Häng ut kontrollmarkeringar
- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningens längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.

Hur?

1. En person utses till "hök" och ställer sig mitt i lekområdet. Övriga deltagare samlas vid den ena sidan.
2. Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". Övriga deltagare svarar: "Vilket karttecken?". Höken väljer ett karttecken och svarar till exempel: "Brunn!". Alla deltagare som har karttecknets färg, blått, i sin klädsel får fri lejd över till den andra sidan.
3. För de som inte har blått i sin klädsel gäller det att ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av höken. Alla som blir kullade blir också hökar och hjälper till att fånga de som fortfarande är fria. Leken fortsätter tills alla har blivit tagna.

TIPS! Kom överens om på vilket sätt deltagarna ska ta sig över området, till exempel med höga knäuppdragningar eller med hälkickar.

Gul nivå

Gena i tre steg

Vad tränar vi?

Övningen tränar att gena mellan ledstänger genom skog med hjälp utav kompass. Med denna övning sker inläringen i tre steg.

Plats

Övningen genomförs i skog i ett område där det är möjligt att lägga många sträckor med genamoment.

Utrustning

- Kartor med banor
- Kontrollmarkeringar
- Överstrykningspennor eller liknande

Förberedelse

- Välj tre områden som är lämpliga för att öva momentet.
- Sträckorna bör inte vara längre än 200 meter
- Sikten och framkomligheten ska vara god
- Lägga tre banor med sträckor där det är möjligt att både gena och springa runt.

Bana 1

Lägg en bana och markera med en korridor eller linje ut hur utövaren ska springa.

Bana 2

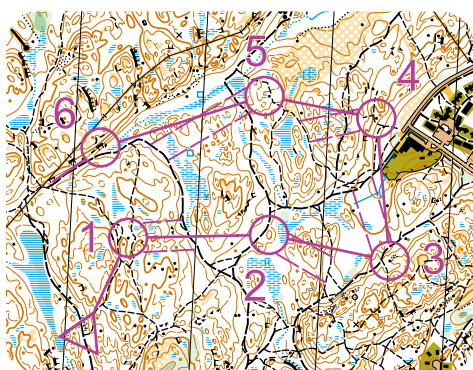
Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje.

Ta med överstrykningspennor så att utövaren kan rita in sin planerade väg eller själv markera korridoren mellan kontrollerna.

Bana 2

Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje.

Häng ut kontrollmarkeringar



Gul nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Förklara för utövarna att syftet med övningen är att träna på att gena genom skogen.
2. Förklara övningen. Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan.
3. Gå gärna ut i skogen och genomför någon av de första sträckorna tillsammans. Poängtera att man behöver tänka i nästa steg och titta brett för att upptäcka var man ska vika av in i skogen.
4. Det är också viktigt att beskriva hur man gör för att få rätt riktning.
Riktning – Gul nivå: Kunna passa kartan med kompassen. Kunna ta ut en enkel kompassriktning för att ta sig mellan två ledstänger eller till en kontroll i terrängen.
Upp med blicken – Gul nivå: Lyfta blicken för att sikta mot föremål i terrängen samt vrida blicken för att upptäcka attackpunkter vid sidan av ledstången. Vrida blicken vid förflyttning genom terräng för att läsa av positionen med stöd av terrängföremål som passeras.
5. **Bana 1:** får utövarna varsin karta med korridor som visar var hen ska springa.
6. **Bana 2:** får utövarna varsin bana med samma moment som ska övas men då utövaren själv ritar in var hen ska gena och snedda.
7. **Bana 3:** får utövaren genomföra en liknande bana och planera sträckorna innan, men inte rita in löpvägen.
8. Utövaren visar sedan för tränaren hur det gick att utföra momentet.

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 2

Kedjestafett

Vad tränar vi?

Övningen tränar samarbete. Leken kan användas som uppvärmningsövning.

Plats

Valfritt område. Övningen går att genomföra på olika underlag och terrängtyper.

Utrustning

- Några föremål som markerar vändpunkten.

Förberedelse

- Sätt ut föremål som markerar vändpunkten för respektive lag.
- Avståndet till vändpunkten kan varieras efter hur långt man önskar att utövarna ska springa. Om vändpunkten placeras 40 meter bort och det är sex deltagare i varje lag kommer varje deltagare att springa knappt 500 meter.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningens längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.

Hur?

1. Dela in utövarna i två lag. Om träningsgruppen är stor kan man ha fler lag. Om antalet inte går jämt ut kan det lag som är en färre springa en extra runda när alla är påkopplade.
2. Ställ upp lagen i led, där deltagarna står bakom varandra.
3. Stafetten börjar med att de som står längst fram i ledet springer till vändpunkten och tillbaka. När de kommer tillbaka till startpunkten krockar de arm med den som står längst fram och springer tillsammans ett varv till. När de är tillbaka vid laget igen krockar ytterligare en lagkamrat i och så vidare.
4. När alla har krockat i och man har sprungit ett varv, alla tillsammans, släpps den som sprang det första varvet av. Sedan släpper man av i omvänd ordning tills den som krockade i sist är kvar. Den springer det sista varvet själv innan laget är i mål.

Gul nivå

Kompasslöpning

Vad tränar vi?

Övningen tränar kompassteknik.

Plats

Övningen genomförs i skog. Terrängen bör ha en tydlig kartbild med ledstänger och andra uppfångande terrängföremål, samt ha god sikt.

Utrustning

- Kartor
- Kontrollskärmar

Förberedelse

- Lägg en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna.
- Banan bör inbjuda till att kompassen nyttas för att nå kontrollerna. Varje sträcka

bör vara upp till 200 meter och ha en säker uppfångare max 50 meter bakom kontrollen, eller grovorientering från en ledstång till en annan där sträckan genom skog är upp till 300 meter.

- Häng ut kontrollmarkeringar.

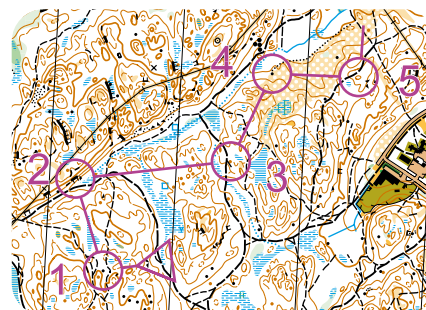
Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepas gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Dela in utövarna i små grupper med 3–6 deltagare i varje grupp.
2. Förklara att övningen går ut på att lära sig hur man använder kompassen.
3. Tränaren förklarar hur kompassen kan användas i olika situationer.
4. Tränaren visar handgrepp för de olika kompasser som utövarna har.
5. Gruppen orienterar tillsammans och tränaren visar speciellt på hur man tar sikte mot något utefter kompasskursen och hur man läser av olika detaljer för att bestämma sin position under vägen.
6. Tränaren iakttar utövarnas handhavande och upprepar instruktionerna med jämna mellanrum där det behövs.

TIPS! Se boken: Full Koll 1 och avsnittet "Hur använder jag kompassen?"



Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 3

Kartklippsjakt

Vad tränar vi?

Övningen tränar att läsa kartan och stämpla.

Plats

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

Utomhus genomförs övningen i valfri terräng. Om området inte är naturligt avgränsat kan det vara bra att snitsla områdets gräns.

Utrustning

- Eventuellt snitselband
- Elektronisk stämpelutrustning/kontrollställningar
- Utomhus: gärna kontrollställningar med skärm. Inomhus: går det bra att lägga enheterna på golvet.
- Löparbrickor
- Karta med bana.
- Kartklipp.

Förberedelse

- Skriv ut kartklipp. Laminera gärna.
- Skriv ut en karta till varje deltagare eller lag.
- Fäst kartklippen på de elektroniska stämpelnsenheter eller på kontrollställningarna.
- Placera ut stämpelnsenheter/kontrollställningar slumpmässigt i området.

Gul nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.

Hur?

Individuellt

1. Dela ut kartan och se till att alla har löparbricka.
2. Om elektronisk stämplingsutrustning används förklara hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.
3. Förklara för utövarna hur övningen går till. Uppgiften är att leta upp de kartklipp som matchar respektive kontroll. Kontrollerna tas i nummerordning. När banan är avklarad springer utövaren till en förutbestämd målkontroll och målstämplare.
4. Låt alla starta samtidigt eller med ett litet startintervall.

Stafett

1. Dela in i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämt ut, eller att det är svårt att separera utövare kan man vara tre i något lag också.
2. Dela ut en karta per lag.
3. Om elektronisk stämplingsutrustning används förklara hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.
4. Ställ upp lagen på en linje utanför området där kontrollerna är placerade. En av utövarna utses till förstasträckslöpare.
5. Förstasträckslöparna springer ut i kontrollområdet och letar efter första kontrollens kartklipp. Där den är funnen stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen står och växlar. Nästa löpare letar upp kartklippet för kontroll två och så vidare.
6. När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet.

Gul nivå

Hållpunktshopp

Vad tränar vi?

Övningen tränar att förstå skillnaden mellan hållpunkter och ledstänger. Att lära sig använda kompass och hållpunkter på väg mot kontrollen.

Plats

Övningen genomförs i skog. Terrängen bör ha gott om ledstänger, gott om tydliga hållpunkter och andra tydliga terrängföremål samt god sikt.

Utrustning

- Kartor med banor
- Kontrollmarkeringar
- Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras

Förberedelse

- Lägg en bana.
- Varje sträcka bör bestå av flera korta kompasssträckor.
- Banan kan antingen läggas så att det är givet vilka hållpunkter som ska användas. Alternativt läggs den med flera alternativa hållpunkter på varje sträcka. Det senare är lämpligt som ett andra steg då utövarna tidigare övat med givna hållpunkter.

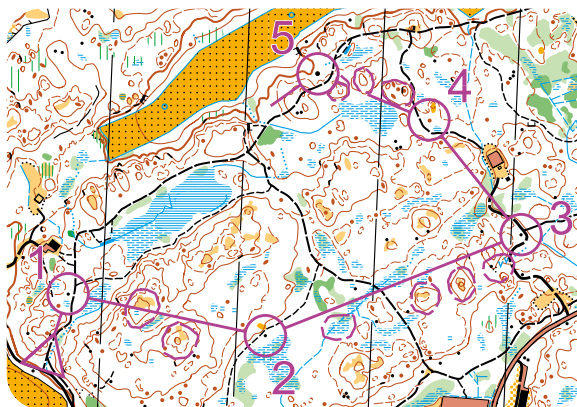
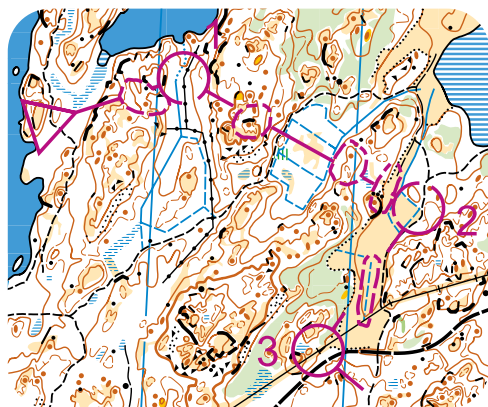
Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Gul nivå

Hur?

1. Förklara att övningen går ut på att kunna ta sig genom skogen på ett säkert sätt där det saknas ledstänger.
2. Visa gärna på en uppförstorad karta någon eller några av sträckorna som banan innehåller. Poängtera att man måste vara noggrann och stämma av riktningen ofta samtidigt som man steg för steg förflyttar sig mellan hållpunkterna.
3. Uppmana utövarna att läsa av både närmsta hållpunkt och om möjligt bakomliggande terrängföremål för att "hitta linjen" genom skogen.
4. Repetera gärna kompassteknik.
5. Utövarna skickas i väg en och en. Utövarna kan innan start gå igenom med tränaren vilka hållpunkter som kan vara lämpliga att använda sig av. Utövarna kan också starta utan genomgång om de känner sig säkra.
6. När utövarna kommer tillbaka får hen visa hur det gick att utföra momentet.



Gul nivå

Labyrintorientering

Vad tränar vi?

Denna övning tränar på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.

Passa kartan/positionering: en passad karta och förmåga att visa var man befinner sig på kartan är avgörande för att kunna orientera på alla nivåer. Genom att kunna passa kartan och bestämma sin position utifrån de objekt som finns runt utövaren kan man klara alla orienteringsnivåer från grön till svart nivå.

Tumgrepp och kartvikning: Att vika kartan i lagom format för att kunna placera tummen så den pekar på den plats på kartan som man befinner sig vid.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus. Ytan behöver vara cirka 15x15 meter.

Utrustning

- 36 kontrollställningar/koner/rockringar
- Cirka 45 meter snitselband
- 8 kontroller
- Start
- Mål
- SI-enheter eventuellt
- Labyrintkarta

Förberedelse

- Ladda ner och skriv ut labyrintkartan från hemsidan. Det finns två olika banor.
- Bygg labyrinten, 6x6 kontrollställningar/koner/rockringar i ett rutnät
- Utomhus: kontrollställningar och snitselband
- Inomhus: koner/rockringar
- Fäst snitselband enligt labyrintkartan
- Placera ut kontroller och eventuellt SI-enheter till bana A och B

Gul nivå

Labyrintorientering forts.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppen
- Skriv ut kartan i förstorat format
- Förenkla övningen

Hur?

1. Dela ut kartor till utövarna och instruera om kartgrepp och kartpassning.
2. Låt utövarna börja övningen med att gå långsamt genom labyrinten och fokusera på kartpassningen, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll.
3. Det är bra att ha två banor igång samtidigt och försök sprida ut utövarna, så de inte bara följer efter varandra.
4. Byt bana och låt utövarna röra sig snabbare genom labyrinten men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas. Efter att ha kört banan ett par gånger blir det ofta fokus på att springa snabbt och kartan glöms till viss del bort. Det är de första gångerna i låg fart som är de som är viktigast för inläringen.
5. Att avsluta övningen med att låta utövaren köra labyrinten så snabbt hen kan brukar vara uppskattat.

TIPS! Om kompass används, förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 4

Kepsorientering

Vad tränar vi?

Övningen är fartfylld och rolig och utövaren tränar på att vara noggrann vid kontrollerna.

Plats

Valfritt område där det finns relativt tydliga ledstänger och gärna en del öppen mark. Bra om området är bekant för utövarna.

Utrustning

- Kepsar
- Kartor
- Eventuellt kontrollmarkeringar om kontrollpunkterna inte är så tydliga

Förberedelse

- Välj en lämplig startplats där det finns möjlighet att placera ut kontroller och lägga sträckor på gul svårighetsnivå åt olika håll.
- Välj tydliga och relativt enkla kontrollpunkter.
- För att alla deltagare ska ta lika många kontroller ska antalet vara udda.
- Gör två varianter.
- Den ena börjar med en kontroll och sedan ska man ta sig direkt tillbaka till startplatsen. På den andra ska man inleda med den första och sedan ta andra kontrollen innan man återvänder till startplatsen. De som har den andra varianten avslutar i stället med en kontroll där man springer fram och tillbaka.
- Om man inte vill att alla ska ha samma bana kan man göra varianter där man börjar med olika kontroller.

Gul nivå

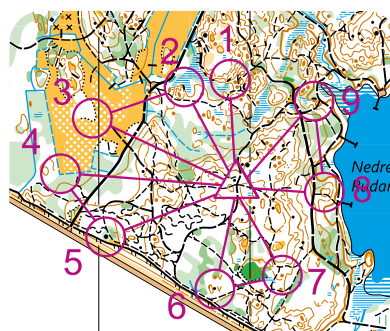
Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Dela in utövarna i par. Om antalet inte går jämt ut kan man vara tre i något lag och antingen springa var tredje sträcka eller att två springer tillsammans.
2. Varje lag ska ha en keps som kan användas som kontrollmarkering.
3. Övningen börjar med att den som startar tar sig till första kontrollen och lägger sin keps där. Om kontrollerna inte har markerats i förväg behöver utövarna försäkra sig om att de verkligen är på rätt plats.
4. Därefter tar hen sig tillbaka till startplatsen och växlar till sin lagkompis som letar upp kepsen vid första kontrollen. När kepsen är funnen tas den med till nästa kontroll och lägg där. Utövaren tar sig sedan tillbaka till startplatsen för växling och så vidare.
5. När kepsen lagts vid sista kontrollen hämtar avslutaren den och återvänder till startplatsen.

TIPS! Kepsorientering kan anpassas till alla svårighetsnivåer genom att lägga banor som är anpassade för målgruppen.



Gul nivå

Sikta bredvid

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan. Att grovorientera innebär att läsa på stora formationer av till exempel höjder eller sankmarker, att läsa på tydliga hållpunkter och att ta ut en grov riktning med eller utan kompass.

Plats

Övningen genomförs i terräng som består av många ledstänger och helst inte är för kuperat.

Utrustning

- Kartor med banor
- Kontrollmarkeringar

Förberedelse

- Lägg en bana med sträckor på cirka 300 meter.
- Kontrollerna placeras ut på eller bakom tydlig ledstång som korsar banans löpväg.
- Om kontrollen placeras bakom ledstång bör den ligga max 100 meter från ledstången. Ledstängerna bör ligga vinkelrätt i förhållande till de olika sträckorna.
- Häng ut kontrollmarkeringar.

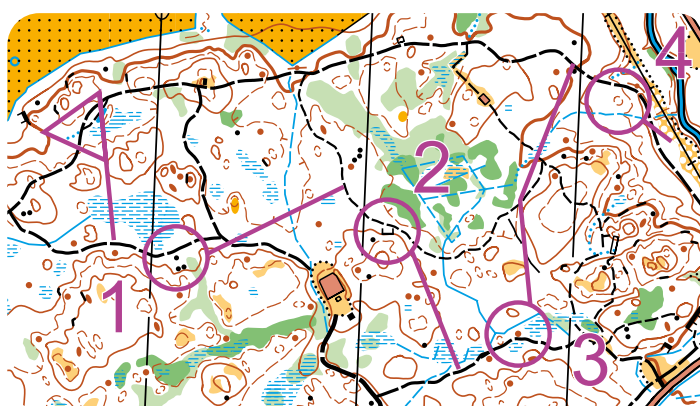
Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Gul nivå

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Dela ut kartor, en till varje utövare.
3. Förklara hur övningen går till.
4. Utövarna ska så snabbt som möjligt ta sig fram till den uppfångande ledstången.
5. De ska antingen sikta till höger eller vänster om kontrollen men aldrig rakt på.
6. När utövaren kommer fram till ledstången ska de veta vilken riktning de ska ta för att i lugn och ro ta sig fram till kontrollpunkten.
7. Tränaren förklarar och ger exempel på grovorientering.
8. Det kan vara lämpligt att diskutera de första sträckorna på banan tillsammans i grupp.
9. Innan utövarna startar visar tränaren hur man använder kompassen för att ta ut grov riktning.
10. Tänk på att förklara och visa praktiskt för var och en av utövarna då det är dags att ta ut den första kompassriktningen. Betona noggrannheten!
11. Utövarna startar en och en med så pass långt mellanrum att det inte blir för mycket löpning i klungor.
12. Är man flera tränare kan en tränare ställa sig vid någon kontroll för att iaktta hur utövarna hanterar momenten. En tränare bör finnas vid mål för att ta emot utövarna när de kommer tillbaka för att analysera hur det gått att genomföra momentet.



TIPS! Se boken: Full Koll 1 och avsnittet "Riktning och kompassteknik".

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 5

Finn fem fel

Vad tränar vi?

Övningen tränar att läsa kartan medan man är i rörelse.

Plats

Variera underlag och terräng efter utövarnas erfarenhet.

De första gångerna kan det vara lämpligt att hålla sig på gräsmattor och stora stigar. När utövarna är mer vana kan man använda mindre stigar eller springa helt obanat.

Utrustning

- Kartutsnitt som ser identiska ut men där detaljer har ändrats eller tagits bort.

Förberedelse

- Skriv ut "Finn fem fel" till varje utövare.
- Det är bra att ha några olika varianter så kan de som snabbt hittar skillnaderna byta med varandra. Det finns fyra exempel framtagna för utskrift men det är lätt att göra egna eller använda traditionella "Finn fem fel" från tidningar eller nätet.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.

Hur?

1. Förklara för utövarna att de ska försöka hitta skillnaderna mellan bilderna under tiden som de går eller springer. På den nedre bilden har fem saker/detaljer tagits bort medan den övre kartbilden utgör originalbilden.
2. En tränare kan ligga först och bestämma väg och tempo eller så håller ni till inom ett begränsat område, som en gräsmatta eller avgränsat skogsområde, där deltagarna rör sig i önskat tempo.
3. Efterhand som utövarna blir klara byter de bilder med varandra.

Gul nivå

Attackpunkt

Vad tränar vi?

Övningen tränar att förstå och använda attackpunkt.

Plats

Terräng med ledstänger och relativt rikligt med detaljer. På gul nivå utgör en attackpunkt alltid en tydlig punkt på eller bredvid ledstång.

Utrustning

- Kartor med banor
- Kontrollmarkeringar
- Pennor med smal spets, gärna violetta
- Förstoring av någon sträcka som ska genomföras

Förberedelse

- Hitta tre områden som är lämplig för att öva momenten.

Bana 1

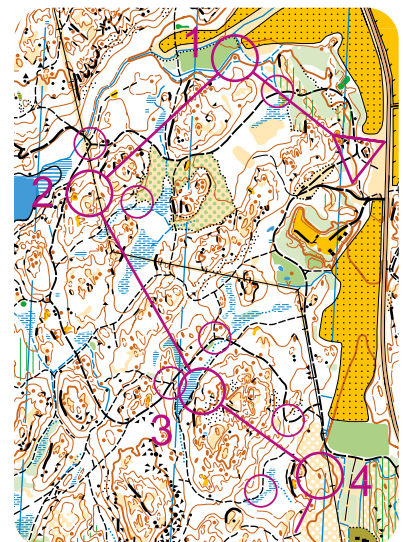
- Lägg en bana med kontrollpunkter vid sidan av ledstång, max 100 meter.
- Varje kontroll måste ha minst en tydlig attackpunkt vid ledstången varifrån utövaren ska vika av in till kontrollen. Om det finns flera olika vägval på sträckan måste det finnas en attackpunkt längs varje vägval.
- Attackpunkterna märks ut med små cirklar och kontrollpunkterna med normalstora cirklar. Se kartexemplet på nästa sida där de små cirklarna visar på möjliga och lämpliga attackpunkter.

Bana 2

- Lägg en bana med samma moment men utan att markera några hållpunkter.
- Ta med pennor, gärna violetta, med smal spets så att varje utövare kan markera de hållpunkter hen väljer.

Bana 2

- Lägg en bana med samma moment men utan att markera hållpunkter
- Häng ut kontrollmarkeringar



Gul nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Förklara övningen som går ut på att kunna orientera i ett högt tempo fram till attackpunkten.
2. Vid attackpunkten ska utövaren stämma av riktningen till kontrollen, inledningsvis med ett kort stopp och med tiden testa utan att stanna, och våga springa på in mot kontrollen.
3. Ta hjärna hjälp av en uppförstorad del av banan och kartan för att visa ett exempel då du förklarar övningen.
4. Det är viktigt att utövaren uppmanas till att alltid välja attackpunkt som en del i sträckplanen.
5. Sträckplanen består av svar på följande frågeställningar:
 - Var är kontrollen placerad och från vilket håll lämpar det sig bäst att ta den?
 - Planera kontrolltagningen och gör val av attackpunkt innan resten av sträckan planeras.
 - Hur ska jag ta mig till attackpunkten?
 - Vägval.
 - Vad ska jag passera?
 - Välj avstämningspunkter längs med den tänkta vägen.

Bana 1

Utövarna får varsin karta med markeringar som ger förslag på lämpliga attackpunkter som utövaren kan använda sig av.

Bana 2

Utövarna får varsin karta med en bana där samma moment ska övas men då får hen själv välja och markera sina attackpunkter på kartan

Bana 3

- Utövaren genomför en liknande bana och planerar vilka attackpunkter hen tänker använda men utan att göra markeringar på kartan.
- Utövarna startar individuellt med så pass långt mellanrum att det inte bildas klungor i skogen.
- När utövarna kommer tillbaka får hen visa hur det gick att utföra momentet.

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 6

Kartminne

Vad tränar vi?

Övningen tränar 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.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

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.

Gul nivå

Högt och lågt

Vad tränar vi?

Övningen tränar grundläggande förståelse för kurvbild.

Plats

Terrängen bör innehålla tydlig och varierande kurvbild gärna med detaljer.

Utrustning

- Kartor
- Snitsel eller små kontrollskärmar storlek 10×10 centimeter
- Stiftklämma eller annat alternativ för att kontrollera att utövarna besökt rätt punkt

Förberedelse

- Välj ut en lämplig plats att vara på.
- Lägg en bana där kontrollringarna ritas extra stora, 3–4 centimeter i diameter. Det behöver inte vara cirklar. Det kan lika gärna vara elipser eller amöbaform.
- Välj ut en punkt i vardera området som ska identifieras med hjälp av kurvbilden.
- Det kan vara punkter som endast för kurvbilden till exempel högsta punkten, längs punkten, brantaste platsen. Det kan också vara andra kontrollpunkter men med koppling till kurvbilden till exempel längsta bäckförgreningen, högst belägna stenen.
- Kontrollpunkterna bör ligga slumpmässigt inuti det inringade området annars faller idén med övningen.
- Skriv en kontrollbeskrivning i klartext.

Den ska tala om var respektive kontroll är placerad med referens till kurvbilden. Här följer ett exempel som passar till kartexemplet:

1. Stenen som ligger högst upp
2. Högsta toppen
3. Högsta höjden

Häng ut små kontrollmarkeringar.

Anledningen att det ska vara små markeringar är att det tvingar utövarna till att vara noggranna och läsa kartan istället för att chansa och bara leta efter en stor skärm.

Gul nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

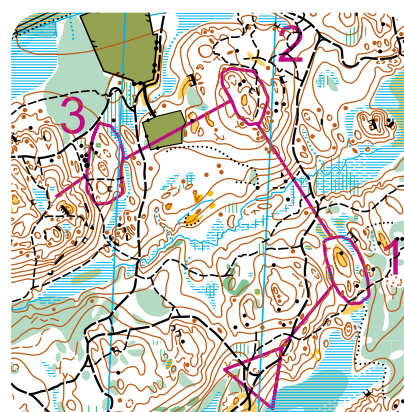
Hur?

1. Håll en kortare genomgång och förklara kurvbilden.
2. Fokusera på att lära ut hur man avgör vad som är högsta och lägsta punkt. Förklara även hur det ser ut på kartan om det bara sluttar lite respektive mycket i terrängen.
3. Utövarna får varsin karta och kontrollbeskrivning och eventuellt stämpelkort.
4. Utövarna får till uppgift att i respektive kontrollring hitta exempelvis högsta höjden, lägst belägna stenen och så vidare.
5. Låt utövarna starta individuellt eller i par.

TIPS! Övningen kan göras svårare genom att falska kontroller hängs ut.

Kom ihåg att det viktigaste är att utövarna lär sig av övningen. Därför ska utövarna känna till att det finns falska kontroller vilket kommer göra dem mer vaksamma och observanta. Känner utövarna inte till att det finns falska kontroller får det enbart till följd att utövaren som eventuellt stämplat fel känner sig lurad, utpekad eller misslyckad.

Övningen går att genomföra som teoriövning inomhus. Utövarna ska då markera på kartan vad som är högsta höjden och så vidare.



Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 7

Vägväljaren

Vad tränar vi?

Övningen tränar på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.

Plats

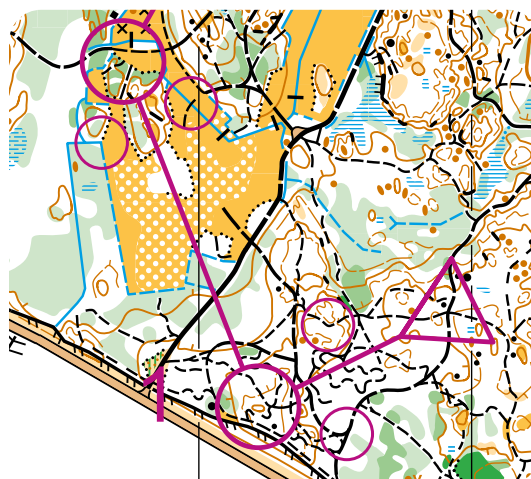
Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

Utrustning

- Kartor med bana där vägvalen markerats ut
- Kontrollmarkeringar
- Stiftklämmor eller elektroniskt stämplingssystem och sträckskrivare
- Vid behov, stativ till elektroniska enheter
- Kontrollkort eller elektroniska stämplingspinnar/brickor
- Uppförstorad bild med en delsträcka på banan som ett exempel

Förberedelse

- Lägg en bana med delsträckor med minst två olika vägval.
- De olika vägvalen får gärna avslutas på ett sådant sätt att kontrolltagningen blir olika.
- Häng ut kontrollmarkeringar samt stiftklämma eller liknande vid varje kontroll.
- Placera ut en skärm och stiftklämma/elektronisk enhet på en plats där utövaren garanterat passerar längs med respektive vägval.



Gul nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Förklara vad som ska tränas under övningen.
2. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en sträcka. Låg utövaren analysera de alternativa vägvalen och respektive kontrolltagningalternativ.
3. Förklara övningen. För varje delsträcka på banan ska löparen titta på sträckan och bedöma vilken väg in till kontrollen som är säkrast och vilket vägval som är säkrast. Det är inte säkert att de passar ihop. Utövaren väljer alternativ och väger in säkerhet, längd och framkomlighet på sträckan i sitt val.

Vid analys efteråt ska utövaren kunna motivera sina val. På banan ska utövaren stämpla vid den skärm som sitter längs med vägvalet samt vid kontrollen. Den skärm som sitter längs med vägvalet finns inte utmärkt på kartan men sitter väl synlig på någon ledstång.

4. Dela ut en karta per person.
5. De första gångerna som denna övning genomförs är det bra om utövarna startar individuellt. Då ges de tid att ta banan i lugnt tempo och öva momentet utan stresspåverkan.

Se till att det finns tid att gå igenom övningen efteråt. Antingen enskilt eller i mindre grupper.

6. När utövarna övat momentet vid flera tillfällen och behärskar momentet kan man låta dem starta samtidigt. Då får de chansen att lära sig fatta egna beslut när andra orienterare är i närheten. Att våga stå kvar och göra sin egen bedömning när någon annan drar iväg kan vara svårt. Därför är det viktigt att tränaren efteråt låter utövarna reflektera kring sitt beteende.

Frågor du som tränare kan ställa är:

- ▲ Vad tänkte du?
- ▲ Hur kändes det?
- ▲ Hur hanterade du situationen?
- ▲ Kunde du hantera det annorlunda?
- ▲ Hur skulle du vilja hantera situationen? Vad bör du tänka på då?

Gul nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 8

1-2-3 göm dig

Vad tränar vi?

Övningen används som ett lekfullt avbrott när gruppen ska förflytta sig mellan punkt A och B samtidigt som konditionen tränas.

Plats

I skogen. Gärna där det är något nedsatt sikt.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

- Gruppen ger sig av gående eller springande med tränaren eller den som är utsedd till "letare" i spetsen.
- När alla kommer till en lämplig plats sträcker plötsligt "letaren" upp handen och ropar "1-2-3 göm dig" och blundar i 5-10 sekunder.
- Under tiden ska alla gömma sig. De som gömmer sig måste gömma sig så att de hela tiden ser den som letar. "Letaren" står i princip kvar på samma ställe och försöker upptäcka de som gömt sig och ropar namnet på den som hittats.
- Lämpligt att avbryta då ett bestämt antal är funna.
- Sedan fortsätter gruppen gå eller springa vidare.
- Den som upptäcks först kan utses vara den som "letar" nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

Gul nivå

Gul bana

Vad tränar vi?

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

Plats

Område med tydliga och mindre tydliga ledstänger.

Utrustning

- Kartor med bana på gul nivå
- Låda till kartorna
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- Kontrollställningar
- Sl-utrustning

Förberedelse

- Lagg en bana på gul svårighetsnivå.
- Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att det inte finns moment som är svårare än de som ingår på gul nivå. Däremot får det gärna förekomma moment från både grön och vit nivå.
- Försök få med de moment som ingår på den gula nivån:
 - Karttecken
 - Översättningsförmåga
 - Passa kartan/positionering
 - Tumgrepp och kartvikning
 - Kartkontakt
 - Upp med blicken
 - Gena över öppet område
 - Kurvbild
- Lagg banan i huvudsak så att det går att följa tydliga och mindre tydliga ledstänger. Utmana genom att lägga några sträckor som bjuder in till att ta sig genom skogen utan att ha någon ledstång att följa, men tänka på att det är viktigt att det då är lättlöpt och bra sikt.
- Tänk också på att lägga sådana sträckor så att deltagarna fångas upp av tydliga stigar, vägar eller annat som inte är lätt att passerat utan att se dem.
- Tänk på att inte göra alla sträckor så svåra som de får vara på gul nivå utan varva gärna med sträckor med orienteringsmoment som ingår på vit nivå för att fler utövare ska lyckas.
- Lagg banan i huvudsak längs tydliga ledstänger, men försök att på någon del av banan få med ytterligare någon typ av ledstång som exempelvis stenmur, beståndsgrens, mindre tydligt dike eller andra mindre tydliga ledstänger.
- Bygg upp en enkel start med anordnad minutstart och startstämpling.

Gul nivå

Gul bana forts.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Förklara och visa på ett enkelt sätt vad man ska göra vid en startplats. Använd gärna bildstöd.
- Finns det kritiska moment att ta hänsyn till för utövaren med synnedsättning vid en orienteringstävling?
- Har utövaren behov av stöd att se/hitta töm, check, startklocka och avprickning?
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Förklara och visa banan på ett enkelt sätt. Planera och gå igenom banans vägval och framkomlighet innan start. Använd gärna bildstöd.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Erbjud medföljare.

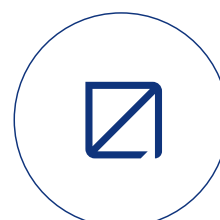
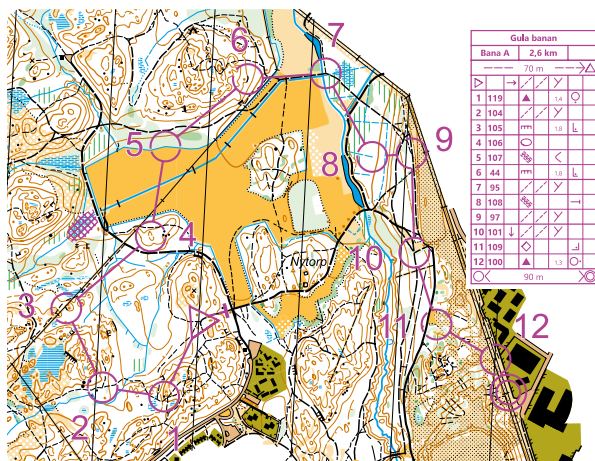
Hur?

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 kontrollbeskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.
2. Gå sedan igenom vad som väntar under banan.
3. Repetera moment som kartvikning, tumgrepp och kartpassning, såväl som gena och snedda och vägval.
4. Förklara de viktigare delarna av kontrollbeskrivningen som kodsiffror, kontrollföremål och vilken sida/del av kontrollföremålet som kontrollen är placerad vid.
5. Ge tips på hur man kan tänka och agera om det sker något misstag.
6. Låt utövarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller flera kompisar.
7. Skicka iväg utövarna med någon minuts mellanrum.
8. Det är bra om det finns tränare ute längs banan vid kritiska passager för att fånga upp och hjälpa utövarna om så krävs.

Gul nivå

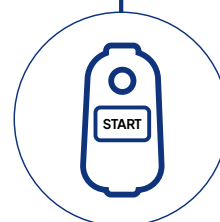
Gul bana

Principskiss – Start
Fri starttid med stämpling



Startpunkt

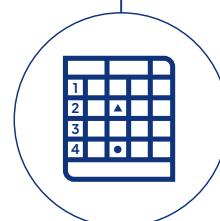
*Eventuell
snitsling*



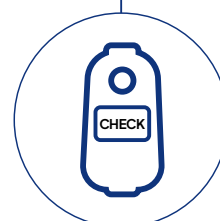
Startstämpling



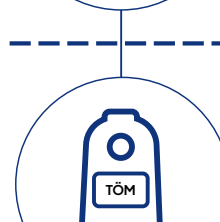
Karta



Kontroll-
beskrivning



Check &
avprickning



Snitsel



Töm

Samlingsplats
före start

Svenska Orienteringsförbundet

info@orientering.se