Checklista

Gul nivå

Checklistan är ett hjälpmedel för både tränaren och utövaren. Syftet med checklistan är att stämma av vilka grunder, verktyg och genomförande på gul 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 gul nivå för att fastställa var hen befinner sig i sin utveckling och när hen är redo att ta nästa steg.

Utövarens namn _____

Gena mellan ledstänger	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ta sig från en ledstång till en annan mindre än 300 meter genom obanad terräng		

Övningar som tränar gena mellan ledstänger

- Gena i tre steg
- Larven
- Gena och snedda

Kompassteknik. Hur jag använder kompassen?	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ta sig från en ledstång till en annan genom obanad terräng mindre än 300 meter mot en tydlig uppfångare, ledstång		

Övningar som tränar kompassteknik

- Kompasslöpning
- Stjärnorientering med kompassträckor

Förstå vad hållpunkter är, skillnad mellan hållpunkt och ledstång	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand att orientera kortare sträckor, cirka 300 meter, med hjälp av tydliga inläsningspunkter, hållpunkter.		
Utövaren använder sig av begreppet hållpunkter vid exempelvis genomgång av genomförd bana.		

Övningar som tränar hållpunkter

- Hållpunkter
- Hållpunktshopp

Gena från en ledstång till en annan	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att ta sig från en ledstång till en annan genom att läsa av stora och tydliga hållpunkter och genom att hålla riktningen med eller utan hjälp av kompassen.		

Övningar som tränar grovorientering

- Sikta bredvid
- Slingerbulten
- Korridor

Avståndsbedömning och förstå kartskalor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att bedöma avstånd i skogen, det vill säga ha en känsla för när man ska vara framme vid det föremål man siktat på.		
Utövaren klara av att ställa om från att orientera på kartor i olika skala, exempelvis 1:7 500 till skala 1:5 000 och tvärt om, samt motsvarande omställning för de skalor som används för sprintorientering.		

Övningar som tränar avståndsbedömning och kartskalor

- Skalman
- Stegning
- Stegningsstjärna

Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning	Tränare	Utövare
Utövaren kan planera sitt vägval på en given orienteringssträcka utifrån begrepp som den egna förmågan, säker orientering och säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar sträckplanering och säker kontrolltagning

- Kartminne
- Vägväljaren

Förstå och använda attackpunkt	Tränare	Utövare
Utövaren kan förstå och använda begreppet attackpunkt.		
Utövaren kan välja en lämplig attackpunkt för att genomföra en säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar att förstå och använda attackpunkt

- Attackpunkt
- Attackpunktsbana

Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd	Tränare	Utövare
Utövaren har erfarenhet av skillnaden mellan att springa genom normal skog, vitt på kartan, respektive skog med begränsad framkomlighet, grönt på kartan och områden som på kartan redovisas med olika typer av gul färg.		
Utövaren kan planera sitt vägval genom att väga en kortare väg med sämre framkomlighet mot en längre väg med bättre framkomlighet och enklare orientering.		

Övningar som tränar att bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd

- Bergvikare
- Dubbelspår
- Vägvalstest

Grundläggande höjdförståelse, högsta höjd, tydliga höjdkanter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att med hjälp av kartan se var det lutar uppför respektive utför.		
Utövaren klarar med hjälp av kartan att avgöra högsta punkten på en höjd.		
Utövaren klarar på egen hand av att ta en kontroll som är placerad uppe på en tydlig höjd.		
Utövaren klarar på egen hand av att följa en tydlig höjdkant och använda den som en ledstång.		

Övningar som tränar grundläggande höjdförståelse, högsta höjd, tydliga höjdkanter

- Bygga landskap
- Högt och lågt

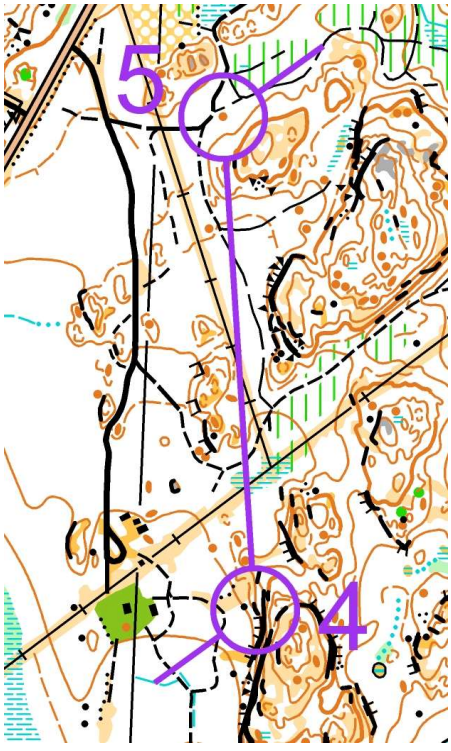
Finorientera korta sträckor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att läsa av terrängföremål utefter löpvägen samtidigt som kompassen finns som stöd för att hålla rätt riktning.		
Utövaren känner till alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.		
Utövaren känner till och kan beskriva de flesta karttecken.		
Utövaren känner till vad den gröna, gula och blå färgen står för och vad olika raster och nyanser betyder.		
Utövaren känner till och kan beskriva de flesta symbolerna som används i kontrollbeskrivningen.		
Utövaren känner till och kan beskriva vilken typ av information som ges i de olika kolumnerna i kontrollbeskrivningen.		

Övningar som tränar att finorientera korta sträckor

- Kontrollplock

Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för för- och nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V2.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K7.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K8.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K9.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K10.		
Utövaren använder sig av begrepp som uppfångare, höjder och framkomlighet.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på en gul bana.		

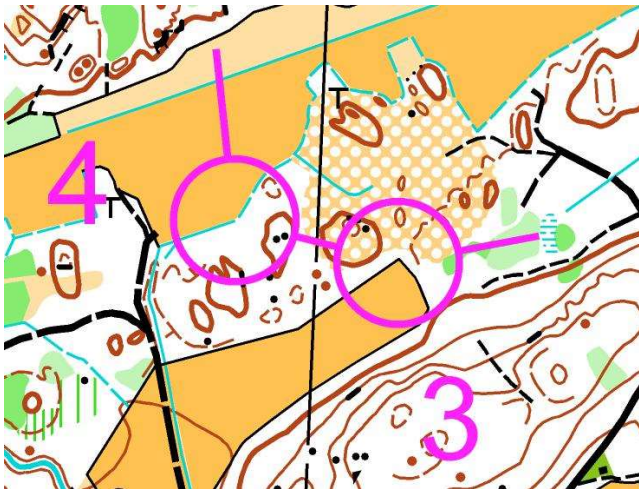
Kartexempel V2



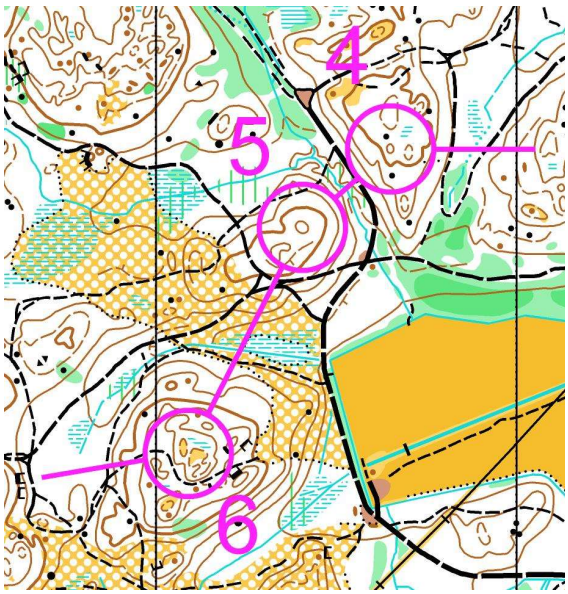
Kartexempel K7



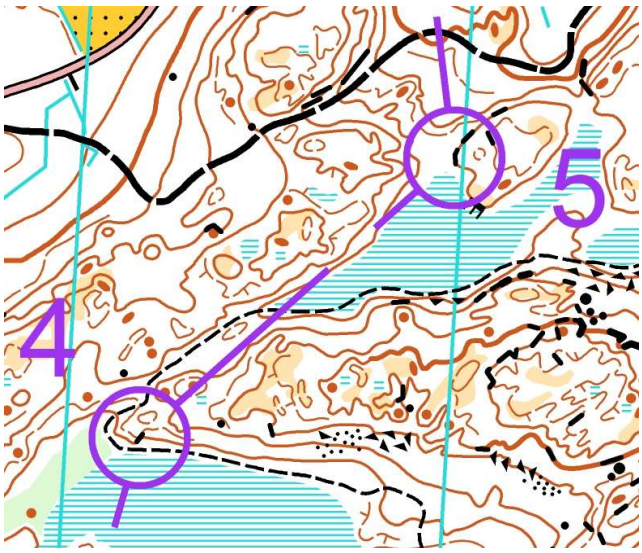
Kartexempel K8



Kartexempel K9



Kartexempel K9



Kartexempel K10



Kartexempel Gul bana

