

Grön 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 grön 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: grön 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 utbildningar, Vägvalsmodellen och andra stöddokument.

Grön nivå

Orienteringens färgskala är indelad i sju svårighetsnivåer: grön, vit, gul, orange, violett, blå och svart. Det första mötet med orientering för nya utövare sker oftast på grön nivå.

Att vara tränare på grön nivå innebär att du kommer introducera utövaren till orienteringen. Det handlar om att skapa en grund för kartförståelse, tyda och förstå karttecken, passa kartan och få utövaren att känna sig trygg med att vistas ute i naturen.

Grön nivå riktar sig till nybörjare och barn från tidigast 7 års ålder och uppåt.

Den individuella utvecklingsplanen, som återfinns i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>, beskriver hur utövaren utvecklas som orienterare och hur utvecklingen blir hållbar över tid, se avsnittet "Hitta rätt". Att vara tränare för en grupp betyder att du kommer möta individer som har olika

förutsättningar, erfarenheter och kunskaper inom orientering. Det är viktigt att varje utövars egna förutsättningar och utvecklingstakt ligger till grund för orienteringsverksamheten.

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 utövaren möter och vad hen behöver kunna för att klara av en grön bana.



Beskrivning av grön bana

På en grön bana möts utövaren av ett tydligt sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark och andra så kallade ledstänger. Kontrollerna är tydligt placerade på ledstången.

GRUNDER

Karttecken

Kunna de vanligaste karttecknen inklusive symbolerna för start, kontroll och mål samt läsa kodsiffror.

Översättningsförmåga

Att ha förmågan att översätta vanligt förekommande karttecken för i huvudsak ledstångsorientering som stig, väg och öppen mark samt tydliga föremål som till exempel byggnader.

Passa karten/positionering

Med hjälp av tydliga objekt kunna passa karten och välja ledstång som går i rätt riktning.

Tumgrepp & kartvikning

Börja sätta en rutin med att vika karten till lagom stort format inför kommande sträcka och använda sig av tumgreppet för ett säkrare genomförande.



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

VERKTYG

Förenkling

Förmåga att förenkla kartan för att se och använda tydliga ledstänger som stigar, vägar, staket och öppen mark.

GENOMFÖRANDE

Plan

Att utövaren vid kontrollen ska kunna planera hela nästa sträcka och identifiera korsningar eller förgreningar på ledstången innan hen springer iväg från kontrollen.

Kontrolltagning

Att kunna ta kontrollen vid löpning längs rätt ledstång. Förmåga att med hjälp av kodsiffran ha en rutin för att kontrollera att hen är vid rätt kontroll samt passa karten innan hen fortsätter mot nästa kontroll.

Reda ut misstag

Vid misstag vända tillbaka längs med ledstång till den punkt där utövaren senast med säkerhet visste var hen befann sig. Passa karten och välj rätt riktning.

Summering

På grön nivå handlar det om att utövaren ska bekanta sig med en karta och lära sig att ta sig fram längs tydliga ledstänger som stigar och vägar.

För att klara att orientera på grön nivå behöver utövaren lära sig vad kartans olika färger symboliserar och känna till de vanligaste karttecknen. På den här nivån skaffar sig utövaren också förståelse för hur karten ska passas för att stämma överens med terrängen och skapar en rutin för hur hen håller karten.

Planera och förbereda ett träningstillfälle

Samma struktur

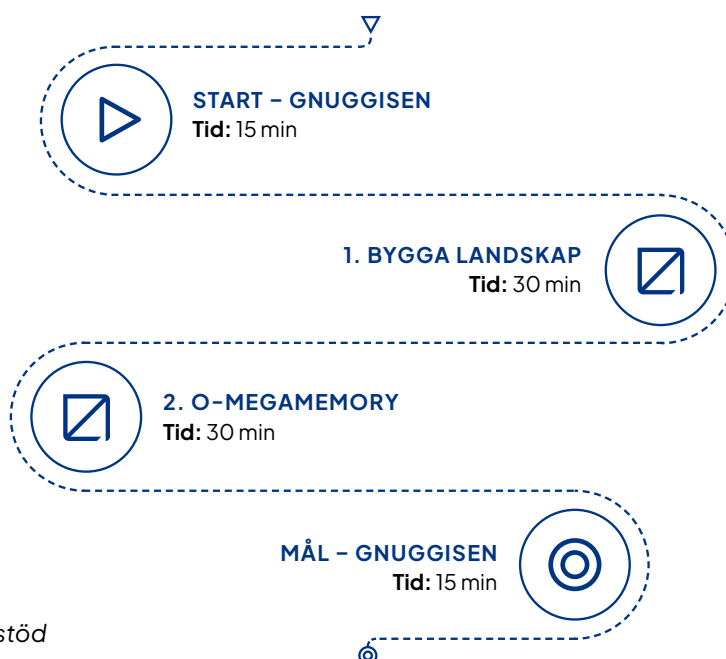
För att träningsplaneringen ska vara enkel innehåller Handbok för orienteringstränare ett upplägg som följer en given struktur. I materialet visas detta som en "bana" med start, kontroller och mål.

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 – grön 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 visar 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 grön 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.

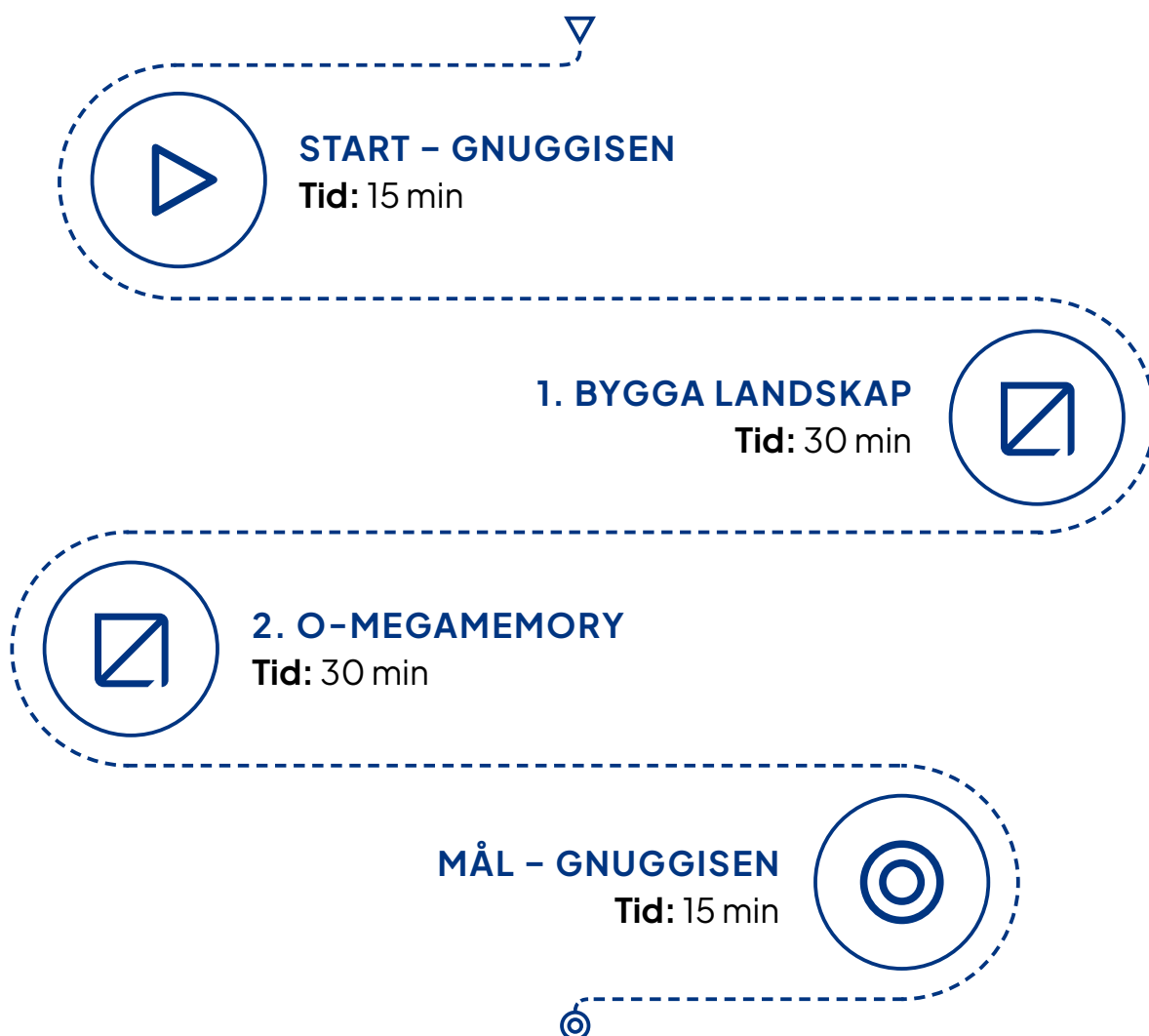
Ett träningstillfälle är ungefär 90 minuter.



Grön nivå

Träningstillfälle 1: Översättningsförmåga

Syftet med träningstillfället är att utövaren börjar översätta kartan till verkligheten.



Grön nivå

Träningstillfälle 2: Karttecken

Syftet med träningstillfället är att utövaren börjar bekanta sig med karttecken.



Grön nivå

Träningstillfälle 3: Passa kartan/positionering

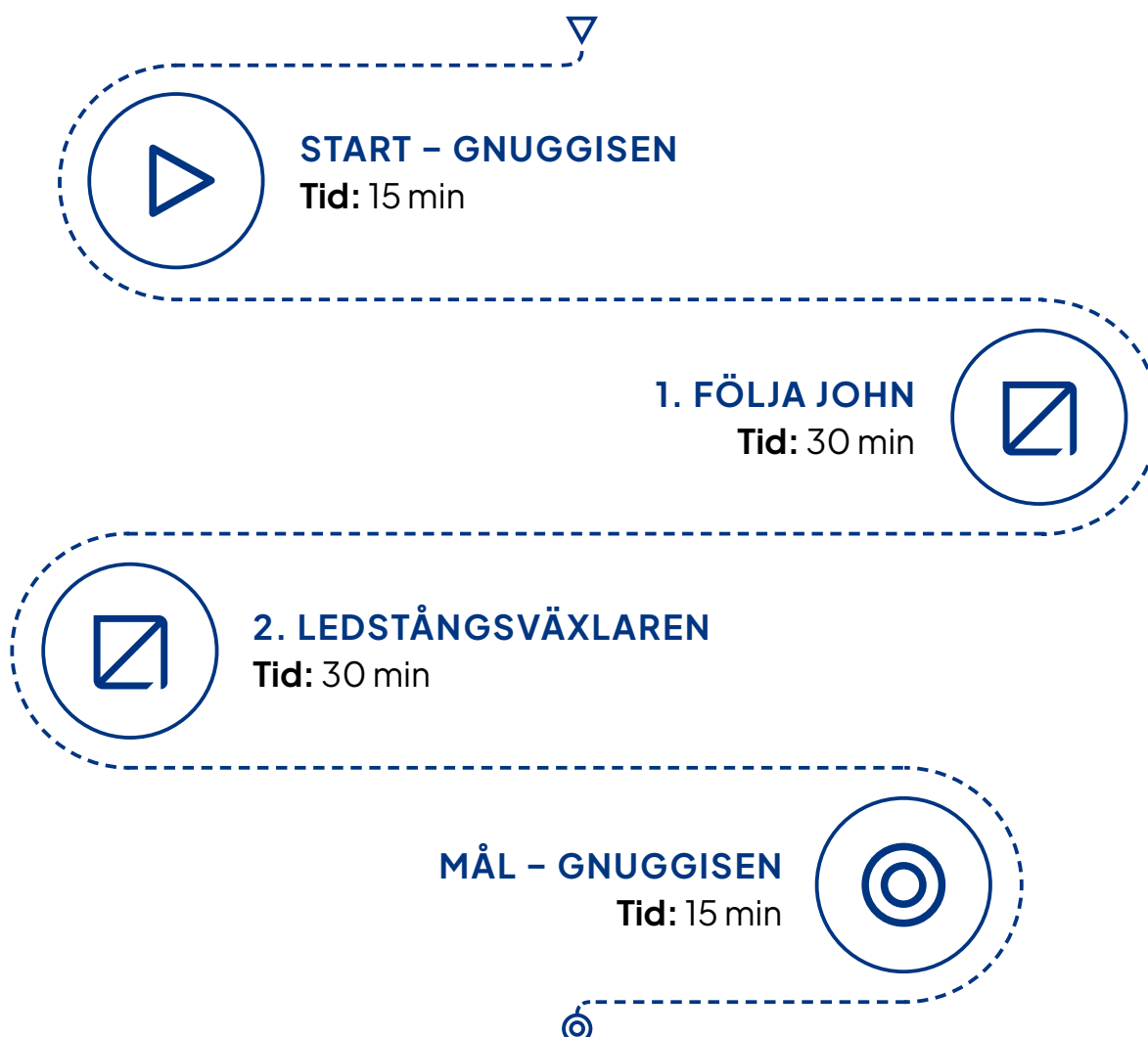
Syftet med träningstillfället är att utövaren börjar lära sig passa kartan och förstå var på kartan hen befinner sig i förhållande till verkligheten.



Grön nivå

Träningstillfälle 4: Tumgrepp och kartvikning

Syftet med träningstillfället är att utövaren börjar lära sig hur hen viker kartan och använder sig av tumgreppet.



Grön nivå

Träningstillfälle 5: Stjärnorientering

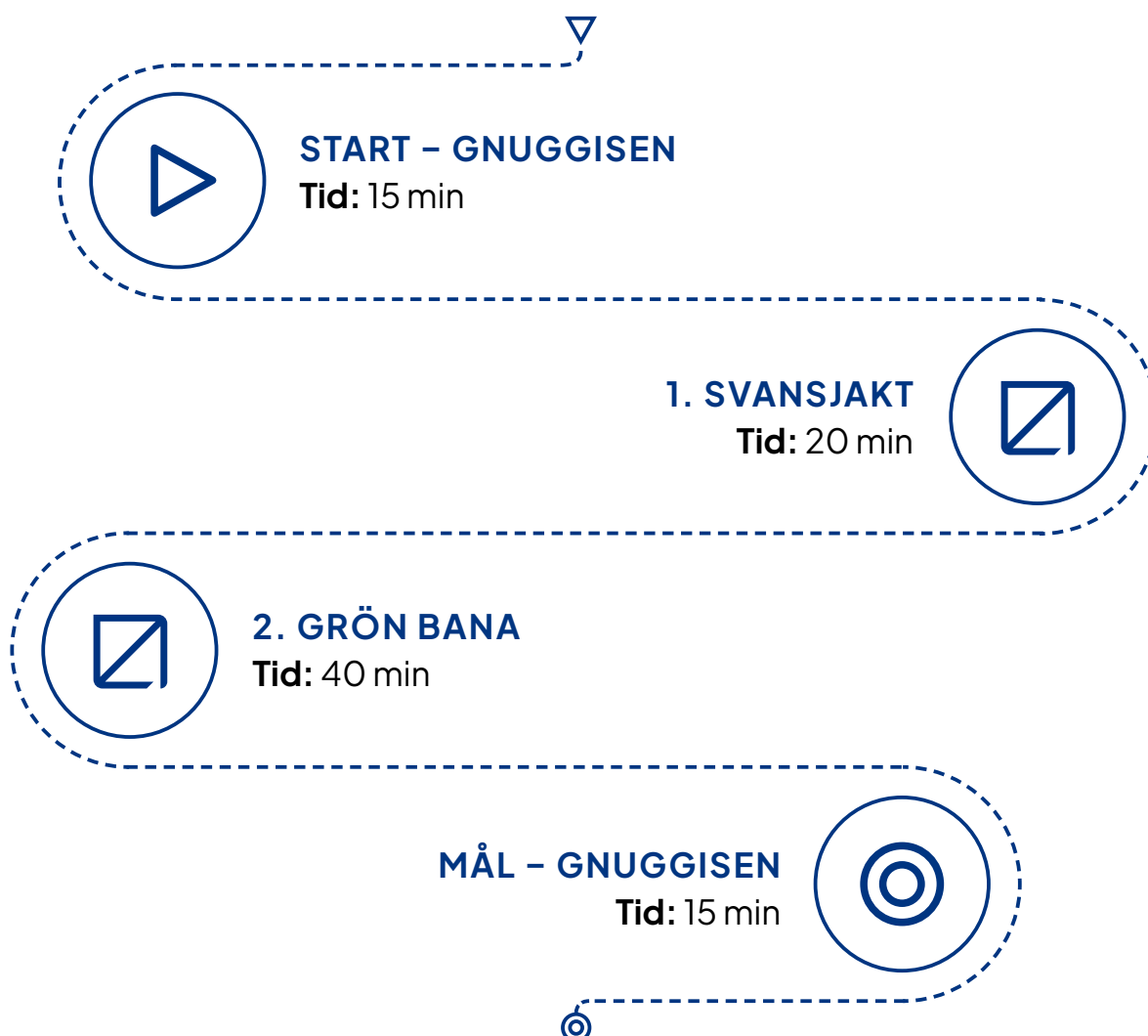
Syftet med träningstillfället är att utövaren börjar få en förståelse för hur orientering går till på grön nivå.



Grön nivå

Träningstillfälle 6: Grön bana

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



Grön nivå

Checklista

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

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

Övningar som tränar grundläggande kartförståelse:

- Flygfotozoom
- Sortera

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

Övningar som tränar översättningsförmåga:

- Bygga landskap
- Sandlådorna

TIPS! Det finns en utskriftsvänlig Checklista på orientering.se som du skriver ut inför samtalet med utövaren.

Grön nivå

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

Övningar som tränar kartans färger, de första karttecknen, banpåtryck:

- Kartteckenmemory
- Kartteckenrunda

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

Övningar som tränar passa kartan med hjälp av omgivningen:

- Labyrinten
- Passa kartan – fotopassning
- Passa kartan – rockringar

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

Övningar som tränar vikning av kartan, tumgrepp:

- Följa John
- Kartvikning

Grön nivå

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

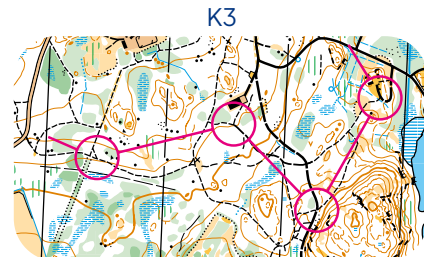
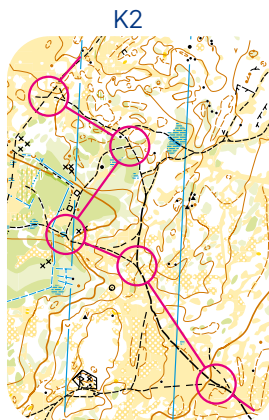
Övningar som tränar kontrollbeskrivning och kodsiffror:

- Ekorrhjulet
- Kodsifferjakt

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

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

- Ledstångsväxlaren
- Stjärnorientering 1
- Stjärnorientering 2
- Tåget



Grön nivå

Utvecklingsmärken, Kotten

För varje svårighetsnivå, grön till svart nivå, finns ett utvecklingsmärke. På grön nivå heter utvecklingsmärket Kotten. När utövaren kan grunderna, verktygen och färdigheterna på den här nivån får hen märket Kotten. 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

Grön nivå

Efter grön nivå

När utövaren behärskar alla grunder, verktyg och genomförande på grön nivå är det dags att börja träna på vit nivå och för det finns en färdig Handbok för orienteringstränare - vit 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.



Grön 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 laget 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.

Grön nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 1

Bygga landskap

Vad tränar vi?

Övningen tränar förmågan att översätta vanligt förekommande karttecken till terrängen och tvärt om. Att lära sig förstå hur en karta är ritad.

Plats

Valfri plats.

Utrustning

- Kartonger
- Genomskinligt plastark typ overheadfilm
- Overheadpennor
- Mallkartor, där landskap med stenar, hus, sjöar, bäckar, stigar, gropar och så vidare finns med
- Föremål att bygga landskapen med; pinnar, papper, små stenar, kottar och andra liknande föremål

Förberedelse

Tillverka olika mallkartor. Märk ut norr på kartan med pilar eller röd linje.

Ska övningen passa fler?

- Skriv ut kartan i förstorat format
- Gör denna övning tillsammans med en kompis, i grupp eller med en tränare.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Rita en karta över ett landskap

Låt utövarna bygga ett landskap i sin kartong. Lågg sedan overheadfilmen ovanpå. Måla kartan med overheadpennor. När kartan är klar kan man lägga ett vitt papper under, så ser "kartan" helt riktig ut, med vit skog.

2. Bygg efter mallkartan

Bygg ett landskap i lådan med hjälp av en mallkarta och olika material.



Grön nivå

O-megamemory lagstafett

Vad tränar vi?

Övningen lär in karttecken på ett lekfullt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus. Utomhus krävs ett område på

5 x 20 meter eller mer. Underlaget kan vara gräsmatta, grus/asfalt eller skogsmark.

Utrustning

- Laminerade kort med karttecken. Produkten finns att beställa hos **Kunskapsarenan.se** eller **larorikidrott.se** (O-Mega, anpassad).
- Koner eller annan typ av markering.

Förberedelse

- Sprid ut korten med baksidan uppåt. Korten ska ligga separerade från varandra och bilda en spelplan på 5 x 5 meter.
- Placera ut en kon per par på 15–20 meters avstånd från spelplanen.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Kopiera upp korten i förstorat format.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Leken lämpar sig för upp till 6 lag per uppsättning O-Mega.
2. Dela upp gruppen i par, två och två. Om antalet deltagare är ojämnt, var med själv eller engagera annan tränare.
3. Utövarna står bredvid korten när leken startar.
4. På given signal springer vardera lag till sin kon, rundar den och tillbaka till spelplanen.
5. Var och en i laget får vända ett kort. Om det är ett par får laget ta med sig korten till sin kon. Om det inte är ett par vänds korten tillbaka på samma plats.
6. Alla lag jobbar i sin egen takt. Springer runt konen, vänder två kort vid spelplanen och så vidare tills alla korten parats ihop.
7. En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan.
8. Efter att alla kort har parats ihop går man igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret annars räknas det inte.
9. Det är viktigt att se till att alla deltagare förstår och känner sig trygga med uppgiften innan de börjar.

Grön nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 2

Kartteckenspaning svart och gul

Vad tränar vi?

Övningen tränar översättningsförmåga, förmåga att kunna översätta vanligt förekommande karttecken till terrängen och tvärt om. Utövarna får också bekanta sig med kartans färger och tecken med fokus på svarta och gula karttecken. Bra tillfälle att öva på tumgrepp och passa kartan.

Plats

Olika typer av terräng. Öppen mark, stigar i olika storlekar och andra svarta karttecken. Kontrollringar har ritats in i en lämplig slinga där olika svarta och gula karttecken passerar.

Utrustning och förberedelse

- Kartutsnitt över lämpligt område
- Karta
- Teckenförklaring på svarta och gula karttecken som finns på hemsidan

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.
- Förenkla kartbilden vid behov.
- Förklara alla karttecken innan övningen startar.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.

Hur?

1. Dela upp utövarna i två grupper, om 2–4 utövare/tränare eller utifrån tillgång på tränare. Dela ut kartorna. Förklara att kartorna är en förenklad och förminskad bild av verkligheten.
2. Prata om vilka färger som finns på kartan och låt utövarna gissa vad de olika färgerna symboliserar. Gå igenom några av de viktigaste karttecknen som man behöver ha koll på för att klara en enkel bana. Fråga utövarna under kartpromenaden om de kan lista ut var de befinner sig. Ge ledtråd vid behov.
3. Prata om hur kartan ska passas mot naturen och hur den bör vikas och hållas med tumgrepp.
4. Besök kontrollpunkterna tillsammans och visa hur olika saker återges på kartan.



Grön nivå

Kartteckenstafett

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att lära sig karttecknen på ett roligt sätt och träna kondition.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Kartteckenstafett
- Produkten kan skapas själv eller beställas från **Kunskapsarenan.se**
- En kortlek per lag
- Kartteckenaffisch för skog respektive sprint, finns för nedladdning på hemsidan.

Förberedelse

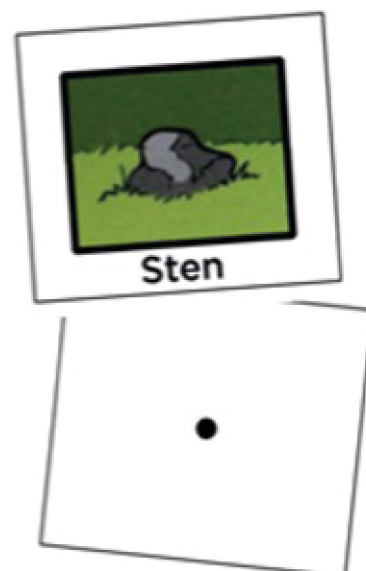
- Kortlek med 20 olika kort per lag med karttecken på ena sidan och bild + text på den andra sidan.

Korten är konstruerade så att karttecknet som är skrivet och tecknat på ena sidan återfinns på bild på ett annat kort.

- Placera ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Förklara alla karttecken innan övningen startar.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.



Grön nivå

Hur?

Fram och tillbaka

- Dela upp gruppen i lag med 2–5 deltagare i varje.
- Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten.
- Ta ett kort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.
- Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns tecknat på kortet utövaren har i handen. När rätt kort hittats läggs kortet som utövaren haft med sig intill övriga kort och kortet med rätt karttecken tas med tillbaka till nästa lagmedlem. Nästa deltagare tar kortet och springer fram till de andar korten och tittar efter vilket nästa karttecken som ska letas upp är och så vidare. Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med, då sätter sig alla i laget ned.

TIPS! Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Då kan det vara bra att ha en tränare per lag som står vid korten. Instruera utövarna att när de kommer fram till korten ska tala om för tränaren vilket karttecken de ska ha. Tränaren kan då dubbelkolla så det blir rätt. Är utövaren osäker på karttecknet kan tränaren ge ledtrådar.

I ring

- Ställ upp alla deltagare i en ring och lägg korten i mitten.
- Dela upp gruppen i lag med 3–5 deltagare i varje. Utse den som ska starta i respektive lag och tala om vilket karttecken de ska börja med.
- De som startar letar upp kortet, tar med det, springer ett varv utanför ringen och tar sig tillbaka till sin plats. Kortet lämnas över till den som står intill. Utövaren som fått korten vänder det och kollar vilket karttecken som nu ska letas upp och säger det så övriga hör. Springer sedan fram till kartteckenkortet i mitten, lägger korten bland de andra och tar med sig korten med nästa karttecken och så vidare.
- När karttecknet som övningen inleddes med dyker upp igen är laget i mål.

Grön nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 3

Svansjakt

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition på ett lekfullt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Lagband eller snitselband, cirka 50 cm

Förberedelse

- Markera upp ett avgränsat område, naturliga avgränsningar eller med snitselband

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, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Dela ut ett lagband eller snitselband till varje utövare.
2. Utövaren ska fästa bandet bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.
3. När leken startar gäller det att fånga så många av de andras "svansar" man kan utan att ens egen "svans" blir ryckt.
4. De som lyckas fånga någon annans "svans" sätter fast den tillsammans med sin egna och fortsätter sedan jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången.
5. Det kan vara bra att som tränare ha några extra "svansar" att dela ut till de utövare som blivit av med sin egen "svans" och har svårt att skaffa sig en ny.
6. Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

Grön nivå

Rutnätet

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att passa kartan och positionering samt tumgrepp och kartvikning.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Rutnät
- Stora kort med karttecken
- Rutnätskartor med och utan förtryckta linjer

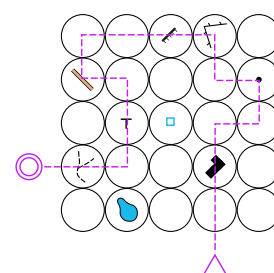
Förberedelse

- Skriv ut kartor och lägg i plastfickor eller laminera för återbruk
- Lägg ut och markera upp rutnätet
 - Snitselband på gränsmatt
 - Rita rutnät med kriter på asfalt
 - Bygg ett nät av rep
- Markera norr i överkant på labyrinten

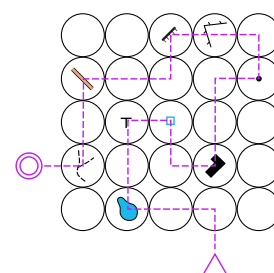
Att skriva ut

Labyrint utan bana. Bana A och B som kvadrat eller ringar, se exempel nedan.

BANA A



BANA B



TIPS! Vill man introducera kompassen som hjälp att passa kartan byggs labyrinten upp så att den övre kanten är riktad mot norr.

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.
- Förenkla övningen.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Förklara att det röda strecket på kartan ska passas mot det röda bandet/repet på banan. Det röda representerar norr.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Grön nivå

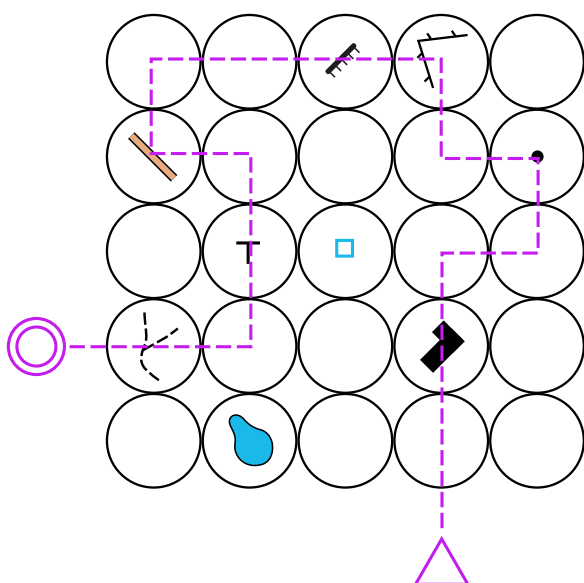
Rutnätet forts.

Hur?

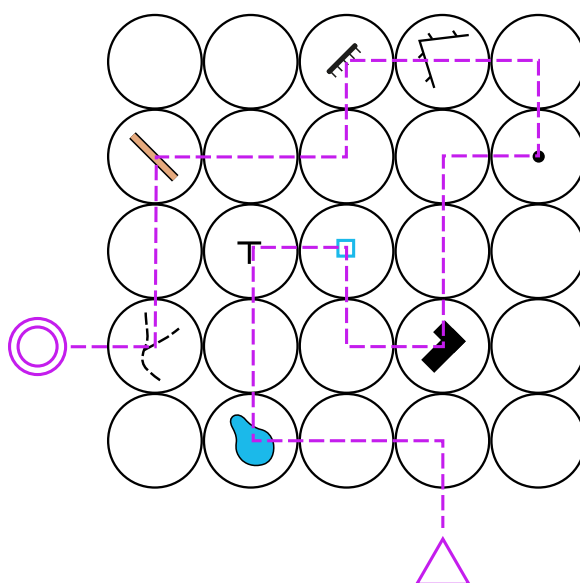
- En labyrintkarta delas ut. Använd gärna både karta A och B samtidigt.
- Gå tillsammans igenom hur kartan ska passas. Norr på kartan (röd linje) ska hållas åt norr i terrängen (rött snitselband i överkanten av labyrinten).
- Låt utövarna placera ut varsitt kartteckenkort eller föremål på rätt ställe.
- Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbel ringen).
- Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och hur tummen ska flyttas med dit man befinner sig på kartan.
- Förklara att kartan hela tiden ska vara passad så att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att utövarna gör övningen riktigt.
- När utövare klarat den första banan byter man till den andra.

TIPS! Låt deltagarna rita in en bana åt sin kompis och ge "banläggaren" i uppgift att kolla så kompisen gör rätt. Skriv då ut labyrintkartor utan bana och ta med pennor med olika färger så fler banor kan läggas på samma karta.

BANA A



BANA B



Grön nivå

Labyrintorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att passa kartan och positionering samt tumgrepp och kartvikning.

Plats

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

Utrustning

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

Förberedelse

- Bygg labyrinten, 6 x 6 kontrollställningar/koner i ett rutnät
 - Utomhus: kontrollställningar och snitselband
 - Inomhus: koner
- Fäst snitselband enligt labyrintkartan
- Placera ut kontroller och eventuellt SI-enheter till bana A och B

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.
- Förenkla övningen.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Dela ut kartor till utövarna och instruera om kartgrepp och passa kartan.
2. Låt utövarna börja övningen med att gå långsamt genom labyrinten och fokusera på att passa kartan, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll.
3. Det är bra att ha två banor i gång 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 uppmärksamma 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 inlärningen.

5. Att avsluta övningen med att låta utövarna köra labyrinten så snabbt de kan är ofta uppskattat.

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

Grön nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 4

Följa John

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition och att vika kartan i lagom format för att kunna placera tummen så den pekar på den plats på kartan som utövaren befinner sig vid.

Plats

Gärna i skog.

Utrustning

- Kartor med en bana

Förberedelse

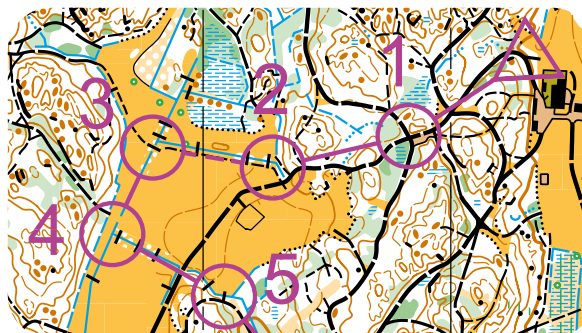
- Rita en bana med många kontroller på en karta eller återanvänd en gammal bana. Det behöver inte vara den karta/bana som ni ska genomföra

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.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Förklara för utövarna hur vikning och passning av karta går till.
2. Utse en person som blir John, tränare eller utövare.
3. Dela ut kartorna och förklara syftet med övningen och hur den går till.
4. Alla utövare viker sin karta till lämplig storlek så att den första sträckan syns. Placera tummen så att det blir ett lämpligt tumgrepp.
5. Tränarna kontrollerar vikning och tumgrepp.
6. John springer först och de andra följer efter på ett led.
7. När John stannar ska alla vika om sin karta och ta nytt tumgrepp inför nästa sträcka.
8. Tränarna kontrollerar åter vikning och tumgrepp innan gruppen fortsätter att springa.



TIPS! Spring gärna utanför stigarna för att öva terrängvanan. Vid varje eller vartannat stopp kan man byta den som är John.

Grön nivå

Ledstångsväxlaren

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren att lära sig begreppet ledstång och bekanta sig med hur olika ledstänger ser ut och hur det är att följa och byta ledstång.

Plats

Ett område där det finns olika typer av tydliga ledstänger.

Utrustning

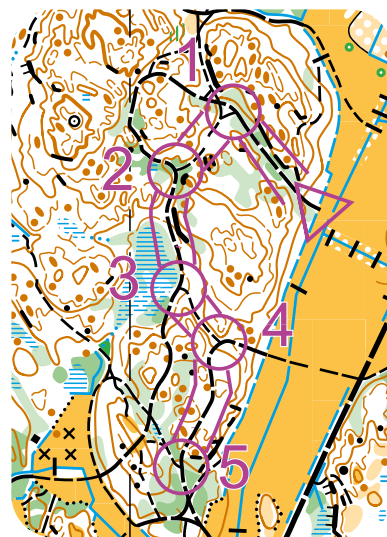
- Rita en bana i område med många och olika typer av tydliga ledstänger.
- Kontrollskärmar

Förberedelse

- Gör ett kartutsnitt över lämpligt område och lägg en bana med många och olika typer av ledstänger.
 - Variera mellan sträckor där man fortsätter på samma ledstång efter kontrollen och sträckor där man byter ledstång vid kontroll.
 - Lägg några sträckor där ledstångsbyte sker ute på sträckan. För förtydligande kan man rita en korridor på kartan längs den planerade färdvägen.
- Sätt ut kontrollskärmar

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.
- Använd ledstänger som utövaren med synnedsättning har möjlighet att se och följa. En kraftledning är tex svår att se, då avstånden till nästa stolpe eller ledningen uppe i luften kan vara stort.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.



Hur?

1. Dela upp utövarna i mindre grupper, max 5 deltagare, efter tillgång på tränare
2. Dela ut kartor till utövarna.
3. Förklara begreppet ledstång. Berätta för gruppen att ni ska gå tillsammans längs banan och att utövarnas uppgift blir att vara uppmärksamma på när ledstångsbyte ska göras och åt vilket håll ni ska fortsätta efter bytet.
4. Repetera tillsammans hur kartan bör hållas och passas.
5. Promenera tillsammans i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma utövarna på föremål som passeras och att de följer med och flyttar sitt tumgrepp. Stanna vid kontroller och andra ställen där ledstångsbyte behöver göras och låt utövarna visa vilken väg som ska väljas.

Grön nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 5

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.

Utrustning

- Lagband eller snitselband, cirka 50 cm

Förberedelse

- Markera upp ett avgränsat område med naturliga avgränsningar eller med snitselband

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?

1. Gruppen ger sig av gående eller springande med tränaren eller den som är utsedd till "letare" i spetsen.
2. 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.
3. 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.
4. Lämpligt att avbryta då ett bestämt antal är funna.
5. Sedan fortsätter gruppen gå eller springa vidare.
6. Den som upptäcks först kan utses vara den som "letar" nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

Grön nivå

Stjärnorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition, kartkontakt och översättningsförmåga.

Utrustning

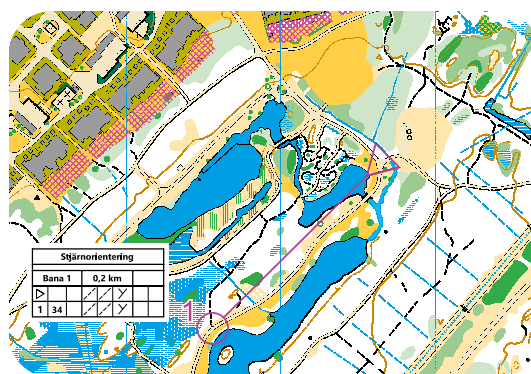
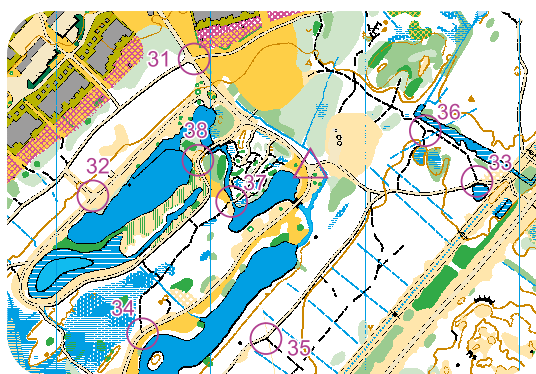
- Karta med korta slingor.
- Slingorna kan ha en kontroll men kan också ha två eller flera.
- Skärmar
- SI- enheter eventuellt
- En låda per bana att lägga kartorna i

Plats

Ett område som är lämpat för övningen.

Förberedelse

- Utgå ifrån en så kallad bokkontroll som är placerad i en stigmorsning.
- Lägg ett antal kontroller som går att nå från bokkontrollen.
- Utövaren börjar med en kontroll för att sedan återvända till bokkontrollen och byta karta men en ny kontroll.



Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skal: 200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Förklara begreppet ledstång med hjälp av bildstöd.
- Individuella anpassningar efter utövarens förutsättningar.
- Använd kartställ vid behov.
- Erbjud medföljare.

Hur?

- Fördela utövarna så jämnt som möjligt på de olika kontrollerna.
- Förklara för utövarna att de ska orientera till sin kontroll och sen komma tillbaka till boet.
- Skicka iväg utövarna till sina respektive kontroller.
- När utövaren kommer tillbaka till boet byter hen karta med en ny kontroll.
- Hjälプ de utövare som har behov med kartvikning, tumgrepp och passa kartan.

Grön nivå

Ormen länge

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition och karttecknen på ett roligt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Kartteckenstafett. Produkten kan skapas själv eller beställas från **Kunskapsarenan.se**
- En kortlek per lag
- Kartteckenaffisch för skog respektive sprint. Produkten hittas på Svenska Orienteringsförbundets hemsida för nedladdning.

Förberedelse

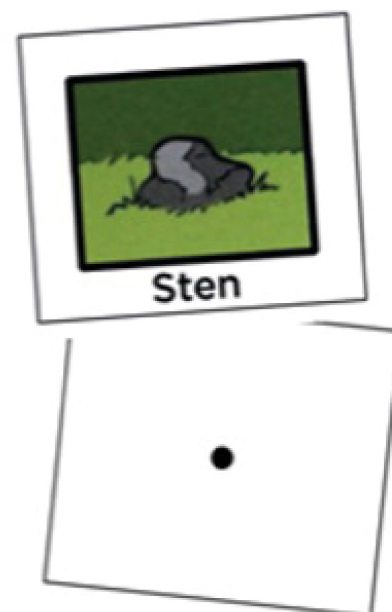
- Kortlek med 20 olika kort per lag med karttecken på ena sidan och bild + text på den andra sidan.

Korten är konstruerade så att karttecknet som är skrivet och tecknat på ena sidan återfinns på bild på ett annat kort.

- Placera ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Förklara alla karttecken innan övningen startar.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.



Grön nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Gå igenom och förklara alla karttecken.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.

Hur?

- Dela upp gruppen i lag med 4–10 deltagare i varje.
- Blanda och dela ut korten så att deltagarna får ungefär lika många kort var. Tala om för utövarna att de ska hålla dem med kartteckensidan uppåt. Är det få deltagare, så det blir många kort per utövare, kan det vara lämpligt att lägga korten på marken framför sig i stället.
- Ställ upp deltagarna i en ring med cirka 2–5 meter mellan varandra.
- Börja övningen med att fråga vem som har ett visst karttecken, till exempel "Vem har stängsel?" Den som har kortet med stängsel svarar "Jag har stängsel:" och börjar springa runt sina lagkompisar i ringen. Medan utövaren springer vänder hen kortet för att se vad som står på baksidan. Väl tillbaka på sin plats i ringen frågar hen "Vem har åker/äng?" och nästa person ger sig iväg runt ringen. Ibland händer det att den som precis sprungit runt laget har nästa karttecken. I så fall fortsätter utövaren springa ytterligare ett varv, läser och frågar efter nästa karttecken och så vidare.
- När man är tillbaka på det karttecken som man började med sätter sig alla i laget ner.

TIPS! Det är bra att ha en tränare som utövaren kan passera under varvet för att få stöd. Det går också att hoppa över löpmomentet och bara fråga och svara.

Grön nivå**ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 6****Grön bana****Vad tränar vi?**

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

Plats

Område med tydliga ledstänger.

Utrustning

- Kartor med bana på grön nivå
- Låda till kartorna
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- Kontrollställningar
- SI-utrustning

Förberedelse

- Lägg en bana på grön nivå.
- Försök få med de moment som ingår på grön nivå:
 - Karttecken
 - Översättningsförmåga
 - Passa kartan/positionering
 - Tumgrepp och kartvikning
 - Ledstångsbyte vid kontroll
 - Ledstångsbyte på sträckan

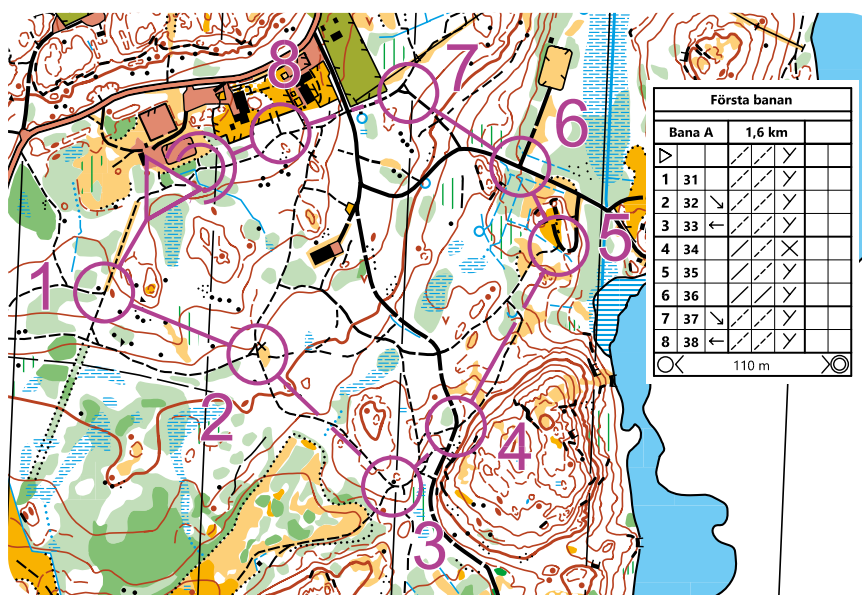
Grön nivå

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.
- Lägg en enkel bana med få och lättillgängliga kontroller. Använd gärna samma banan flera gånger.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Gå tillsammans igenom vad som väntar under banan.
2. Repetera kartvikning, tumgrepp och passa kartan.
3. Ge tips på hur man kan agera om det sker något misstag.
4. Låt utövarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller flera kompisar.
5. Skicka i väg utövarna med någon minut mellan utövarna/grupperna.
6. Det är bra om det finns tränare ute längs banan vid kritiska passager för att kunna ge stöd till utövarna om så krävs.



Svenska Orienteringsförbundet

info@orientering.se