

Orange nivå

Handbok för orienteringstränare



Att vara tränare inom svensk orientering är lärorikt, roligt och utvecklande. Som tränare får du möjlighet att följa dina utövare på deras resa framåt. Du kommer se de utvecklas, steg för steg, så se på din roll som något viktigt och värdefullt. Du utvecklas också som person och du är en förebild för dina utövare och en ambassadör för din förening och orienteringsidrotten.

Handbok för orienteringstränare är framtagen för att stötta dig i din roll. Den ska göra ditt uppdrag enklare. Här beskrivs vad du ska lära ut på orange nivå. Du får tips på hur du kan planera träningsverksamheten i din förening och följa varje utövars utveckling. Målet är att utövarna ska få med sig rätt kunskaper och färdigheter utifrån sin nivå.

Handboken innehåller avsnitten: orange nivå, planera och förbereda, genomföra, övningsförslag och checklista.

På Svenska Orienteringsförbundets hemsida, <https://www.orientering.se/forening/>, finns ytterligare material och innehåll för dig som tränare. Där hittar du övningar, utbildningar, Vägvalsmodellen och andra stöddokument.



Orange nivå

Att vara tränare på orange nivå innebär att ge utövare nya utmaningar och uppmuntra hen att våga prova svårare orientering. Du som tränare behöver också förstå vilka orienteringstekniska färdigheter som hen behöver utveckla och träna vidare på.

Den träningsgrupp du är ansvarig för kan spreta orienteringstekniskt samtidigt som skillnader också kan uppstå i individers fysiska utveckling. Många utövare på orange nivå har kommit in i puberteten vilket innebär andra utmaningar för utövaren. Det är viktigt att ta hänsyn till olika individers utvecklingstakt. Det kan också vara viktigt att planera in extra tid för exempelvis sociala aktiviteter för att stärka sammanhållningen i gruppen för att få fler att stanna kvar i föreningen.

Steget från gul till orange nivå innebär att utövaren ska våga lämna ledstängerna för att springa sträckor i obanad terräng. Detta görs genom att ta hjälp av andra terrängföremål för att orientera sig, som till exempel tydliga höjder, åsar, sänkor och sankmarker.

På orange nivå blir det allt viktigare att förstå höjdkurvor och orientera med hjälp av kurvbilden. Ibland orienterar utövaren mot en höjd och ibland utmed en höjd, på detta sätt är den höjden som utgör en form av ledstång. Det gör att steget från gul till orange nivå ofta upplevs utmanande.

Då orienteringen nu blivit mer komplex kan en sträcka vid första anblicken se svår ut. För att klara av sträckan utan att läsa in sig på varje detalj och ändå ta sig fram säkert, behöver utövaren lära sig strategier för att förenkla orienteringen. För att få flyt i sin orientering är det viktigt att utveckla tekniker som förenkla, förlänga och generalisera. Orienteringen görs ofta med hjälp av hållpunkter

och då ställs högre krav på att hålla riktningen.

På den här nivån ökar behovet av kartkontakt och det är nu som utövaren börjar öva på att orientera utan att stanna upp vid varje titt på kartan genom att läsa kartan i rörelse.

När utövaren har tagit till sig och kan utöva orientering på den här nivån har hen i princip lärt sig använda alla typer av verktyg. För att klara av de nya utmaningar som utövaren ställs inför på orange nivå och få flyt i sin orientering är du som tränare oerhört betydelsefull.

Den individuella utvecklingsplanen, som återfinns i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>, beskriver hur utövaren utvecklas som orienterare och hur utveckling blir hållbar över tid.

Hur träningsgrupper sätts samman kan variera. Hitta er avvägning mellan kompisskapet med jämnåriga, individens orienteringsfärdigheter och föreningens tränarresurser när ni delar in utövarna.

Här beskrivs vilka svårighetsmoment som utövaren möter och vad hen behöver kunna för att klara en orange bana.

GRUNDER

Karttecken

Kunna karttecken och banpåtryck. Kunna utläsa punkter och kontrollplaceringar från kontrollbeskrivningen. Kunna identifiera varvningar och bo-kontroller när de dyker upp.

Översättningsförmåga

Ha erfarenhet av flera olika terrängtyper. Träna och tävla i nya och okända områden. Ha erfarenhet av flera karttecken och terrängföremål samt olika typer av framkomlighet, vit, grön och gul färg på kartan. Ha förmåga att översätta nya karttecken till verkligheten i terrängen.

Passa kartan/positionering

Alltid kunna hålla kartan passad och snabbt samt med relativt hög noggrannhet kunna positionera sig i löpriktningen utifrån den passade kartan. Kunna uppskatta ungefär hur långt du sprungit sedan senaste tydliga inläsningspunkten.

Tumgrepp & kartvikning

På denna nivå använder man tumgreppet i kombination med kompassen. Den som använder tumkompass använder med fördel spetsen på tumkompassen i stället för tumspetsen till sitt tumgrepp. Från orange nivå kan handlaget att vika kartan utvecklas till att göras i farten och med efterföljande rutin att direkt hitta positionen på kartan och använda tumgreppet.

Kartkontakt

Kartkontakt i den omfattning att aktuell position och riktning alltid är känd, springandes eller med nödvändiga kartläsningsstopp. Kartkontakten inkluderar avstämning av kompassen.

Lyft blicken

Lyfta blicken för att sikta mot föremål i terrängen samt vrida blicken vid förflyttning genom terräng för att läsa av positionen med stöd av terrängföremål som passerar, även på avstånd.

Kurvbild

Förståelse för topografi och höjdformationer. Kunna följa höjder som ledstång och använda dem som hållpunkter på en bana. Behärska att läsa av detaljer i kurvbild som tydliga sänkor och åsar.

VERKTYG

Riktning och kompassteknik

Inövad kompassteknik som används för att ta grov kompassriktning genom skogen, fin kompassriktning till kontrollen och ut från kontrollen.

Hållpunkt och attackpunkt

Förmåga att välja lämpliga hållpunkter i tydlig och mindre komplex terräng för att göra orienteringen säkrare och snabbare. Förmåga att använda tydlig kurvbild som hållpunkter. Förmåga att använda attackpunkter som ligger upp till 200 meter från kontrollen.

Tempoväxling

Ha ökad färdighet i att anpassa farten efter banans svårighet. Kunna dela upp sträckorna i flera olika delar som kan springas med olika hastigheter.

Förenkling

Förmåga att förenkla kartan och utläsa tydliga former, både i planbild och brunbild, som kan användas som naturliga ledstänger (stråk) eller hållpunkter i lättframkomlig terräng med god sikt. Kunna förenkla kontrolltagning med hjälp av förlängning.

Förlängning

Förmåga att välja ut tydliga långsträckta terrängformationer i lättframkomlig och måttligt kuperad terräng som kan användas till att förlänga kontroller för att på så vis förenkla kontrolltagningen. Exempel på terrängformationer är höjdspråk, större mossar, beståndsgränser, grönområden och klapperstensfält.

Beskrivning av orange bana

Det ska fortfarande vara lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på kartan.

GENOMFÖRANDE

Taktik inför

Förmåga att förstå och värdera olika taktik inför ett lopp och genomföra utifrån vald taktik.

Plan

Skapar en överblick över nästa sträcka innan hen kommer fram till kontrollen, och kan planera hela sträckan innan hen springer iväg. Utövaren kan identifiera vilka delar på sträckan där det är högst risk för misstag, och anpassar vägval och löphastighet efter det. Kan ha en övergripande plan för hela banan, och bedöma ungefär hur långt det är kvar till målet.

Välja vägval

Förmåga att göra vägvalsbedömningar utifrån löpbarhet, hur svår kontrolltagningen blir och hur kuperad väg det är till kontrollen och väga samman de faktorerna. Ha förmågan att i efterhand analysera varför olika vägval var snabba respektive långsamma.

Kontrolltagning

Behärska flertalet olika metoder för att ta kontrollen på ett snabbt och säkert sätt, se förenkling. Anpassa rutinen för avläsning av kontrollbeskrivning, stämpling och förberedelse inför utgång från kontrollen utifrån att kommande sträcka planerats redan innan kontrolltagningen. God känsla för kommande utgångsriktning på väg in mot kontrollen.

Framförhållning

Väl utvecklad förmåga att ligga före i tanken och vara beredd på vad du ska göra vid specifika tillfällen på respektive sträcka samt för kommande sträcka.

Reda ut misstag

Vid misstag ställa sig följande frågor:

- När visste du senast var du befann dig?
- Vad har du passerat sedan dess?
- Hur ser det ut runt omkring dig?
- Har du passerat kartan?

Om utövaren med hjälp av frågorna listat ut var hen är så gör hen en plan för att ta sig tillbaka till tänkta rutten eller så gör hen en ny plan från där hen är. Vid misstag i ett område med kupering kan hen använda sig av högsta punkten för att få bättre överblick och lättare kunna läsa in sig. Kunna ta ut riktningen mot uppfångare för att kunna positionera sig. Kunna använda uteslutningsmetoden för att identifiera terrängföremål som tillsammans och i förhållande till varandra bildar en unik kombination som göra att positionen kan identifieras på kartan.

Summering

Övergången från gul till orange nivå är ett av de största stegen inom orienteringen, då utövaren nu förväntas behärska i princip alla tekniska verktyg. Det nya moment som tränas på orange nivå är att lämna tryggheten vid ledstänger för att i stället korsa obanad terräng. Detta kräver en ökad förståelse för höjdkurvor och förmågan att använda terrängföremål som höjder, sänkor och sankmarker för att navigera. Eftersom svårighetsgraden ökar blir strategier för att förenkla och generalisera orienteringen viktig för att bibehålla flyt, framförhållning och läsa kartan i farten.

Planera och förbereda ett träningstillfälle

Samma struktur

För att träningsplaneringen ska vara enkel innehåller Handbok för orienteringstränare ett upplägg som följer en given struktur. I materialet åskådliggörs detta som en "bana" med start, kontroller och mål.

Att använda sig av samma upplägg och en tydlig struktur vid varje träningstillfälle skapar igenkänning och ger trygghet till utövaren som på så vis vet vad som väntar.

Så här ser en bana ut:

- ▲ Start: samling och kort genomgång av dagens träningstillfälle
- ▲ Kontroller: lekar och orienteringsövningar
- ▲ Mål: återsamling och avslut av dagens träningstillfälle

Banan för träningstillfället kan med fördel skrivas ut och användas som bildstöd* vid genomgång och summering tillsammans med utövarna.



*Bildstöd handlar om att använda bilder som ett stöd i kommunikation för att tydliggöra något.

Ansvarsfördelning

Det krävs en klar och tydlig ansvarsfördelning i tränargruppen för det som ska förberedas och genomföras. Fundera på om du som tränare kan ta hjälp av andra med exempelvis banläggning, kartutskrift, utsättning och inplockning av kontroller.

Genomför ett träningstillfälle

För varje träningstillfälle finns en beskrivning av banans innehåll. Där framgår syftet med träningstillfället, beskrivning av lekar och orienteringsövningar, vilket material som krävs, var materialet finns eller hur det skapas samt vad du som tränare kan tänka på inför respektive orienteringsövning och lek.

I beskrivningen för orienteringsövningen finns ett kartklipp som åskådliggör hur övningen kan se ut på kartan. Banor till själva orienteringsövningen behöver ni i tränargruppen

själva skapa på den karta där ni ska genomföra träningen.

När alla banor, lekar och orienteringsövningar är skapade för respektive träningstillfälle är det bra att laminera det iordningsställda materialet så att det kan återanvändas vid annat tillfälle. Det kan också vara god idé att upprätta en särskild plats för förvaring av allt material i klubbstugan. Det underlättar genomförandet vid nästa träningstillfälle som föreningen vill använda samma bana och övning på violett nivå. Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det enkelt att bara byta kartfilen om kartan reviderats.

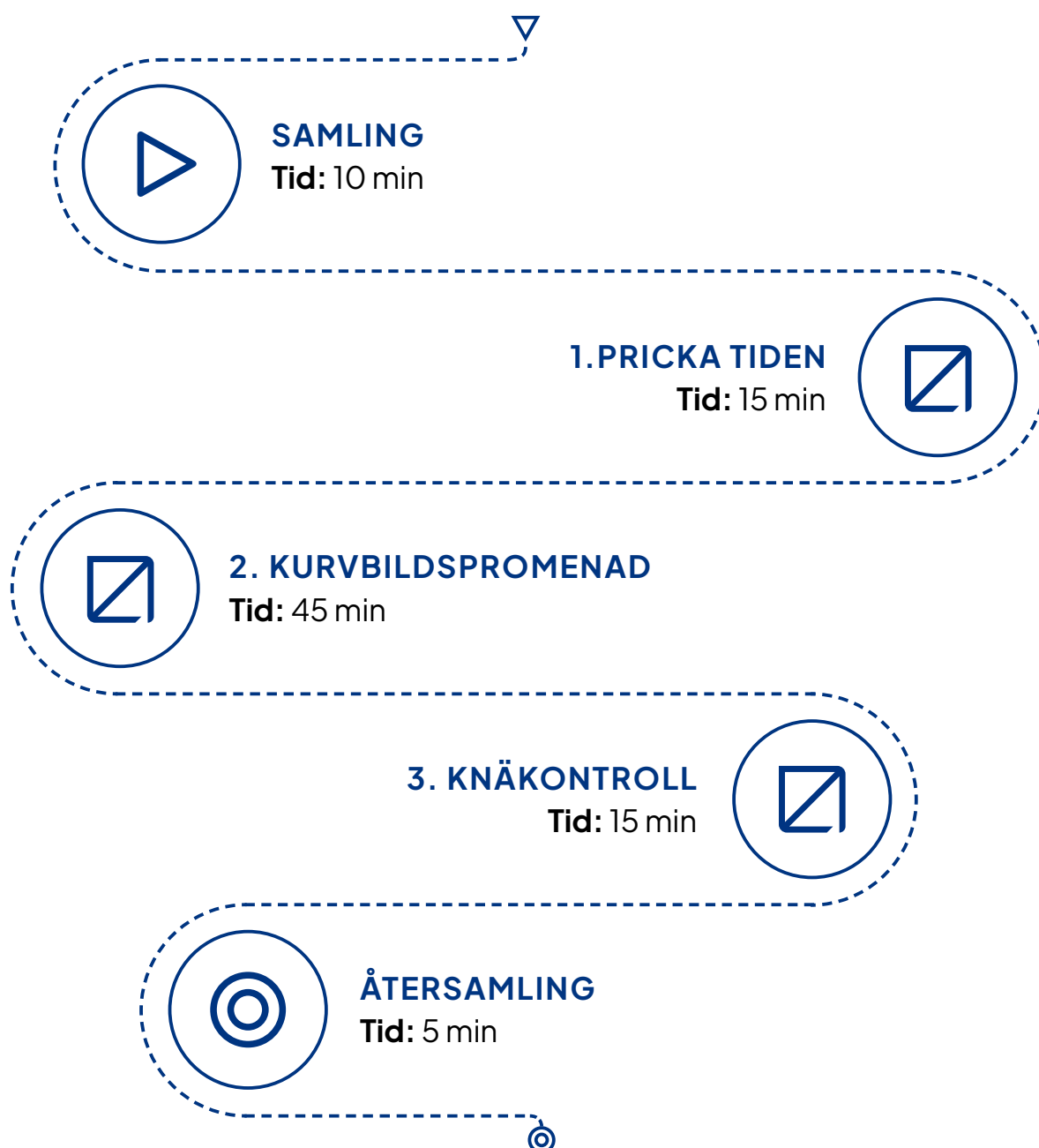
Ett träningstillfälle är ungefär 90 minuter.



Orange nivå

Träningstillfälle 1: Förstå höjdkurvor

Syftet med träningstillfället är att förstå hur terrängens höjdformationer är redovisade på kartan och hur man kan använda dem till ledstänger och hållpunkter.



Orange nivå

Träningstillfälle 2: Grovorientera, generalisera

Syftet med träningstillfället är att orientera grovt. Det vill säga förflytta sig långa sträckor utan tidsförlust på grund av allt för noggrann kartläsning.



Orange nivå

Träningstillfälle 3: Använd höjdformation som ledstång, stråk, eller hållpunkter

Syftet med träningstillfället är att ta sig fram i terrängen genom att nyttja kartans kurvbild som ledstänger.



Orange nivå

Träningstillfälle 4: Förenkla, förlänga och förstora kontroll

Syftet med träningstillfället är att använda stora terrängföremål för att nå fram till kontrollen på ett enkelt sätt genom att förenkla.



Orange nivå

Träningstillfälle 5: Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter

Syftet med träningstillfället är att bedöma vägval utifrån längd, framkomlighet och säkerhet.



Orange nivå

Träningstillfälle 6: Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare

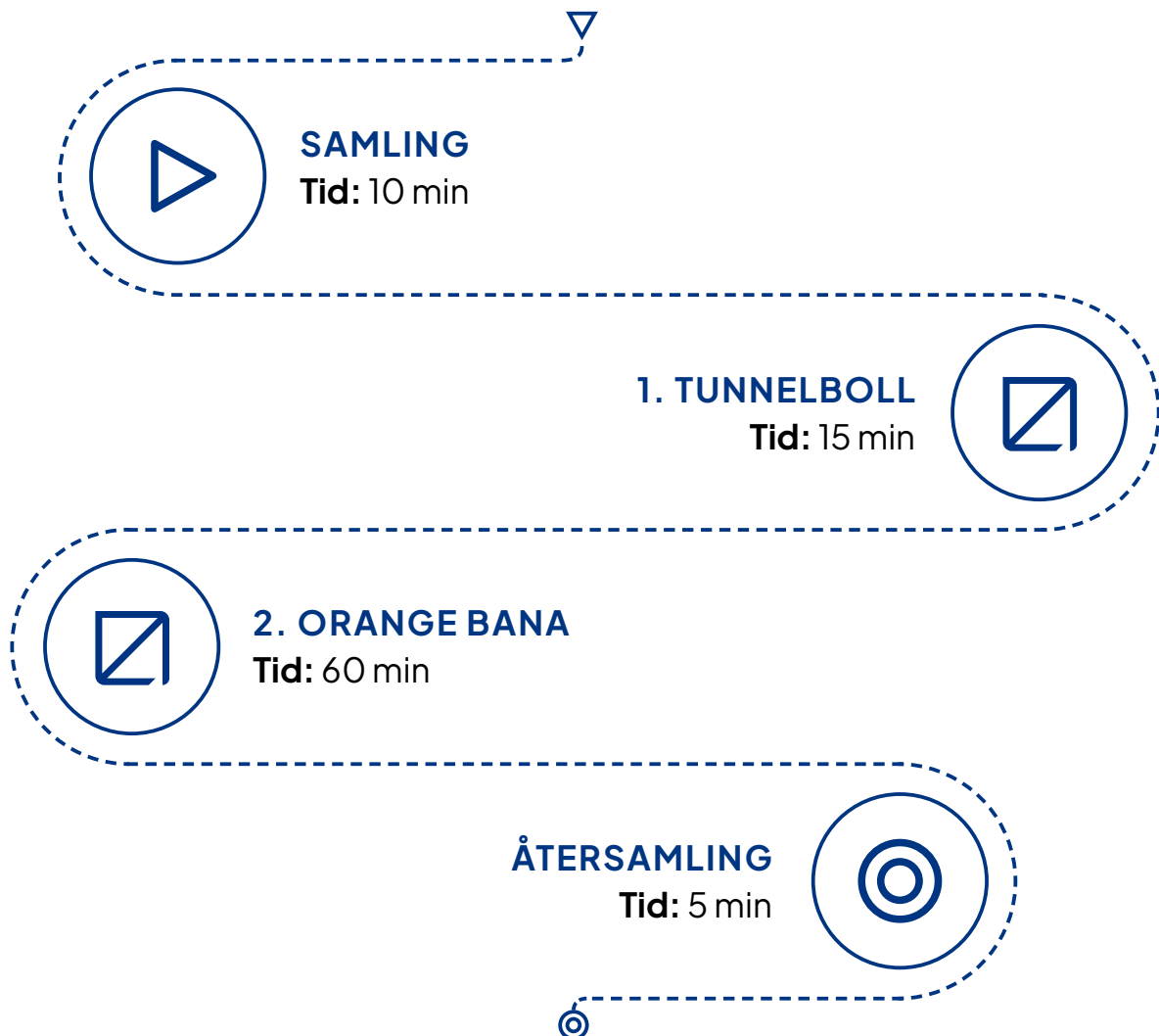
Syftet med träningstillfället är att träna på kontrolltagning i kurvbild med uppfångare.



Orange nivå

Träningstillfälle 7: Orange bana

Syftet med träningstillfället är att börja baka ihop alla färdigheter som utövaren lärt sig på orange nivå.



Orange nivå

Checklista

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

 Förstå höjdkurvor	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda tydlig kurvbild för att ta sig från en kontroll till en annan.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger i kurv bilden för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Övningar som tränar förstå höjdkurvor

- Kurvbildspromenad
- Kurvguiden
- Rita minikarta

 Grovorientera – generalisera	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att sortera ut den viktigaste informationen från kartan för att på så sätt lösa orienteringsproblemet med bibehållen säkerhet.		
Utövaren klarar på egen hand av att bedöma avstånd i terrängen och ha en känsla för hur långt hen har sprungit.		

Övningar som tränar grovorientera - generalisera

- Generalisera
- Grovorientering

Orange nivå

 Förenkla, förstora och förlänga kontroll	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		
Utövaren klarar på egen hand av att sortera ut vilka terrängföremål som är mest lämpliga att använda för att förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		

Övningar som tränar förenkla, förstora och förlänga kontroll

- Förenkla
- Kör i väggare

 Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av avstånd, längd, framkomlighet, kupering och säkerhet.		
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av lämpliga stråk och/eller hållpunkter.		

Övningar som tränar vägvalsbedömning

- Vägvalsbana
- Vägvalstest

Orange nivå

 Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att finorientera för att ta sig fram till tydliga kontrollbilder i kurvbilden.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda sig av tekniken attackpunkt för att utföra en säker kontrolltagning.		

Övningar som tränar kontrolltagning i kurvbilden

- Hänga ut och Ta in
- Kontrollplock

 Använd höjdformation som ledstång, stråk, eller hållpunkter	Tränare	Utövare
Utövaren klarar av att välja teknik utifrån sträckans svårighetsgrad.		
Utövaren klarar av att välja teknik i olika terrängtyper.		

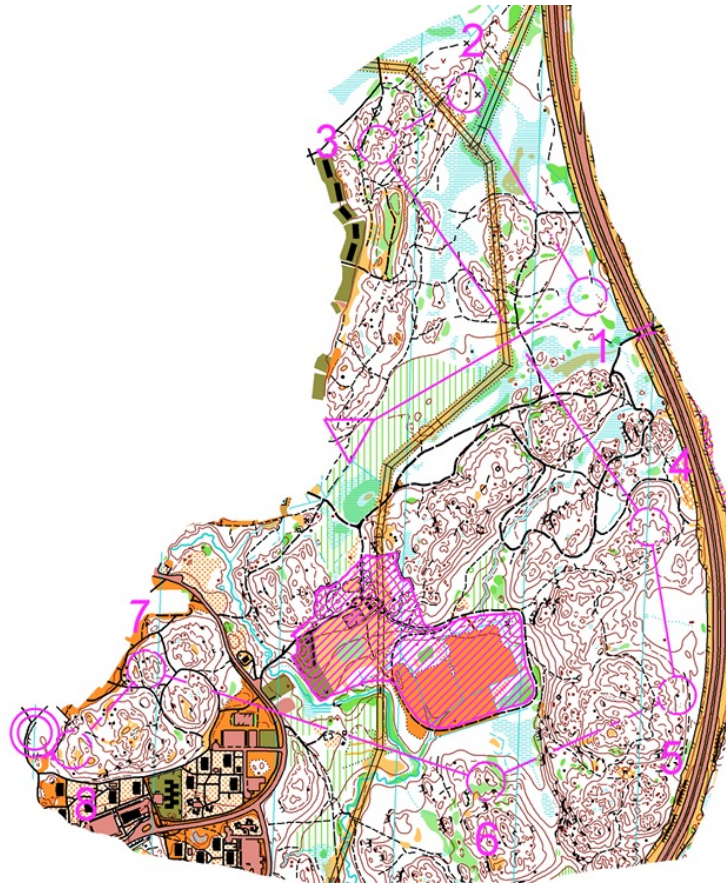
Övningar som tränar att använda höjdformationer som ledstång, stråk eller hållpunkter

- Bananorientering
- Kurvbild
- Kurvbildspromenad

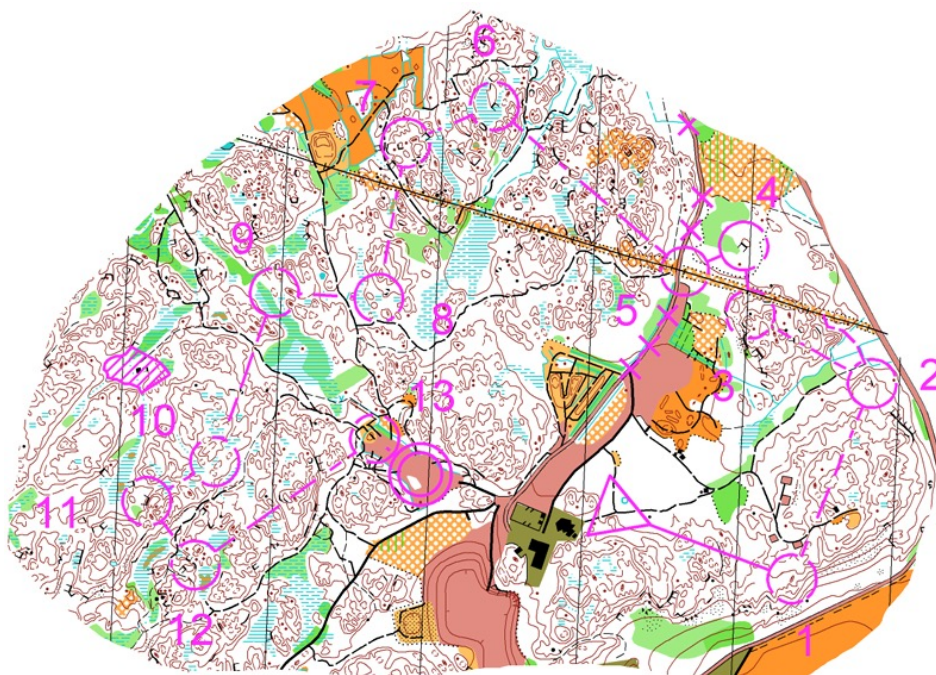
Orange nivå

 Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för- och nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V3.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K11.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K12.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K13.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen använder sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll för att lösa orienteringsproblemen i kartexemplen V3 och K11–13.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen använder sig av tekniken attackpunkt/sista säkre i kartexemplen V3 samt K11–13 för att utföra en säker kontrolltagning.		
Utövaren kan redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på banan på karta 1.		
Utövaren kan redogöra för hur hen löser orienteringsproblemen på banan på karta 2.		

Orange nivå



Karta 1



Karta 2

Orange nivå

Utvecklingsmärke, Räven

För varje svårighetsnivå, grön till svart nivå, finns ett utvecklingsmärke. För orange nivå heter utvecklingsmärket Räven. När utövaren kan grunderna, verktygen och färdigheterna på den här nivån får hen märket Räven. Hen får också ett diplom som visar vad hen kan.

Utvecklingsmärket och diplommet kan med fördel delas ut i samband med ett träningstillfälle och gärna tillsammans med fika, korvgrillning eller någon liknande aktivitet.

På orientering.se finns mer information om Utvecklingsmärken.



Scanna QR-koden för att komma till
vår sida för Utvecklingsmärken

Orange nivå

Efter orange nivå

När utövaren behärskar alla grunder, verktyg och genomförande på orange nivå är det dags att börja träna violett nivå och för det finns en färdig Handbok för orienteringstränare- violett nivå med samma upplägg och samma struktur som denna handbok.

Det är viktigt att säkerställa att utövaren behärskar alla moment på en svårighetsnivå innan hen går vidare till nästa nivå. Det kan ta olika lång tid för olika individer bland annat beroende på ålder, individuella förutsättningar och hur ofta individen tränar.



Orange nivå**ÖVNINGAR****Samling och återsamling****Vad tränar vi?**

Ett bra sätt att fånga gruppens stämningsläge inför och efter genomfört tränings-
tillfälle och ett sätt att samlas för information, samt hålla koll på att alla utövare är
tillbaka efter genomförd övning.

Plats

En plats där alla i gruppen ryms.

Hur?

1. Alla inklusive tränare ställer sig i en ring och lägger på minnet vem hen har till vänstre respektive höger om sig.
2. Tränaren hälsar alla välkomna följt av att gruppen gör en snabb check in. Utövarna ska då ge: tummen upp, tummen ner eller vågrätt, utifrån hur hen känner sig just idag och inför träningstillfället som väntar. Tränaren checkar på detta sätt snabbt av stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge.
3. Hela check in momentet tar bara några minuter men har till fördel att samla gruppen, fånga stämningslägen och påbörja träningen.
4. Innan cirkeln bryts och träningen börjar berättar tränaren planen för träningstillfället, vad som kommer ske samt hur och när aktiviteten avslutas.
5. Vid samlingar under träningstillfället ställer gruppen upp sig på samma sätt som vid check in och ser så hen har samma personer på samma plats bredvid sig. Fattas någon person är det minst två som saknar sin kompis.
6. Vid återsamlingen på träningstillfället görs på motsvarande sätt en check out. Gruppen ställer sig i ring på samma sätt som vid check in. Utövarna får återigen ge: tummen upp, tummen ner eller vågrätt utifrån hur hen känner sig efter träningen. Tränarna checkar snabbt över stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge. Tränaren kan ställa en öppen fråga om någon vill säga något om hur de känner sig och varför.
7. Innan cirkeln bryts sammanfattar tränaren träningstillfället som just genomförts. Det är också ett bra tillfälle att påminna om vad som är på gång framåt samt vad som väntar vid nästa träningstillfälle.

Orange nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 1

Pricka tiden

Vad tränar vi?

Övning där alla kan springa i sin egen takt.

Plats

Övningen kan genomföras vart som helst, men gärna i skogsterräng.

Utrustning

- Elektronisk stämplingsutrustning, töm-, start och målenheter räcker men gärna kontrollenheter också, så man kan kolla mellantider på några ställen.
- Kontrollställningar med skärm eller snitslar
- SI-printer, mobiltelefon med SI app eller dator med tidtagningsprogram

Förberedelse

- Rita en linje/korridor på en karta eller märk upp en slinga. Längd 500 meter – 1000 meter.

Om kontrollställningar med skärm används i öppen terräng, kan det räcka att placera ut dessa på lämpliga platser. Kan man inte se från kontroll till kontroll kompletterar man med hjälp av snitslar.

Alternativet är att använda sig av en känd slinga.

- Placera ut töm-, start och målenheter.
- Ta fram SI-printer eller annan tidtagningsutrustning.

Hur?

1. Förklara att övningen går ut på att springa slingan två gånger och försöka få så lika tid som möjligt på varven.
2. Om det finns möjlighet skriv ut sträcktiden och dela ut dessa till utövarna efter respektive varv. Annars meddela bara tiden.
3. Efter att två varv är genomförda jämför hen tiderna mellan varven. Används kontrollenheter ute på slingan kan även sträcktiderna skrivas ut för att kolla tiderna per sträcka.
4. För att hålla utövarna aktiva, kan de som blivit klara snabbt ge sig ut på ett tredje varv.

Orange nivå

Kurvbildspromenad

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren i att förstå hur terrängens höjdformationer är redovisade på kartan och hur man kan använda dem till ledstänger och hållpunkter.

Plats

Område där det finns både större och mindre höjdformationer. Om möjligt även med gropar. Terrängen bör vara öppen och lättöverskådlig. Hyggen är ofta bra att använda för att förklara kurvbild.

Utrustning

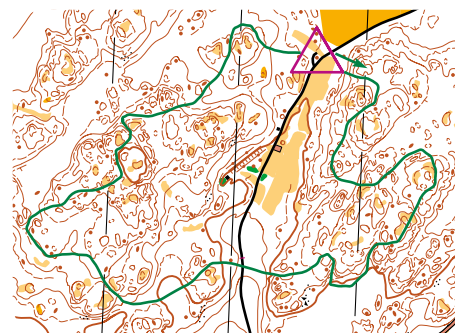
- Karta där kartsymboler som inte beskriver höjdformationer är dolda eller borttagna

Förberedelse

- Finns kartan tillgänglig i OCAD-format är det enkelt att anpassa kartan genom att dölja de symboler som önskas.
- Kontakta kartansvarig i föreningen och be att få kartan anpassad på önskat sätt om du inte har möjlighet att göra kartan själv.
- Rita en linje på kartan som passerar intressanta höjdformationer. Det kan antingen göras med hjälp av ett banläggningsprogram eller genom att rita in linjer på papperskartor för hand.

Hur?

1. Dela upp utövarna efter tillgång till tränare. Det är bra om möjlighet finns att ha små grupper på 3–4 deltagare.
2. Dela ut kartorna till deltagarna.
3. Förklara hur höjdkurvorna på kartan visar höjdskillnader och formationer i terrängen.
4. Gå tillsammans och försök att följa den inritade linjen.
5. Stanna till vid intressanta höjdformationer, som tydliga sänkor och åsar.
6. Visa på skillnader mellan att korsa och följa höjdkurvor och att ta sig fram högst upp på höjdsträckningar och längre ner i en sluttning.
7. Uppmärksamma också hur kurvbilden används som hållpunkter.



Orange nivå

Knäkontroll

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera styrkeövningar i träningsupplägget för barn och unga med avsikt att förebygga och minska risken för skador. Primärt är övningarna inriktade på knä och bål.

Om knäkontroll:

Knäkontroll kommer ursprungligen från fotbollen men finns i en omarbetad version och är en återkommande övning på orange och violett nivå.

Övningarna i knäkontrollprogrammen är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och innehåller sex grundövningar med fyra olika svårighetsgrader. Programmet kan därför individanpassas och stegras successivt.

Övningarna som ingår är:

- Enbensknäböj
- Bäckennyft
- Knäböj på två ben
- Plankan
- Utfallssteg
- Hopp och landning

Webbplats: <https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/knakontroll/>

Plats

Valfri plats där alla får utrymme att göra övningarna. Övningarna går att genomföra både ute och inne.

Förberedelse

Tränare behöver läsa in sig på webbsidan och lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Hur?

1. Tränaren förbereder grundövningar, instruerar dessa en och en före genomförande.
2. När tränaren har instruerat och visat och utövarna har testat övningarna genomförs 1–3 omgångar med samtliga övningar. Utövarna genomför dessa övningar i sin takt eller tillsammans med tränare i grupp.

Orange nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 2

Backstafett

Vad tränar vi?

Övningen tränar att förstå höjdkurvor och backlöpning.

Plats

En backe som har en stigning på minst 20 höjdmeter. Övningen kan genomföras på stig, öppen mark eller i skogsterräng.

Utrustning

- En kontrollställning för varje höjdkurva i backen. Använd gärna SI-enheter.
- Kartklipp uppförstorat i stor skala
- Kontrollbeskrivningar eller en lapp med kodsiffror. Numrera så att samma kodsiffror återkommer. Exempelvis 32, 31, 33, 31, 32, 32, 33, 33, 31, 32, 31, 33. Gör gärna några olika varianter så lagen tar kontrollerna i olika ordning.

Förberedelse

- Skriv ut ett uppförstorat kartklipp till varje lag.
- Skriv ut kontrollbeskrivningar som finns med i materialet eller gör en egen. Det går också bra att skriva ner kodsiffrorna på en lapp. Om mer spridning önskas, använd flera varianter.

Hur?

1. Dela upp gruppen i lika många lag som det finns höjdkurvor i backen. Lagen ska bestå av 2–3 personer.
2. Dela ut ett kartklipp och en kontrollställning till varje lag.
3. Visa respektive lag på vilken höjdkurva de ska placera sin kontrollställning.
4. Deltagarna hjälps åt i lagen så att kontrollställningen hamnar rätt. Placera kontrollställningen bredvid stigen, annars behöver kontrollställningarna inte vara i linje men väl synliga nerifrån backen.
5. Samla hela gruppen. Gå upp i backen och diskutera om kontrollställningarna har hamnat på rätt nivå, eller om de behöver justeras. Det är inte alltid självklart var kontrollställningarna ska placeras, så låt deltagarna förklara sina argument, om det finns olika åsikter.
6. Ställ upp lagen nedanför backen.
7. Dela ut en kontrollbeskrivning per grupp.
8. De som startar tittar på sin kontrollbeskrivning och springer upp till den första kontrollen på kontrollbeskrivningen, stämplar/touchar och springer ner för att växla över med kontrollbeskrivningen.
9. Nästa deltagare tar följande kontroll och så vidare.
10. När alla kontroller på kontrollbeskrivningen besökts är laget i mål.

Orange nivå

Grovorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren i att orientera grovt, det vill säga förflytta sig långa sträckor utan tidsförlust på grund av allt för noggrann kartläsning.

Plats

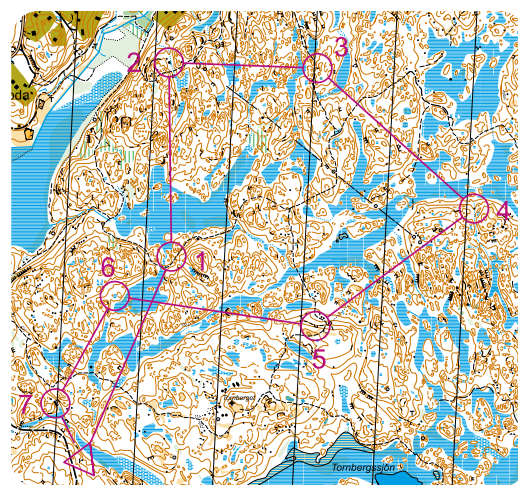
Terrängen bör innehålla stora formationer och en del stora tydliga detaljer som kan användas som hållpunkter.

Utrustning

- Kartor
- Kompass
- Skärmar

Förberedelser

- Lägg en bana med några långa sträckor. Med långa sträckor menas här cirka 600 meter.
- Kontrollerna ligger på eller strax bakom en tydlig uppfångare. Uppfångaren ligger 20–100 meter från kontrollen. Kontrollen bör vara relativt enkel att hitta och utgöras av ett lätt och tydligt terrängföremål.
- Kontrolltagningen ska vara enkel så att det blir flyt i övningen och att fokus hamnar på grovororienteringsmomentet.
- Tillverka kartor till utövarna.
- Häng ut skärmar.



Detta är inte en ren kompassövning och därför ska det finnas flera vägval fram till den uppfångande ledstången eller hållpunkten. Tydliga sankmarker och höjder kan ingå men sträckningen bör dras så att löpare delvis kan undvika stigningar.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Övningen går ut på att så snabbt som möjligt ta sig fram till uppfångaren 20–100 meter från kontrollen. För att kunna göra det med god säkerhet krävs att man väljer ut tydliga föremål att styra mot/via.
3. En grov riktning är tillräcklig eftersom utövaren inte behöver träffa exakt på en viss punkt utan endast fångas upp av föremål.
4. Då det finns fler vägvalsalternativ så ingår det att välja den väg som känns bra för uppgiften.
5. I denna övning smygs vägval utifrån säkerhet in på ett naturligt sätt.
6. Utövarna startar en och en med så långt avstånd att det inte bildas klungor.

Orange nivå

Balansträning

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera balansövningar i träningsupplägget för utövaren med avsikt att förebygga och minska risken för skador. Primärt är övningarna inriktade på balans och fotstyrka.

Varför ska balansen tränas?

För att träna upp balansen behöver man också utmana sig. Våga låt det bli vingligt och ostabilt. För ju mer det vinglar under övningen desto mer utmanas balansen och musklerna får jobba.

Här kommer fyra anledningar till att öva balansen:

1. Regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för skador.
2. Har du bra balans kommer du kunna tillgodogöra dig annan träning bättre.
3. Du blir starkare i hela kroppen.
4. När du tränar balans tränar du också upp tempot i hur hjärnan signalerar till nervsystemet vilka muskler som bör aktiveras för att stabilisera kroppen.

Balanssinnet samspelar med andra sinnen. Känn skillnad i balansen om blicken är fäst på en punkt, om blicken rör sig eller om ögonen är slutna.

Var?

Övningen går att utföra både ute och inne. Träna gärna på ojämnt underlag.

Förberedelse

- Tränaren behöver läsa in sig på och lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Orange nivå

Balansträning forts.

Hur?

Lätt

- Stå på ett ben med det lyfta knät så benet hamnar i 90 grader och knät pekar rakt framåt. Stå så i 30 sekunder.
- Ställ dig med ena foten rakt bakom den andra. Den bakre fotens tå är vid den främre fotens häl. Stå i 30 sekunder. Byt sedan plats på fötterna och gör samma sak.
- Ställ fötterna tätt ihop. Blunda. Stå i 30 sekunder. Går det att stå helt stilla? I denna övning testar du hur beroende din balans är av din syn.

Svårt

- **Draken:** stå med fötterna höftbrett isär. Håll armarna framåt i 90 graders vinkel. Lyft upp ena benet tills knät hamnar i linje med höften. Fäll kroppen framåt, sträck händerna framåt och sträck det lyfta benet rakt båkåt. Stanna när kroppen bildar ett T. Blicken i marken. Tillbaka till stående, lyft knät igen, sträck armarna uppåt ovanför huvudet samtidigt som du går upp på tå. Byt ben och upprepa.
- **Utfallssteg:** stå med fötterna höftbrett isär, gärna på mjukare underlag. Sträck på dig. Lyft ena knät mot bröstet som om du kliver över ett hinder. Ta ett steg framåt, landa och bromsa rörelsen. Droppa det bakre knät i marken. Byt ben och upprepa. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen, från huvudet och ner genom det bakre benet.
- **Stå på ett ben:** Lyft det andra benet i 90 grader i linje med höften, för att sedan sträcka ut benet framåt. Förflytta sedan tyngden så samma ben nu sträcks bakåt. Förflytta tyngden igen genom att sträcka benet rakt ut åt sidan och överkroppen lutar åt andra hållet – som en stjärna. Armarna ska hela tiden vara sträckta över huvudet.

Avancerat

- Gör övningarna när du blundar.
- Gör övningarna barfota.
- Gör ovanstående övningar på ojämnt underlag. Balansera på en sten, ihoprullad handduk eller balansplatta.

Uppmuntra utövarna att regelbundet träna balansövningar för att bli starkare och förebygga skador.

Orange nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 3

Kompasskvadrat

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren i att få förståelse för kompassen och att öva på att hålla kursen och bedöma avstånd.

Plats

Övningen går att genomföra både i skogsterräng och på öppen mark. Undvik allt för kuperad terräng.

Utrustning

- Kompass
- Kartor med figurer och meridianer

Förberedelse

- Skriv ut sidan med figurerna som finns på hemsidan
- Klipp ut de fyra varianterna

Hur?

1. Dela ut ett kartklipp till varje utövare.
2. Bestäm i vilket hörn av figuren man ska börja. Berätta att varje sida i kvadraterna respektive triangel är 20 meter. Om området är tillräckligt stort kan man låta utövarna börja i olika hörn.
3. Börja med en provomgång.
4. Förklara att uppgiften är att passa kartklippet mot norr och gå eller spring 20 meter i den riktning som den första sidan i kvadraten är ritad. Fortsätt sedan med följande sidor på samma sätt. Om utövaren håller riktningen och bedömer avstånden rätt kommer man tillbaka till samma plats där man startade.
5. När alla har förstått uppgiften kan man förlänga sidan och byta kartklipp med en kompis. 100 meter kan vara en lagom utmaning för de flesta.
6. Tänk på att det kan vara stor skillnad på utövarnas förmåga att lösa uppgiften, så var och en kan få olika avstånd efter hur rutinerade de är.

Orange nivå

Kurvbildsbana

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren in att ta sig fram i terrängen genom att nyttja kartans kurvbild som ledstänger.

Plats

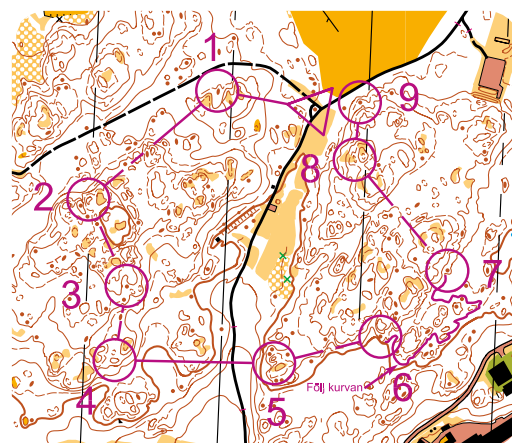
Områden där det finns sammanhängande och förhållandevis tydlig kurvbild. God framkomlighet och sikt är bra.

Utrustning

- Karta där kartsymboler som inte beskriver höjdformationer är dolda eller borttagna.

Förberedelse

- Anpassa kartan genom att dölja de symboler som önskas.
Om OCAD används finns det en guide som beskriver "Skapa kurvbildskarta". Om man inte har möjlighet att göra kartan själv går det bra att kontakta kartansvarig i föreningen och be om hjälp med att få en karta anpassad.
- Lägg en bana och anpassa så att den till stor del går längs relativt tydliga höjdsträckningar.
- Variera banan så att det omväxlande går att följa höjdsträckningar och ta sig fram via hållpunkter. På något lämpligt ställe längs banan kan inslag av att följa en höjdkurva läggas in.



1. Hur?

1. Förklara syftet med övningen. Förklara också skillnaden mellan att följa höjder och att använda dem som hållpunkter.
2. Övningen kan genomföras tillsammans med tränare i grupp eller enskilt med individuell start.

Orange nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 4

Kottstafett

Vad tränar vi?

Övningen tränar under lekfulla former styrka och pulshöjning.

Plats

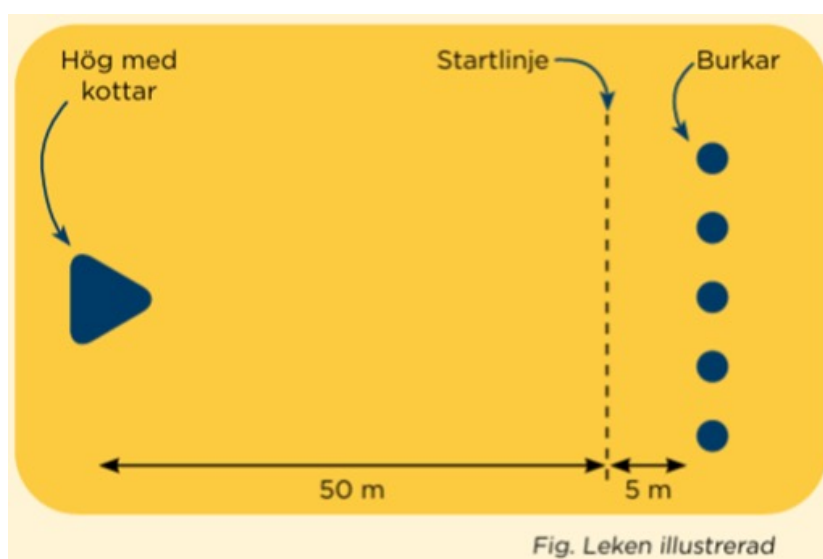
Kan genomföras både i skogsterräng och på gräsytor.

Utrustning

- 18 kottar per deltagare
- 1 tomburk per lag
- Snitselband

Förberedelse

- Fäst ett snitselband på marken för att markera startlinje
- Ställ upp en tomburk per lag, cirka 5 meter bakom startlinjen. Avståndet ska vara så pass långt att det är ganska svårt att träffa, men inte vara omöjligt.
- Lagg kottarna i en hög cirka 50 meter framför startlinjen.



Orange nivå

Kottstafett forts.

Hur?

1. Börja med att jogga tillsammans i ungefär 5 minuter för att värma upp muskler och leder.
2. Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämt upp kan man vara tre i ett lag.
3. När starten går, springer de som valt att springa första sträckan fram till högen med kottar och tar med sig tre kottar tillbaka.
4. När man är tillbaka vid startlinjen försöker man träffa lagets burk. Om man lyckas träffa burken med någon av de tre kottarna växlar man över till sin lagkompis med ett handklapp.
5. Om man inte lyckas träffa burken får man i stället göra en styrkeövning innan växling kan ske.
6. Deltagarna springer varannan eller var tredje sträcka tills alla 12 sträckor är avklarade och burken är träffad eller styrkeövningen är genomförd.

Sträcka	Vid torr terräng	Vid blöt terräng
1-2	10 armhävningar	5 sidohopp/ben
3-4	10 höftlyft (rygg)	10 jämfotahopp
5-6	5 utfallssteg/ben	5 utfallssteg/ben
7-8	10 höftlyft/sida (sidoläge)	5 indianhopp/ben
9-10	10 situps	5 knäböj/ben
11-12	5 burpees	5 hopp framåt och 5 bakåt över startlinjen

Orange nivå

Förenkla

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att läras sig använda stora terrängföremål för att nå fram till kontrollen på ett säkert sätt. Genom att förenkla det vill säga förlänga och förstora.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga flera sträckor som kräver förenkling. Sträckorna bör samtidigt ha uppfångare.

Utrustning

- Kartor med banor enligt beskrivning för respektive tillfälle
- Kontrollmarkeringar
- Pennor/kritor i färg. OBS! Behövs bara vid tillfälle 2.
- Hårda underlag typ kartong eller protokollhållare

Förberedelse

- Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva moment.
- Lägg en bana med sträckor där det lämpar sig att förenkla kartan.

Tillfälle 1

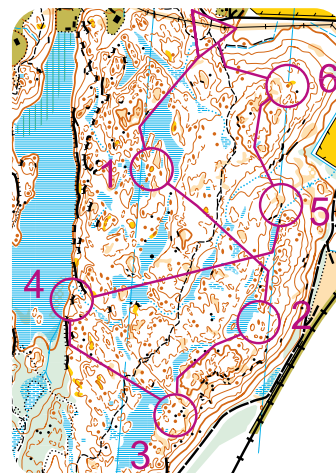
- Lägg en bana enligt kriterierna ovan. På kartan ritas strecket till kontrollen så att det visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras.
- Skriv ut kartor till deltagarna
- Skriv ut en förstorad bild på en eller flera av delsträckorna på banan.

Tillfälle 2

- Lägg en bana enligt kriterierna ovan. Denna gång dras strecken mellan kontrollerna på samma vis som en vanlig bana.
- Skriv ut kartor till deltagarna.
- Skriv ut ett exemplar med endast banpåtryck till deltagarna.
- Skriv ut två förstorade bilder av en av delsträckorna på banan. Den ena med kartan som bakgrund och den andra med endast banpåtryck.

Tillfälle 3

- Lägg en bana enligt kriterierna ovan.
- Häng ut kontrollmarkeringarna.



Orange nivå

Förenkla forts.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Kontrollpunkterna är relativt kluriga på orange nivå och successivt kommer de bli ännu klurigare. Kontrolltagningen kräver därför mycket planering.
3. Det är möjligt att förenkla kontrolltagningen genom att styra mot något som är utbrett och som sedan kan följas i riktning mot kontrollen. Det kallas att förlänga. Vidare kan man förenkla kontrolltagningen genom att förstora terrängföremål. Då tar man sig till eller upp

på det stora och därmed finorienterar man till kontrollen. Visa exempel på förenkling för deltagarna för att förklara begreppen.

4. Förklara övningen som går ut på att bara läsa det som behövs för att klara sträckan. Utövaren bör läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre. I denna övning gäller det att finna terrängföremål som kan användas för att förenkla sträckan. Vid första tillfället syns förslag på förenkling på kartan.

Tillfälle 1

- Visa gärna på en förstord karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan.
- Visa en generaliserad bild och en bild med alla detaljer för att åskådliggöra skillnaden.
- Första tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där strecket till kontrollen visa hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras. Utövaren ska orientera med hjälp av metoderna förlänga och förstora.

- Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med bana samt en utskrift med endast banpåtryck.
- Innan start ska utövaren rita sin egen förenklade karta på den utskriften som endast har banpåtryck.
- Utövaren ska sedan springa banan och orientera med hjälp av sin egen förenklade kartbild.
- Utövaren kan som säkerhet få ta med sig kartan som inte förenklats men har den i fickan eller ligger ihopvikt i kartfodralet.

Tillfälle 2

- Visa gärna på en förstord karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan.
- Visa vilka terrängföremål, så som formationer och detaljer, man kan använda sig av på sträckan.
- Visa genom att rita på det papper där endast banpåtrycket finns med samtidigt som deltagarna tittar på och tränaren förklarar valen.

Tillfälle 3

- Utövaren ska genomföra en bana och tänka förenkling vid genomförandet. Innan utövaren springer iväg får hen förklara för tränaren hur hen tänker sig att förenkla den första sträckan på banan.
- Denna gång ska banläggningen och kartan vara normal.
- När utövaren är tillbaka får hen visa för tränaren hur det gick att utföra momentet.

Orange nivå

Rörlighetsträning

Vad tränar vi?

Övningens syfte är att introducera rörlighetsträning i träningsupplägget för utövarna med avsikt att behålla och utveckla rörlighet och förebygga skador.

Om rörlighet

Det behöver finnas en balans mellan styrka och rörlighet i kroppen.

Att ha god rörlighet är viktigt både i skadeförebyggande syfte men också för att utföra rörelser med full effekt och kunna springa med ett rörelsemönster som är så ekonomiskt och energisparande som möjligt.

Plats

Det krävs en något större yta för övningen. Den kan genomföras i en idrottshall eller på en gräsyta. Gärna lite avskilt.

Förberedelse

- Logga in i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>.
- Anmäl dig till utbildningen: Individutvecklingsplanen Orienteringslöpning.
- Tränare behöver läsa in sig på instruktionerna för rörlighet som finns i Individutvecklingsplanen under avsnittet "Springa fort". För att sedan lära in ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

Hur?

1. Värm upp med lätt löpning i cirka 10 minuter om rörlighetspasset planeras som träningstillfällets första aktivitet.
2. Genomför rörlighetsövningarna i lugnt tempo utan stress.

Orange nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 5

Kartminne

Vad tränar vi?

Övningen tränar utövaren i att lära sig urskilja detaljer på kartan och träna kartminne.

Plats

Övningen kan genomföras både inomhus och utomhus.

Utrustning

- Kartor med bantryck och kartklipp men en kontroll inritad på varje.
- Pennor eller om det regnar ha kartorna i plastfickor och gör markeringar med till exempel häftstift.

Förberedelse

- Skriv ut en karta till varje deltagare samt en omgång av kartklippen.
- Skriv ut facitkartor.
- Klipp ut kartklippen. Laminera eller lägg kartklippen i plastfickor om ni gör övningen utomhus.

Orange nivå

Kartminne forts.

Hur?

1. Placera kartklippen en bit ifrån deltagarna. Avståndet kan vara 25–75 meter beroende på hur mycket löpning man vill ge deltagarna och hur lång tid man önskar att övningen ska ta.
2. Om övningen ska vara fysiskt jobbigare kan den genomföras i en backe. Övningen kan också varieras genom att vara i olika typer av terräng.
3. Dela ut en karta och en penna till alla deltagare, som skriver namn på kartan och lägger den inom ett anvisat område.
4. Övningen går ut på att deltagarna springer till respektive kartklipp, tittar var kontrollringen är placerad och memorerar detta. Sedan springer hen tillbaka till sin karta och ritar in kontrollen på kartan. Om hen hittar rätt punkt fortsätter hen med nästa kartklipp, annars får hen springa tillbaka och göra ett nytt försök.
5. För att undvika trängsel är det lämpligt att deltagarna börjar med olika kartklipp.
6. När alla kontroller är markerade på kartan kan deltagarna själva jämföra med facitkartan för att se hur många som har hamnat rätt.

Orange nivå

Vägvalsbana

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att bedöma vägval utifrån längd, framkomlighet och säkerhet.

Plats

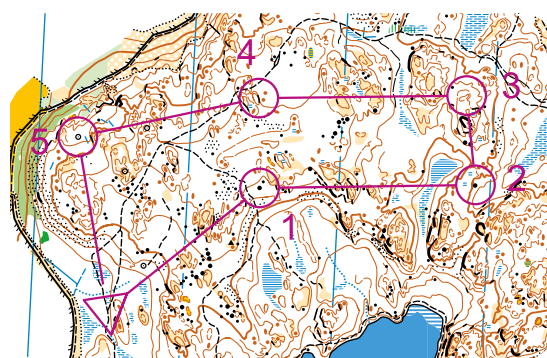
- Kuperad terräng med många vägvalsmöjligheter.

Utrustning

- Kartor med en bana
- Kontrollmarkeringar
- Elektronisk utrustning för stämpling alternativt GPS-klockor
- Löparbrickor

Förberedelse

- Lägg en bana där det finns två eller flera vägval på varje sträcka. Se till att banan går i kuperad terräng.
- Häng ut kontrollmarkeringar och SI-enheter.



Hur?

1. Förklara syftet med övningen och hur övningen går till.
2. Utövaren ska bedöma vilket vägvalsalternativ som passar utövaren bäst. Vägvalet ska alltså planeras utifrån kunskapen om den egna förmågan och den information som kartan kan ge i form av längd, kupering och framkomlighet men även säkerhet.
3. Dela ut karta, stämpelkort, en pinne eller en bricka per utövare.
4. Utövarna startar en och en med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.
5. Genom GPS-uppföljning kan tränaren se vilket alternativ utövaren valt på respektive sträcka. Om inte GPS används får utövaren i efterhand rita in de vägval som hen valde och så använder man den tiden som det elektroniska tidtagningssystemet ger för att jämföra tider och vägval mellan utövarna.
6. Uppföljningen och diskussionen efter genomförande är en viktig del i övningen. Detta kan genomföras i mindre grupper om 3–4 utövare och en tränare.

Orange nivå**ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 6**

Kontrollbeskrivningsjakt

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att förstå kontrollbeskrivningen.

Plats

Övningen kan genomföras både inomhus och utomhus. Lämplig storlek på området är 20×20 meter men kan vara både större och mindre.

Utomhus fungerar gräsmatta eller skogsterräng. Det kan vara bra att snitsla upp området om det inte är naturligt avgränsat.

Utrustning

- Elektronisk stämplingsutrustning
- Utomhus gärna på kontrollställning med skärm, inomhus kan enheterna läggas på golvet. Om man inte har tillgång till elektroniska stämplingsenheter kan man använda kontrollställningar med kodsiffror.
- Löparbrickor
- Kontrollbeskrivningar utan kodsiffror.
- Kartklipp som matchar kontrollbeskrivningarna. Fäst på de elektroniska stämplingsenheter eller kontrollställningarna.
- Eventuellt snitselband

Förberedelse

- Skriv ut "Kartklipp" och "Kontrollbeskrivningar". Laminera gärna.
- Fäst kartklippen på de elektroniska stämplingsenheter eller kontrollställningarna.
- Placera stämplingsenheter/kontrollställningarna slumpmässigt i området.
- Snitsla området om nödvändigt.

Orange nivå

Kontrollbeskrivningsjakt forts.

Hur?

Övningen kan genomföras individuellt eller som stafett.

Individuellt

1. Dela ut kontrollbeskrivning och löparbrickor/startkort till var och en.
2. Gå vid behov igenom kontrollbeskrivningen.
3. Om elektronisk stämplingsutrustning används, förklara hur stämplingen går till och låt utövarna tömma och checka sina löparbrickor.
4. Förklara hur övningen går till. Uppgiften är att titta på kontrollbeskrivningen och sedan leta reda på det kartklipp som matchar respektive kontroll. Kontrollerna tas i nummerordning. Banan avslutas med en förutbestämd målkontroll och målstämpling.
5. Låt alla starta samtidigt eller med ett litet startmellanrum.

Stafett

1. Dela upp i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämnt ut, kan man vara tre i ett lag.
2. Dela ut en kontrollbeskrivning per lag.
3. Gå vid behov igenom kontrollbeskrivningen.
4. Om elektronisk stämplingsutrustning används, förklara hur stämplingen går till och låt utövarna tömma och checka sina löparbrickor.
5. Försträckslöparen springer till kontrollområdet, tittar på kontrollbeskrivningen och letar efter första kontrollens kartklipp. När den är hittad stämplar hen och springer till sin lagkamrat för växling genom att lämna över kontrollbeskrivningen och så vidare.
6. När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till den förutbestämda målkontrollen och målstämplar.

Orange nivå

Hänga ut och ta in

Vad tränar vi?

Övningen tränar på kontrolltagning i kurvbild med uppfångare. I övningen tränas framförhållningsförmågan och den egna säkerheten. Upplägget gör det möjligt att springa snabbare tillbaka från kontrollen. Övningen kräver stor koncentration då den innehåller finorientering.

Plats

Område med detaljerad kurvbild runt en lämplig central plats som fungerar som start- eller samlingspunkt till exempel en stig, glänta eller annan plats det är lätt att orientera sig tillbaka till. Det ska finnas lämpliga uppfångare bakom kontrollpunkten.

Utrustning

- Kartor med en kontroll/karta.
- Kontrollpinnar som är uppmärkta med samma nummer eller bokstav som kartan.
- Kompass

Förberedelse

På orange nivå ska kontrollerna vara tydliga både på kartan och i terrängen. Kontrollen ska helst ligga isolerat och vara lätt att identifiera i terrängen. Det ska också finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen.

- Välj ut ett lämpligt område.
- Övningen liknar stjärnorientering. Välj ut ett antal lämpliga kontrollpunkter 150–300 meter från boet.
- Rita in olika banor med startpunkt och en kontroll/bana. Alla banor ska ha samma startpunkt.
- Tillverka två kartor av varje bana samt en mallkarat att ha till hands under träningen.
- Sortera kontrollpinnarna med rätt karta så nummer stämmer överens.

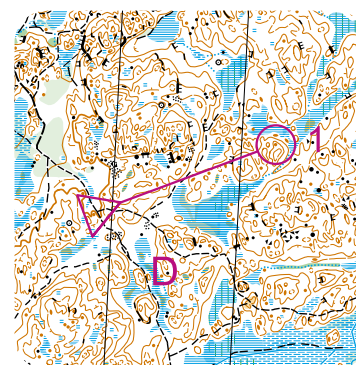
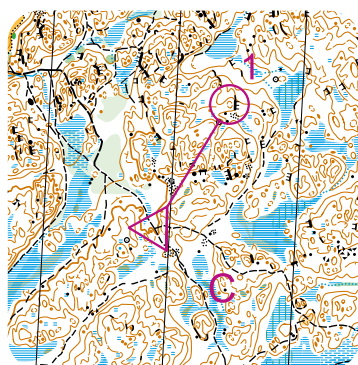
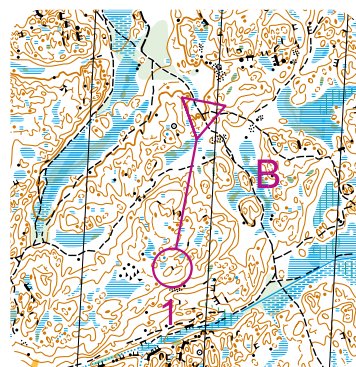
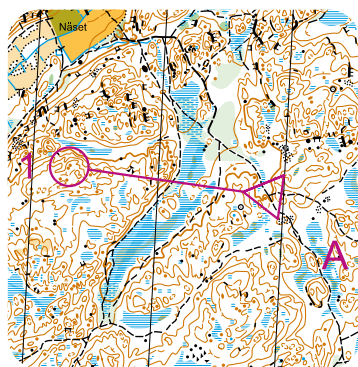
TIPS! I boken Banläggning finns riktlinjer för kontrollpunktens placering på orange nivå. Finns att köpa på kunskapsarenan.se

Orange nivå

Hänga ut och ta in forts.

Hur?

1. Förklara syftet med övningen.
2. Dela ut kartor och kontrollpinnar.
3. Placera de kartor med kontrollpinnar som blir över på marken.
4. Förklara hur övningen går till. Utövarna har en karta med endast en kontroll och en kontrollpinne.
5. Utövaren ska sätta ut "sin" kontrollpinne på den plats som kartan visar. När utövaren satt ut kontrollen återvänder den till startpunkten och byter karta med en kompis. De ska nu hämta in den kontrollpinne som de får på sin nya karta. På väg till kontrollpunkten krävs noggrann kartläsning men på väg tillbaka kan utövaren springa i högt tempo.
6. Om det inte finns någon i boet att byta karta med när utövaren kommer tillbaka placeras kartan på marken och så tar hen en karta med kontrollpinne för att hänga ut. Ett kartfodral med karta utan pinne betyder hämta in.



Orange nivå**ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 7**

Tunnelboll

Vad tränar vi?

Övningen tränar samarbete

Plats

Öppen yta med ganska jämnt underlag. Ytans storlek beror på antalet lag och hur många man är i varje.

Utrustning

- En boll per lag, gärna fotbollar.

Förberedelse

- Dela in gruppen i lag med 5–10 deltagare i varje.

Hur?

1. Lagen ställer upp sig på rad med blicken i ryggen på personen framför, benen brett isär och på cirka 2 meters mellanrum ifrån varandra.
2. Den som står först i ledet tar bollen och inväntar startsignal.
3. När starten går rullas bollen mellan benen på alla deltagare. Bollen ska igenom allas ben, och om, eller när den fastnar puttats den vidare. Hamnar bollen utanför "tunneln" springer den som står där bollen åkte iväg och hämtar den, för att sedan rulla bollen vidare. När bollen når slutet av tunneln tar personen längst bak i ledet upp bollen och springer längst fram för att göra samma sak igen. Detta fortsätter tills alla i laget har varit längst fram och rullat bollen genom tunneln.
4. När alla är klara sätter sig hela laget ner.
5. Övningen går att göra i olika varianter. Exempelvis kan man springa slalom mellan de som står uppradade när man ska spring och ställa sig längst fram. Man kan också låta alla lägga sig ner efter att bollen har passerat och den som springer hoppar över de som ligger på marken för att ta sig längst fram. Andra förslag är att springa baklänges, hoppa på ett ben eller hoppa över krypa under.

Orange nivå

Orange bana

Vad tränar vi?

Övningen förbereder utövaren på hur det går till vid en startplats och en bana med de moment som ingår på orange nivå i sin helhet provas. Här tränas också konditionen.

Plats

Område med kurvbild och relativt bra framkomlighet och sikt.

Utrustning

- Kartor med bana på orange nivå
- Lösa kontrollbeskrivningar
- Låda till kartorna
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- Kontrollställningar
- Elektronisk stämpelutrustning

Förberedelse

- Lägg en bana på orange svårighetsnivå.

Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att det inte finns moment som är svårare än de som ingår på orange nivå.

Försök få med de moment som ingår på den orangea nivån:

- Karttecken
- Översättningsförmåga
- Passa kartan/positionering
- Tumgrepp och kartvikning
- Kartkontakt
- Framförhållning
- Upp med blicken
- Kurvbild
- Höjdformationer

Lägg banan så att de moment som tillkommit på orange nivå förekommer.

Det ska finnas sträckor där utövarna behöver orientera med hjälp av hållpunkter och använda sig av kurvbilden. Kontrollerna ska fortfarande vara tydliga men det kan placeras vid svårare kontrollpunkter i kurvbilden som mindre höjder, punkthöjder, åsar och sänkor.

Det ska finnas sträckor med olika vägvalsalternativ där utövarna behöver ta hänsyn till längd, löpbarhet och framkomlighet men också ta hänsyn till säkerheten, det vill säga minska risken för misstag.

- Bygg upp en enkel start med anordnad minusstart och startstämpling.

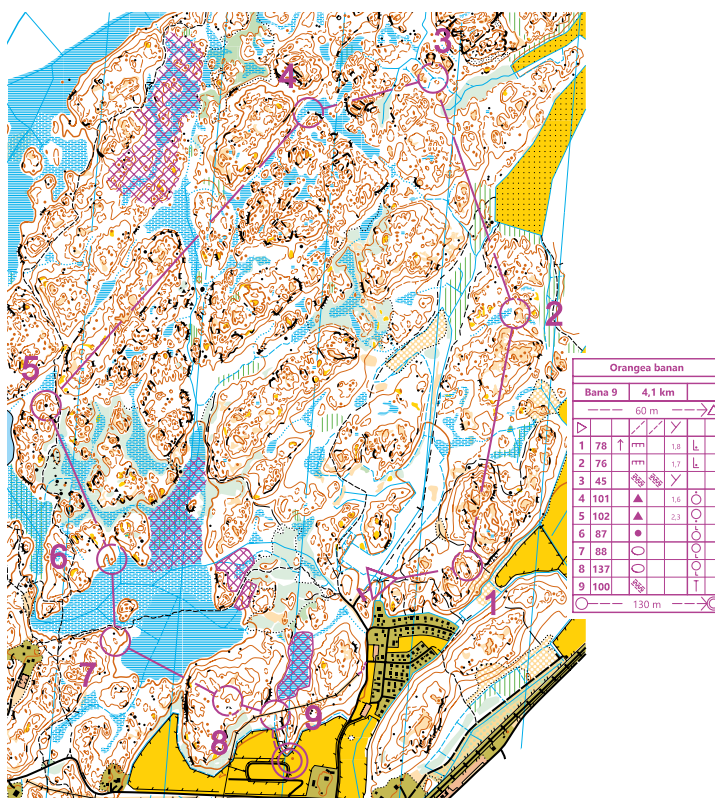
Orange nivå

Orange bana

1. Hur?

Gå tillsammans igenom hur en start på en orienteringstävling är anordnad och visa startvarianten "start med lottad starttid, ej startstämpling, för åldersklasser (med en minuts koll på kartan innan start)". Förklara töm, check, avprickning, lös kontrollbeskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.

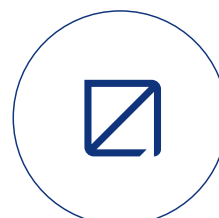
2. Gå sedan igenom vad som väntar under banan.
3. Repetera moment som kartvikning, tumgrepp och kartpassning, så väl som gena och snedda och vägval.
4. Förklara de viktigare delarna av kontrollbeskrivningen som kodsiffror, kontrollföremål och vilken sida/del av kontrollföremålet som kontrollen är placerad vid.
5. Ge tips på hur man kan tänka och agera om det sker något misstag.
6. Låt utövarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller flera kompisar.
7. Skicka iväg utövarna med någon minuts mellanrum.
8. Det är bra om det finns tränare ute längs banan för att iaktta utövarnas beteenden i skogen. Tränarna ute i skogen kan finnas vid kritiska passager för att fånga upp och hjälpa utövarna om så krävs



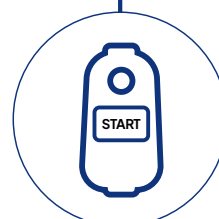
Orange nivå

Orange bana

Principskiss – Start
Fri starttid med stämpling



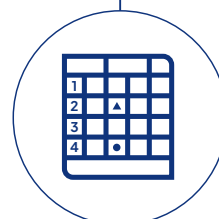
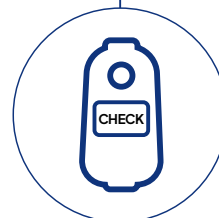
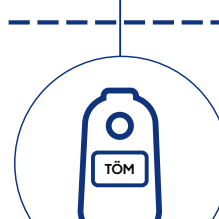
Startpunkt

*Eventuell
snitsling*

Startstämpling



Karta

Kontroll-
beskrivningCheck &
avprickning*Snitsel*

Töm

Samlingsplats
före start

Svenska Orienteringsförbundet

info@orientering.se