

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – VIT NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera ledarna.

TID: 5 min



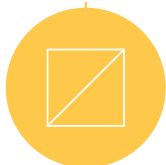
1. GNUGGISEN

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.

Passa på när alla är uppställda i en ring att berätta vad som kommer att hända under dagen.

Gå igenom hur övningen "Kartteckenstafett" går till.

TID: 10 min



2. KARTTECKENSTAFETT

Dela upp gruppen i lag med 2-5 deltagare i varje.

Lägg ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt. Lägg korten slumpvis intill varandra, men inte så tätt att de täcker varandra. Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten, 20 meter kan vara lämpligt, men det kan vara både kortare och längre.

Ta ett kartteckenkort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.

Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns tecknat och namngivet på kortet som deltagaren har i handen. När det har hittats läggs kortet som deltagaren haft med sig intill övriga kort med kartteckensidan uppåt och kortet med det sökta karttecknet tas med tillbaka till sitt lag. Näste deltagare tittar på kortet och springer fram till korten som finns utlagda och söker efter nästa karttecken som ska letas upp osv.

Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med. När det dyker upp sätter sig alla i laget ner.

TID: 15 min

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – VIT NIVÅ



3. LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Dela ut kartor till deltagarna.

Repetera begreppet ledstång. Förklara att ledstångerna på vit nivå kan vara otydligare än på grön nivå och att det ibland kan vara svårt att upptäcka dem och att det kan vara lätt att komma av dem om man inte är uppmärksam.

Påminn om att kartpassningen är viktig och behöver kollas ofta. Om kompassen ska introduceras eller dess funktioner repeteras, gå igenom hur den används. Var noga med att förklara hur karta och kompass ska hållas beroende på kompasstyp.

Övningen kan genomföras enskilt eller i grupp tillsammans med ledare. Om man genomför övningen utan medföljande ledare är det lämpligt att ha ledare utplacerade på kritiska platser längs banan.

TID: 30 min



4. LABYRINT - KVADRATEN

Dela ut labyrintkartor. Repetera begreppet "kartpassning". Låt deltagarna placera ut var sitt kartteckenkort eller föremål som symboliserar kartecknen på labyrintkartan i rutnätet på rätt ställe. När alla karteckenkort/föremål är utplacerade kollar alla så att kartan överensstämmer med verkligheten.

Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbelringen).

Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och var tydlig med att tummen ska flyttas med till den ruta där man befinner sig. Förklara också att kartan hela tiden ska vara passad så att den röda linjen i kartans överkant är åt samma håll som den röda linjen i labyrinten på marken, samt att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att de gör övningen riktigt. När de har gjort den första banan byter man till den andra.

TID: 20 min



MÅL - GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Alla kollar så att både den som stod till vänster och till höger är på plats.

Gå igenom övningen "Ledstångsväxlaren". Vilka ledstångar var lätta och vilka var svåra att följa?

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:
svenskorientering.se/orienteringskurs