

ATTACKPUNKTSBANA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att förstå och använda attackpunkt. På gul nivå utgör en attackpunkt så gått som alltid en tydlig punkt på eller precis bredvid ledstång.

Plats

Terräng med ledstänger och relativt rikligt med detaljer.

Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar; stora skärmar och snitslar eller miniskärmar.

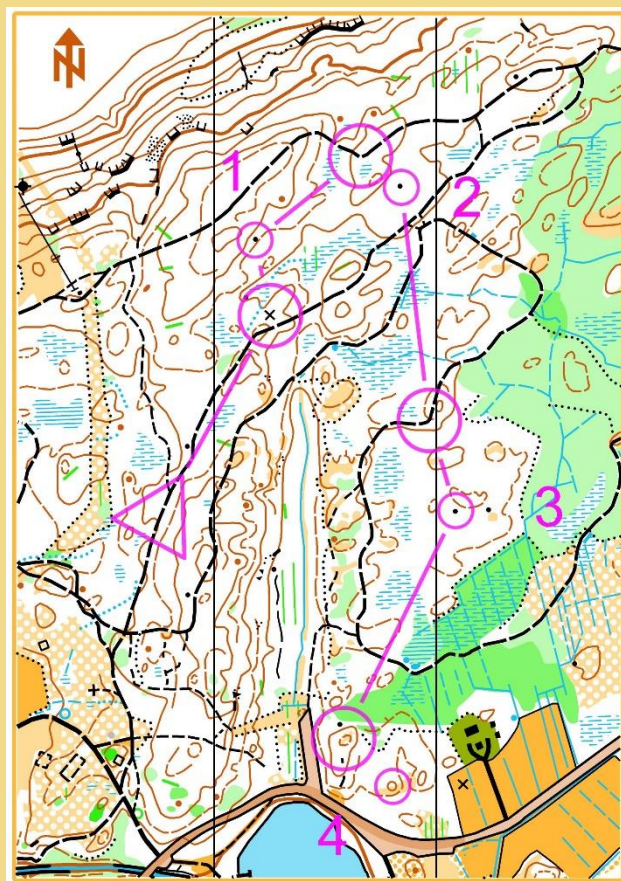
Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras men utan att attackpunkten markerad.

Förberedelser

Lägg en bana med kontrollpunkter vid sidan av ledstång, max 100 meter.

Varje kontroll måste ha en tydlig attackpunkt vid ledstången varifrån löparen ska vika av in till kontrollen. Attackpunkterna märks ut med små cirklar och kontrollpunkterna med normalstora cirklar. Se kartexemplet nedan där de små cirklarna visar på möjliga och lämpliga attackpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna. Stora skärmar vid attackpunkten och mindre skärm eller snitsel vid kontrollpunkten.



Genomförande

Förklara vad en attackpunkt är och syftet med övningen. Visa med hjälp av uppförstoringen ett exempel på en sträcka och låt deltagarna ge förslag på lämplig attackpunkt. Förklara att deltagarna bör låta val av attackpunkt vara en del i varje sträckplan.

Förklara sedan övningens upplägg. På kartan finns en bana med kontroller och en lämplig attackpunkt för respektive kontroll har markerats med en liten cirkel. I terrängen hänger stora skärmar vid respektive attackpunkt och mindre skärmar eller snitselband vid kontrollpunkten.

Löparen ska ta sig fram till attackpunkten via ledstänger, där stämma av riktningen under ett kort stopp och sedan våga springa på in mot kontrollen.

Ge deltagarna varsin karta. Låt dem starta med så pass långt mellanrum att det inte bildas klungor i skogen.

