Checklista

Orange nivå

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

Utövarens namn _____

Förstå höjdkurvor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda tydlig kurvbild för att ta sig från en kontroll till en annan.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger i kurvbilden för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Övningar som tränar att förstå höjdkurvor

- Kurvbildspromenad
- Kurvguiden
- Kurvbildsbana
- Rita minikarta

Grovorientera – generalisera	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att sortera ut den viktigaste informationen från kartan för att på så sätt lösa orienteringsproblemet med bibehållen säkerhet.		
Utövaren klarar på egen hand av att bedöma avstånd i terrängen och ha en känsla för hur långt hen har sprungit.		

Övningar som tränar att grovorientera - generalisera

- Generalisera
- Grovorientering
- Läsa karta med fart

Förenkla, förstora och förlänga kontroll	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		
Utövaren klarar på egen hand av att sortera ut vilka terrängföremål som är mest lämpliga att använda för att förenkla, förstora och förläna en kontroll.		

Övningar som tränar att förenkla, förstora och förlänga kontroll

- Förenkla
- Kör i väggare

Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av avstånd, längd, framkomlighet, kupering och säkerhet.		
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av lämpliga stråk och/eller hållpunkter.		

Övningar som tränar vägvalsbedömning

- Vägvalsbana
- Vägvalstest
- Hållpunkter
- Dubbla varv

Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att finorientera för att ta sig fram till tydliga kontrollbilder i kurvbilden.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda sig av tekniken attackpunkt för att utföra en säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar kontrolltagning i kurvbilden

- Hänga ut och ta in
- Kontrollplock

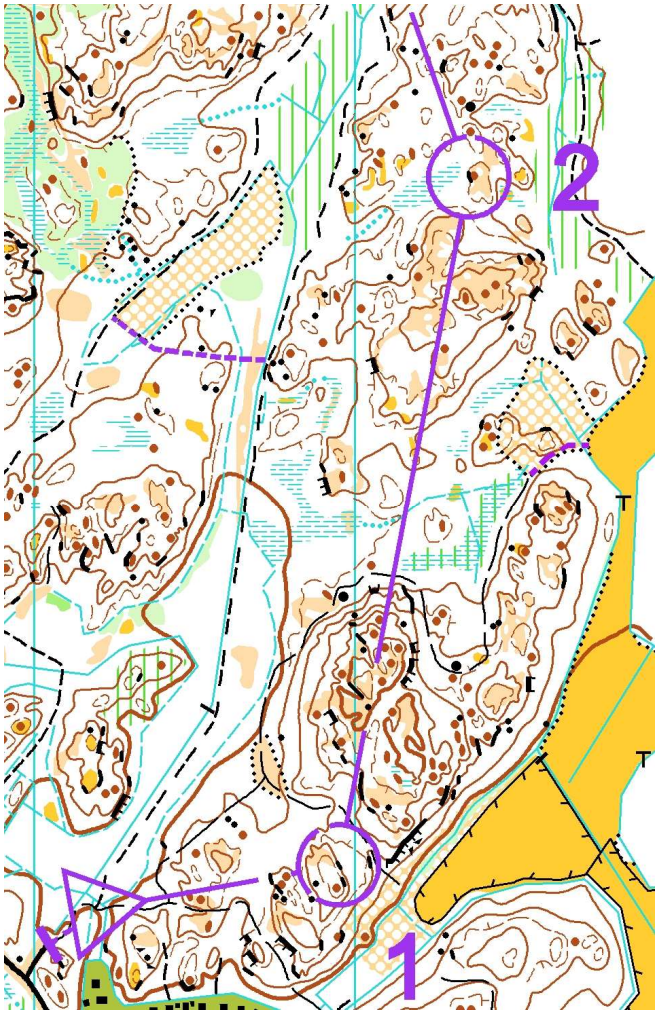
Använd höjdformation som ledstång, stråk eller hållpunkter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att välja teknik utifrån sträckans svårighetsgrad.		
Utövaren klarar av att välja teknik i olika terrängtyper.		

Övningar som tränar sträckplanering och säker kontrolltagning

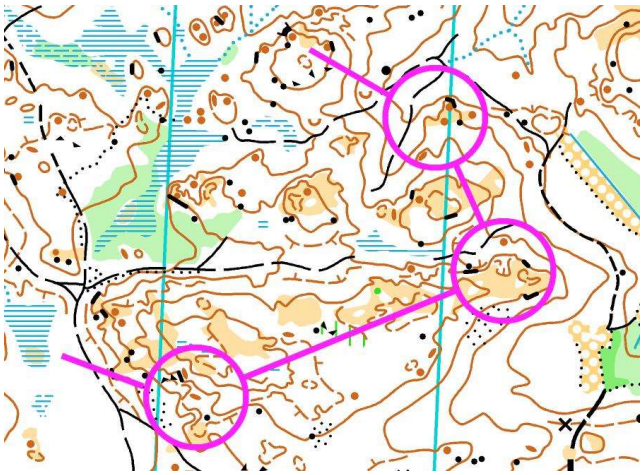
- Bananorientering
- Kurvbild
- Kurvbildspromenad

Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för- och nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V3.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K11.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K12.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K13.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen använder sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll för att lösa orienteringsproblemen i kartexemplen V3 och K11-13.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen använder sig av tekniken attackpunkt/sista säkre i kartexemplen V3 samt K11-13 för att utföra en säker kontrolltagning.		
Utövaren kan redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på banan på karta 1.		
Utövaren kan redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på banan på karta 2.		

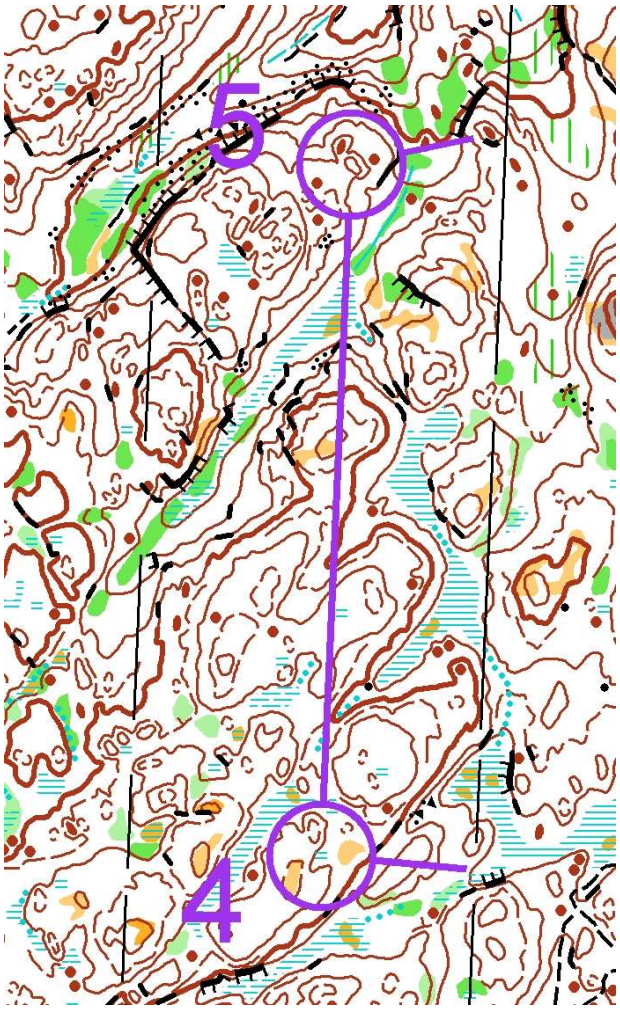
Kartexempel V3 och K13



Kartexempel K12



Kartexempel V3 och K11



Karta 1

