

# ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



## TRÄFF 5 – GRÖN NIVÅ

### GRÖN BANA



#### START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

#### 1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

**TID:** 15 min



#### 2. 1-2-3 GÖM DIG

Fartfylld lek som uppvärmning.

**TID:** 20 min

#### 3. Grön bana

Dags att prova på en grön orienteringsbana.

**TID:** 30 min



#### 4. ORMEN LÅNGE

En basövning som variant av kartteckenstafett.

**TID:** 15 min

#### MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

**TID:** 10 min

