Checklista

Violett nivå

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

Utövarens namn _____

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

Övningar som tränar framförhållning, lyfta blicken - microvägval

- Kartminne
- Kartminne i par

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

Övningar som tränar terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen

- Terrängförståelse
- Kameleonten

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

Övningar som tränar att hålla noggrann riktning, kontrolltagning i detaljfattig terräng

- Ingenmansland
- Ö-luff
- Kontroll till kontroll (Liknande övning som Ö-luff)
- Rakt på-korridor
- Ta kontrollen

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

Övningar som tränar kontrolltagning utan uppfångare

- Skarpt läge
- Kontrolltagning

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

Övningar som tränar skråorientering – hålla höjd

- Skråorientering
- Skråkorridor
- Följa kurvan

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

Övningar som tränar att välja teknik efter svårighet och förmåga

- Torrträning
- Teknikvalsbana
- Teknikvalsformulär (formulär som används till teknikvalsbana, kan laddas ner från orientering.se)
- Reda ut misstag

Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K14 och K15.		
Utövaren kan reflektera över fördelar och nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för K14 och K15.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för V3 samt för och nackdelar med olika lösningar.		
Utövaren kan redogöra för hur hen skulle lösa de olika orienteringsproblemen på den violetta banan, karta 1.		

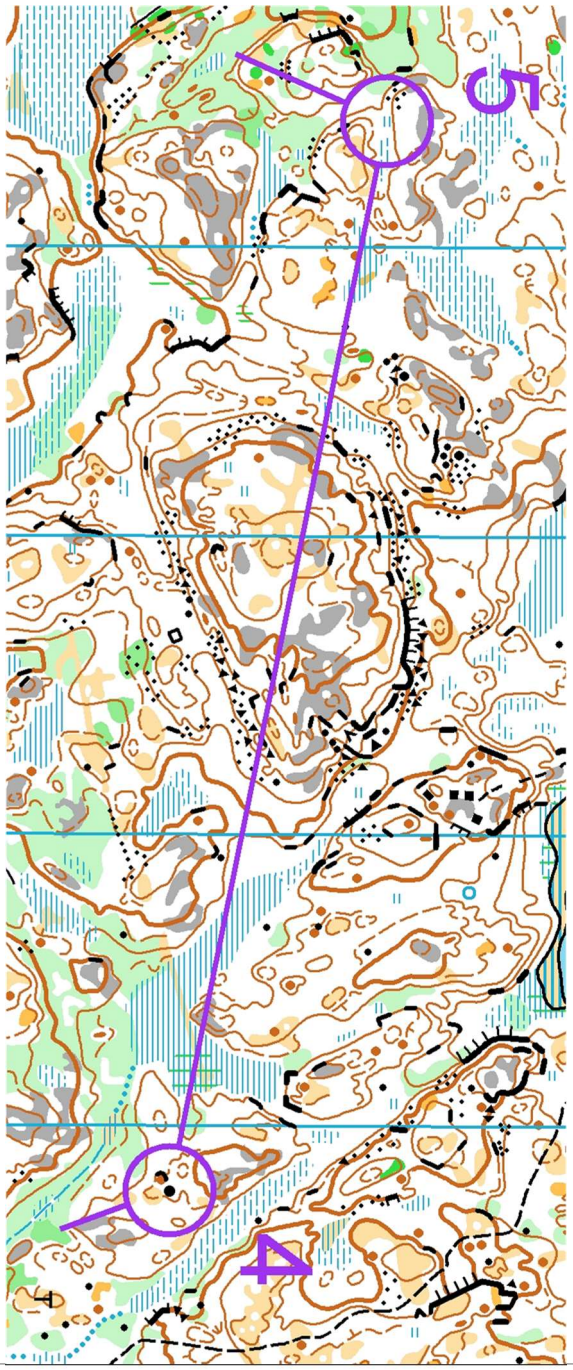
Kartexempel K14



Kartexempel K15



Kartexempel V3



Karta 1

