

Vit 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 vit 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: vit 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.

Vit nivå

När utövaren har lärt sig grunderna i orientering på grön nivå är det dags att gå vidare och utveckla sina grundläggande orienteringsfärdigheter på vit nivå.

Att vara tränare på vit nivå innebär att du fortsätter lägga grunden och utvecklar utövarens färdigheter i orienteringsteknik. På vit nivå fortsätter färdigheter som kartförståelse, karttecken och passa kartan tränas in. Det som blir nytt för utövaren är att följa mindre tydliga ledstänger, att gena och snedda samt öva på att upptäcka olika vägval och göra ett val som känns tryggt och säkert.

Den individuella utvecklingsplanen, som återfinns i Utbildningsportalen, <https://utbildningar.orientering.se>, beskriver hur

utövaren utvecklas som orienterare och hur utveckling blir hållbar över tid. I avsnittet "Hitta rätt" beskrivs vilka grunder och verktyg utövaren behöver lära sig behärska. Här beskrivs också genomförandet, det vill säga hur hen genomför och använder grunder och verktyg på respektive nivå.

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 utövaren möter och vad hen behöver kunna för att klara av en vit bana.

Beskrivning av vit bana

Samma typ av terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vida sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydlig, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

På vit bana förekommer det moment där utövaren ska gena över öppen mark mot en säker uppfångare. Utövaren kan också ställas inför det enklaste vägvalsmomentet, att välja den kortaste av två vägval som båda leder till kontrollen.

GRUNDER

Karttecken

Kunna de flesta karttecknen, banpåtryck, samt de i kontrollbeskrivningen vanligaste symbolerna för föremål.

Översättningsförmåga

Kunna översätta de flesta karttecknen för planbild i för utövaren lokalt förekommande terrängtyper.

Passa kartan/positionering

Alltid kunna hålla kartan passad. Kunna avgöra positionen på kartan vid tydliga objekt.

Tumgrepp & kartvikning

Här sätts en rutin med att vika kartan till lagom stort format inför kommande sträcka och att använda sig av tumgreppet för ett säkrare genomförande.



Tumgreppet hjälper dig att snabbt läsa kartan. Du flyttar tummen på kartan i takt med att du rör dig i terrängen.

Kartkontakt

Kartkontakt i samband med placering av kommande sträcka och för att hantera ledstångsbyten och kontrolltagning vid sidan av ledstång.

Upp med blicken

Medvetet tänka på att med jämna mellanrum titta åt sidan för att upptäcka när ledstänger korsar eller förgrenar sig och se föremål vid sidan av ledstången, antingen kontrollpunkten eller objekt som ska passeras på vägen. Att gena över öppen mark med säker uppfångare introduceras.

VERKTYG

Förenkling

Förmåga att förenkla kartbilden för att se och använda tydliga ledstänger och andra tydliga objekt bredvid ledstänger.

GENOMFÖRANDE

Plan

Att vid kontrollen kunna planera hela nästa sträcka. Planera för att ta en kontroll som sitter vid sidan av ledstången.

Välja vägval

Ha förmågan att se vilka ledstänger som går att följa till nästa kontroll samt vilket ledstångsalternativ som ger den enklaste eller kortaste vägen dit.

Kontrolltagning

Att kunna ta en kontroll som sitter vid sidan av ledstången. Läsa kodsiffra samt kunna läsa av vilket kontrollföremål som avses.

Framförhållning

Förmåga att ligga lite före i tanken. Vara beredd inför ledstångsbyten och vid kontrolltagning när kontrollen sitter vid sidan av ledstången.

Reda ut ett 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. I annat fall vänd tillbaka på ledstången eller ut till nästa ledstång.

Summering

På vit nivå handlar det om att utövaren använder mindre tydliga ledstänger och kontrollen kan vara placerade vid sidan om ledstången. Även om kontrollen inte sitter längre från ledstången än att det går att se dem därifrån, blir det betydligt svårare än när kontrollen sitter på ledstången. Utövaren behöver ha koll på exakt var hen är när hen lämnar ledstången för att ta sig till kontrollen.

En ny utmaning som utövaren mötas av på vit nivå är att kunna gena över ett öppet område utan att ha något att följa. Detta ställer krav på att kunna passa kartan noga, lyfta blicken och ta sikte på något längre bort. Utövaren kan också ställas inför det enklaste vägvalsmomentet, att välja den kortaste av två vägval som båda leder till kontrollen.

Planera och förbereda ett träningstillfälle

Samma struktur

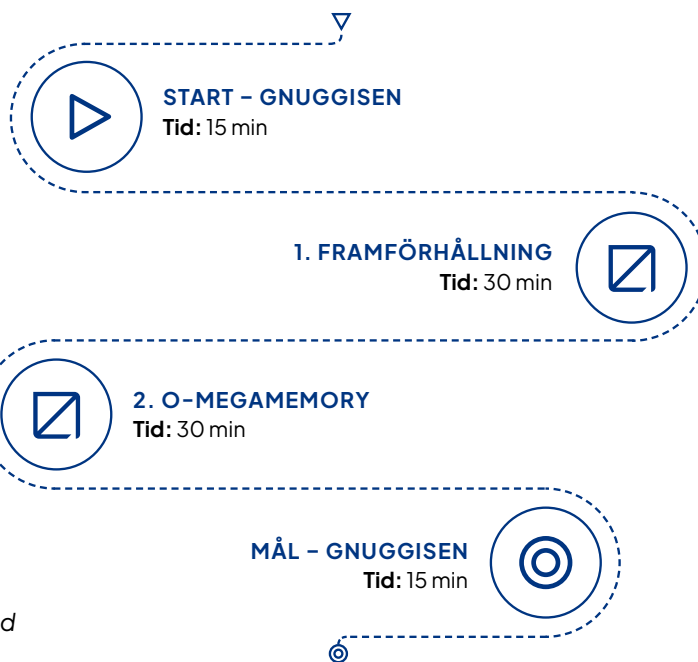
För att träningsplaneringen ska vara enkel innehåller Handbok för orienteringstränare ett upplägg som följer en given struktur. I materialet visas detta som en "bana" med start, kontroller och mål.

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. Det underlättar extra mycket för utövare med till exempel NPF-diagnos eller intellektuell funktionsnedsättning.

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.

Anpassade övningar

Synnedsättning

- Ett individuellt bemötande med utövaren är avgörande för att hitta rätt nivå av utmaning i orienteringsträningen. Vilken grad av synnedsättning har utövaren?
- Använder utövaren hjälpmedel eller finns en ledsagare med?
- Genom att förstora kartans skala kan utövare med synrester delta i de flesta övningar med karta.
- Anpassa kartan med tydliga kontrastfält och "rensa" kartan på detaljer för att skapa en tydligare kartbild.

Intellektuell funktionsnedsättning

- Använd korta och tydliga instruktioner.
- Använd bildstöd för att förtydliga en instruktion.
- Begränsa tiden för genomgångar så att uppmärksamheten kan bibehållas.
- Använd gärna samma inledning och avslutning vid alla träningstillfällen, då skapas en trygghet under träningen.
- Ge utövaren tid att reflektera och ställa frågor inför varje nytt träningsmoment.

Rörelsenedsättning

- Utövare med rörelsenedsättning kan ha skilda förutsättningar. Fråga alltid utövaren hur hen förflyttar sig och vilka hjälpmedel som används.
- Ibland kan utövaren använda rullstol för längre sträckor, även om hen klarar av att gå korta sträckor.
- Stark kupering och nedsatt framkomlighet på mindre stigar kan begränsa utövare med en rörelsenedsättning att delta fullt ut. Om möjligt, välj lämpligt område.
- Precisionsorientering, förkortat PreO, är en av orienteringens grenar som är framtagen för personer med rörelsenedsättning.

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

- Uppmärksamma vilka utövare som behöver extra stöd och planera träningstillfället utifrån hens förutsättningar.
- Ge korta instruktioner och förtydliga med gester och kroppsspråk. Bildstöd är också ett bra hjälpmedel att använda.
- Var tydlig och ge svar på frågorna:
 - Vad och när?
 - Med vem?
 - Hur länge?
 - Vad händer sen?
- Kontrollera att utövaren har förstått.

I Handbok för orienteringstränare – vit nivå är övningarna anpassade för ovanstående målgrupper, men anpassningar i form av struktur, upprepning och tydlighet underlättar för alla barn.

Under varje övningsbeskrivning finns rubriken **"Ska övningen passa fler?"** där beskrivs lämpliga anpassningar för den specifika övningen.

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.

En del material kan behöva skapas eller införskaffas som till exempel kartteckenmemory och kartteckenstafett. I beskrivningen för orienteringsövningen finns ett kartklipp som visar 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 en bra idé att ha en särskild plats för förvaring av allt material i klubbstugan. På detta vis underlättas genomförandet vid nästa träningstillfälle föreningen vill erbjuda denna bana och övning på vit 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.

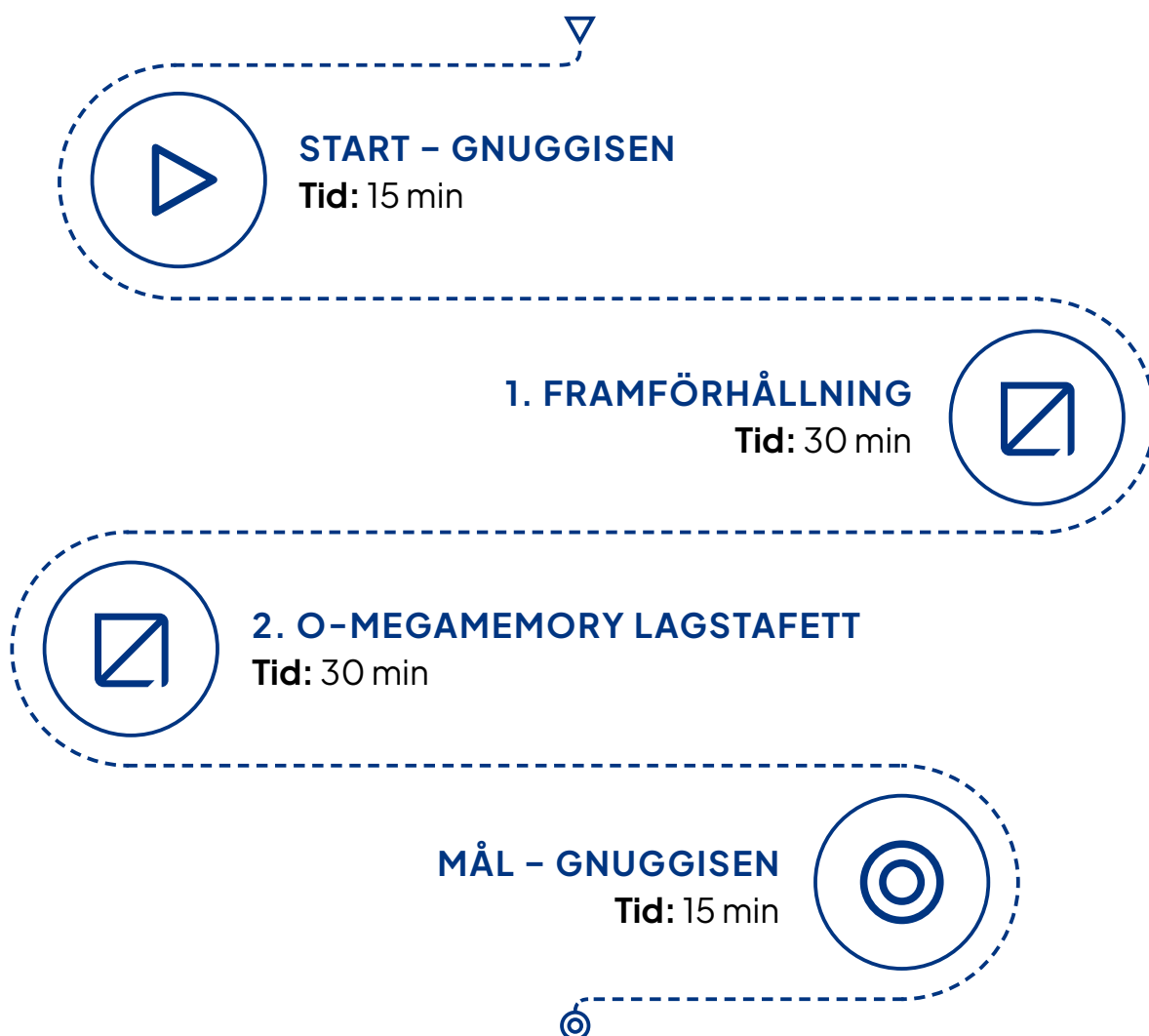
Ett träningstillfälle är ungefär 90 minuter.



Vit nivå

Träningstillfälle 1: Framförhållning

Syftet med träningstillfället är att träna kartläsning med enkel framförhållning och ta kontroll bredvid ledstång.



Vit nivå

Träningstillfälle 2: Mindre tydliga ledstänger

Syftet med träningstillfället är att börja orientera längs mindre tydliga ledstänger genom att bekanta sig med hur olika ledstänger ser ut, hur det är att följa och öva på att byta.



Vit nivå

Träningstillfälle 3: Gena över öppen mark

Syftet med träningstillfället är att lära sig gena över öppen mark.



Vit nivå

Träningstillfälle 4: Vägval

Syftet med träningstillfället är att upptäcka olika vägval. Att göra val som känns trygga och säkra och prova att bedöma vilken väg som är snabbast.



Vit nivå

Träningstillfälle 5: Stjärnorientering

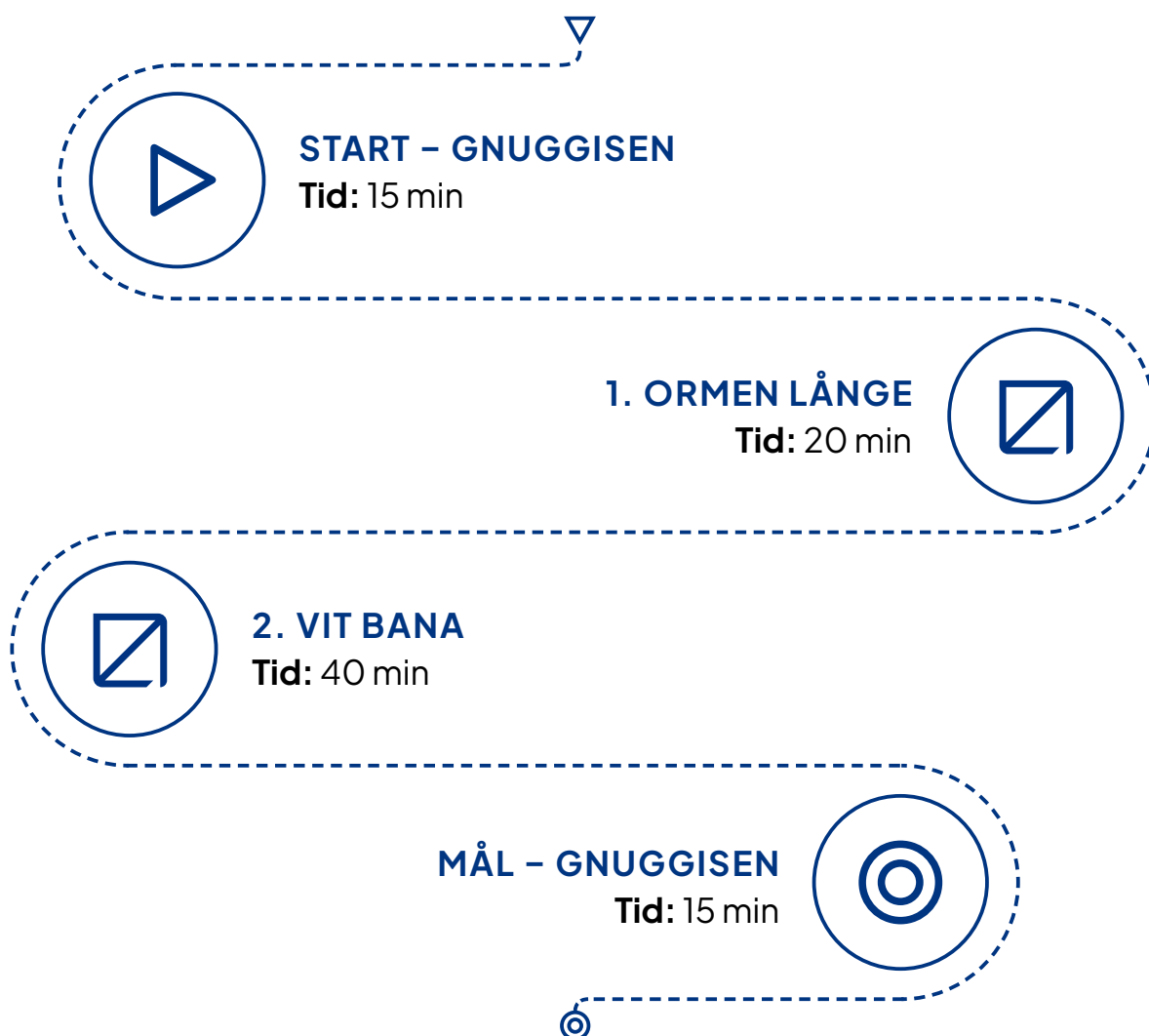
Syftet med träningstillfället är att börja få en förståelse för hur orientering går till på vit nivå.



Vit nivå

Träningstillfälle 6: Vit bana

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



Vit nivå

Checklista

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

 Orientera längs mindre tydliga ledstänger	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att bestämma sin position utefter en tydligare ledstång, exempelvis en korsning mellan stig och dike eller stig och stenmur.		
Utövaren klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Övningar som tränar orientera längs mindre tydliga ledstänger

- Kartpromenad
- Larven

 Kontrollbeskrivning – kontrollföremål	Tränare	Utövare
Utövaren känner till kolumn D på kontrollbeskrivningen – kontrollföremål.		

Övningar som tränar kontrollbeskrivning – kontrollföremål

- Ekorrhjulet
- Symboljakt

Vit nivå

 Kartläsning och kontrolltagning av terrängföremål bredvid ledstång	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att ha framförhållning och vet när hen ska titta vid sidan av ledstången för att se kontrollen.		
Utövaren klarar på egen hand av att ha framförhållning och kan använda sig av terrängföremål vid sidan av ledstången för att bestämma sin position utefter en ledstång.		

Övningar som tränar kartläsning och kontrolltagning av terrängföremål bredvid ledstång

- Hänga ut & ta in
- Skärmkollen

 Kartläsning med enkel framförhållning	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att läsa kartan en bit fram på sträckan och vet vad hen kan förvänta sig när hen kommer dit.		

Övningar som tränar kartläsning med enkel framförhållning

- Framförhållning
- Ramsan

 Vägval, kort eller lång väg	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att välja väg i situationer där två lika svåra men eventuellt olika långa vägvalsalternativ finns.		

Övningar som tränar vägval, kort eller lång väg

- Dubbelspår
- Vägväljaren

Vit nivå

 Passa kartan med hjälp av kompass	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att passa kartan med hjälp av kompassen.		

Övningar som tränar passa kartan med hjälp av kompass

- Kompassstjärna
- Stjärnorientering

 Gena över öppen mark	Tränare	Utövare
Utövaren klarar på egen hand av att gena genom ett område med god sikt mot en säker uppfångare.		

Övningar som tränar gena över öppen mark

- Gena och snedda
- Kors och tvärs

 Dessutom	Tränare	Utövare
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för V1.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K4.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K5.		
Utövaren kan på ett enkelt sätt redogöra för hur hen löser orienteringsproblem på kartexemplet för K6.		
Utövaren använder sig av begrepp som ledstång, framförhållning, vägval och gena.		
Utövaren känner till de karttecken som är vanligt förekommande vid sidan av ledstången och kan förklara skillnaden mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger.		

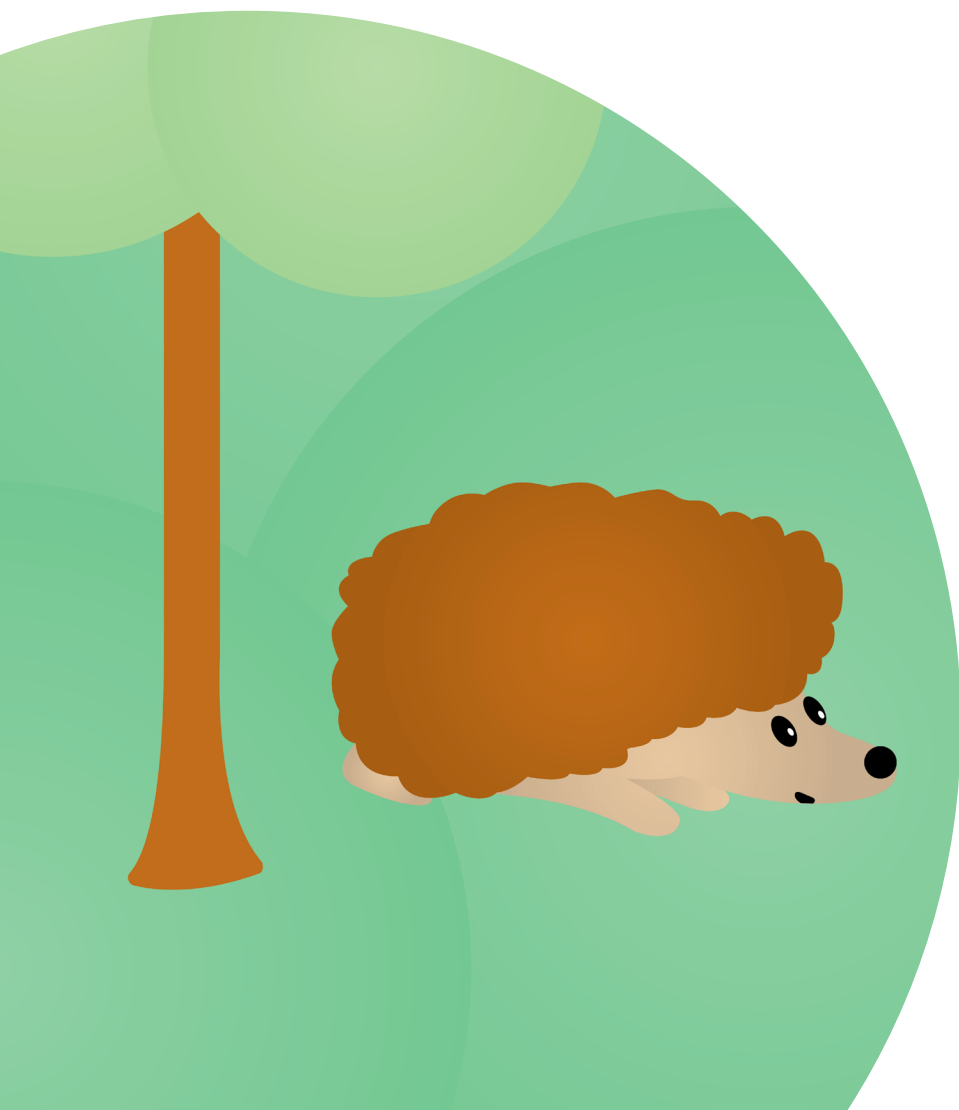
Vit nivå

Utvecklingsmärken, Igelkotten

För varje svårighetsnivå, grön till svart nivå, finns ett utvecklingsmärke. På vit nivå heter utvecklingsmärket Igelkotten. När utövaren kan grunderna, verktygen och färdigheterna på den här nivån får hen märket Igelkotten. 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 hemsidan orientering.se finns mer information om Utvecklingsmärken.



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

Vit nivå

Efter vit nivå

När utövaren behärskar alla grunder, verktyg och genomförande på vit nivå är det dags att börja träna gul nivå och för det finns en färdig Handbok för orienteringstränare– gul 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.



Vit nivå**ÖVNINGAR****Start – Gnuggisen****Vad tränar vi?**

Att hälsa välkommen till träningstillfället, se var och en, lära sig varandras namn och samtidigt checka av närvaro, presentera tränarna samt tydliggöra vad som kommer hända under träningen.

Var?

Valfri plats.

Hur?

1. Alla ställer sig i en ring, axel mot axel, med ansiktet inåt. Alla står så nära varandra att det blir kroppskontakt, om det känns bekvämt, på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster om sig. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.
2. Tränaren går laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida om utövaren heter.
3. Tränaren berättar vad som kommer hända under träningen. Använd laminerad A3-utskrift över träningstillfället som bildstöd.
4. Passa på när alla är uppställda i ring att gå igenom hur nästa övning går till.
5. Vid nästa återsamling ställer alla upp sig på samma sätt och ser till att man har samma personer bredvid sig som vid den förra samlingen. Bra sätt att hålla koll på varandra och se så att alla är tillbaka efter genomförd övning.

Mål – Gnuggisen**Hur?**

1. Låt utövarna ställa sig med samma kompisar intill sig som vid starten.
2. Börja med att gå lagt runt och repetera namnen. Summera träningstillfället och låt utövarna förklara och reflektera över vad som varit roligt, vad de har gjort bra och vad de behöver öva mer på.

Vit nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 1

Framförhållning

Vad tränar vi?

Övningen tränar kartläsning med enkel framförhållning och ta kontroll bredvid ledstång.

Plats

Övningen genomförs i skog.

Utrustning

- Kartor med endast startpunkt inritad
- Instruktionslappar med 1 instruktion/sträcka/person
- Exempel på lapp A finns instruktioner för sträcka 1A, 2A, 3A och så vidare. På lapp B finns instruktioner för sträcka 2A, 2B och 3B.
- Pennor
- Skärmar eller annan typ av kontrollmarkeringar

Förberedelse

- Förbered genom att hitta en lämplig plats. Området bör innehålla ett nät av ledstänger med platser där det finns ett flertal olika kontrollpunkter max 50 meter från ledstången.
- Lagg en bana med 2–4 gafflingar där kontrollpunkterna är relativt nära varandra och utgör avhopp från samma ledstång.
- Förbered instruktioner för varje sträcka.
- Häng ut kontrollmarkeringar.

Exempel på instruktion:

"Från startpunkten i stigförgreningen följer du stigen norrut. Stigen viker av åt vänster och går genom ett område med tät skog. Fortsätt på stigen fram till ett hygge på vänster sida. Efter en liten stund kommer en mindre stig på vänster sida. Strax efteråt kommer en mindre stig på höger sida. Följ den mindre stigen. På höger sida finns en lång brant. Fortsätt på stigen tills branten tar slut. Efter en liten stund ser du en brant på vänster sida där kontrollen sitter."

TIPS! Skriv gärna instruktionen så den hjälper utövaren att snabbt reagera om hen sprungit fel. "...kommer du till en bäck har du kommit för långt. Börjar det gå brant uppför har du också kommit för långt."

Vit nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Använd ledstänger som utövaren med synnedsättning har möjlighet att se och följa. En kraftledning är till exempel svår att se, då avstånden till nästa stolpe eller ledningen uppe i luften kan vara stort.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

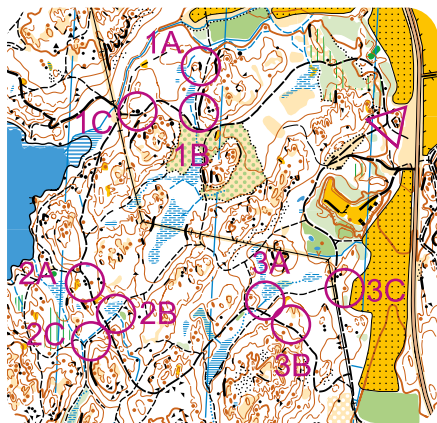
1. Dela in utövarna så de hamnar i grupper om 2–4 utövare med en tränare i varje grupp.
2. Förklara syftet och berätta hur övningen går till.
3. Dela ut en karta och en instruktionslapp till varje utövare med olika instruktioner till varje utövare inom gruppen. Övningen innehåller två delar för varje sträcka.

Del 1 – Översätta instruktion till kartan

1. Utövaren läser instruktionen till den första sträckan.
2. Utövaren "följer" första instruktionen teoretiskt och listar ut var kontrollen är placerad på kartan.
3. Utövaren visar tränaren och ritar därefter en kontrollcirkel på kartan om det är rätt kontrollpunkt.

Del 2 – Genomföra sträckan med framförhållning enligt instruktionen

1. När alla utövare har ritat in sin första kontroll, visar tränaren var gruppen ska återsamlas efter att de besökt sina respektive förstakontroller. Platsen kan även markeras på kartan.
2. Därefter springer de i väg, efter gemensam start, var och en till sin kontrollpunkt.
3. Tränaren följer efter och håller ett vakande öga.
4. När utövaren hittat sin kontroll springer hen tillbaka till ledstången och fram till återsamlingsplatsen.
5. Sedan fortsätter övningen med nästa sträcka enligt samma princip.



Vit nivå

O-megamemory lagstafett

Vad tränar vi?

Övningen lär in karttecken på ett lekfullt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus. Utomhus krävs ett område på 100 m² eller mer. Underlaget kan vara gräsmatta, grus/asfalt eller skogsmark.

Utrustning

- Laminerade kort med karttecken.
- Produkten finns att beställa via Kunskapsarenan, kunskapsarenan.se eller larorikidrott.se (O-Mega, anpassad).
- Koner eller annan typ av markering.

Förberedelse

- Sprid ut korten med baksidan uppåt. Korten ska ligga separerade från varandra och bilda en spelplan på 5 x 5 meter.
- Placera ut en kon per par på 15–20 meters avstånd från spelplanen.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Kopiera upp korten i förstorat format.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken varierar utifrån hens motivation.

Hur?

1. Leken lämpar sig för upp till 6 lag per uppsättning O-Mega.
2. Dela upp gruppen i par, två och två. Om antalet är ojämnt, var med själv eller engagera annan tränare.
3. Utövarna står bredvid korten när leken startar.
4. På given signal springer vardera lag till sin kon, rundar den och tillbaka till spelplanen.
5. Var och en i laget får vända ett kort. Om det är ett par får laget ta med sig korten till sin kon. Om det inte är ett par vänds korten tillbaka på samma plats.
6. Alla lag jobbar i sin egen takt. Springer runt konen, vänder två kort vid spelplanen och så vidare tills alla korten parats ihop.
7. En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan.
8. Efter att alla kort har parats ihop går man igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret annars räknas det inte.
9. Det är viktigt att se till att alla deltagare förstår och känner sig trygga med uppgiften innan de börjar.

Vit nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 2

Larven

Vad tränar vi?

Övningen tränar orientering längs mindre tydliga ledstänger.

Plats

I skog med rikt nät av tydliga och mindre tydliga ledstänger.

Utrustning

- Kartor med en korridor som växlar mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger.
- Snitselband

Förberedelse

- Rita en bana med en korridor som växlar mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger. Det är viktigt att få med flera exempel på otydliga ledstänger.
- (Larven är snarlik Linjeorientering med den skillnad att vid Linjeorientering täcks ledstången av linjen vilket inte är fallet med Larven.)
- Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och låt ledstången löpa i mitten.
- Korridoren kan skapas på olika sätt.
 - Med två svarat tuschpennstreck på vardera sidan om ledstången.
 - OCAD
 - PurplePen

TIPS! De första gångerna man genomför denna övning kan man hänga ut snitselband där byte till mindre tydlig ledstång ska ske. Detta kan vara ett bra stöd för utövare som springer banan själv.

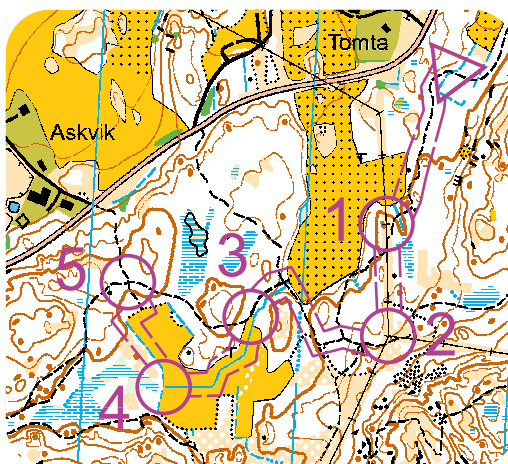
Vit nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara kartbilden vid behov.
- Visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Använd ledstänger som utövaren med synnedsättning har möjlighet att se och följa. En kraftledning är till exempel svår att se, då avstånden till nästa stolpe eller ledningen uppe i luften kan vara stort.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Berätta att syftet är att lära sig känna igen mindre tydliga ledstänger och att man därigenom får fler möjligheter att välja väg.
2. Dela ut kartorna.
3. Utövaren ska ta sig fram i korridoren längs med de ledstänger som finns mitt i korridoren.



Vit nivå

Ledstångsväxlaren

Vad tränar vi?

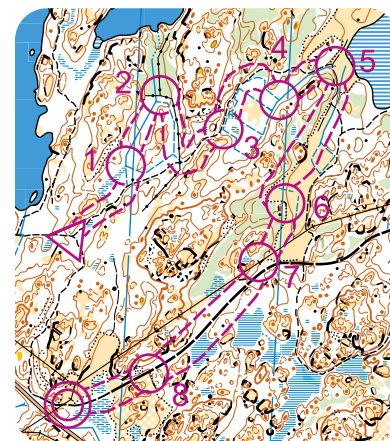
Övningen tränar utövaren att lära sig begreppet ledstång och bekanta sig med hur olika ledstänger ser ut och hur det är att följa och byta ledstång.

Plats

Ett område där det finns olika typer av tydliga ledstänger.

Utrustning

- Rita en bana i område med många och olika typer av tydliga ledstänger.
- Kontrollskärmar



Förberedelse

- Gör ett kartutsnitt över lämpligt område och lägg en bana med många och olika typer av ledstänger.
 - Variera mellan sträckor där man fortsätter på samma ledstång efter kontrollen och sträckor där man byter ledstång vid kontroll.
 - Lägg några sträckor där ledstångsbyte sker ute på sträckan. För förtydligande kan man rita en korridor på kartan längs den planerade färdvägen.
- Sätt ut kontrollskärmar

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Använd ledstänger som utövaren med synnedsättning har möjlighet att se och följa. En kraftledning är till exempel svår att se, då avstånden till nästa stolpe eller ledningen uppe i luften kan vara stort.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Dela upp utövarna i mindre grupper, max 5 deltagare, efter tillgång på tränare.
2. Dela ut kartorna till utövarna.
3. Förklara begreppet ledstång. Berätta för gruppen att ni ska gå tillsammans längs banan och att utövarnas uppgift blir att vara uppmärksamma på när ledstångsbyte ska göras och åt vilket håll ni ska fortsätta efter bytet.
4. Repetera tillsammans hur kartan bör hållas och passas.
5. Promenera tillsammans i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma utövarna på föremål som passeras och att de följer med och flyttar sitt tumgrepp. Stanna vid kontroller och andra ställen där ledstångsbyte behöver göras och låt utövarna visa vilken väg som ska väljas.

Vit nivå

Kartteckenstafett

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att lära sig karttecknen på ett roligt sätt och träna kondition.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Kartteckenstafett
- Produkten kan skapas själv eller beställas från **Kunskapsarenan.se**
- En kortlek per lag
- Kartteckenaffisch för skog respektive sprint, finns för nerladdning på **hemsidan**.

Förberedelse

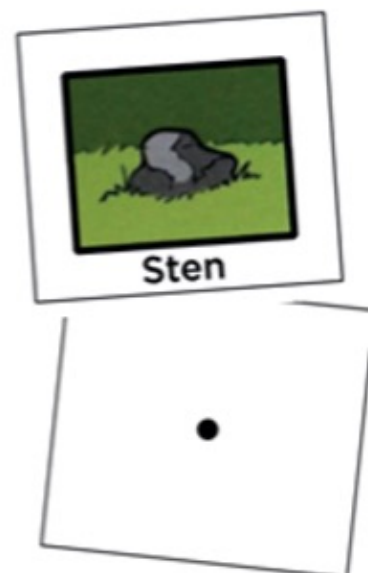
- Kortlek med 20 olika kort per lag med karttecken på ena sidan och bild med text på den andra sidan.

Korten är konstruerade så att karttecknet som är skrivet och tecknat på ena sidan återfinns på bild på ett annat kort.

- Placera ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Förklara alla karttecken innan övningen startar.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.



Vit nivå

Kartteckenstafett forts.

Hur?

Fram och tillbaka

- Dela upp gruppen i lag med 2–5 deltagare i varje.
- Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten.
- Ta ett kort 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 på kortet utövaren har i handen. När rätt kort hittats läggs kortet som utövaren haft med sig intill övriga kort och kortet med rätt karttecken tas med tillbaka till nästa lagmedlem. Nästa deltagare tar kortet och springer fram till de andra korten och tittar efter vilket nästa karttecken som ska letas upp är och så vidare. Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med, då sätter sig alla i laget ned.

TIPS! Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Då kan det vara bra att ha en tränare per lag som står vid korten. Instruera utövarna att när de kommer fram till korten ska tala om för tränaren vilket karttecken de ska ha. Tränaren kan då dubbelkolla så det blir rätt. Är utövaren osäker på karttecknet kan tränaren ge ledtrådar.

I ring

- Ställ upp alla deltagare i en ring och lägg korten i mitten.
- Dela upp gruppen i lag med 3–5 deltagare i varje. Utse den som ska starta i respektive lag och tala om vilket karttecken de ska börja med.
- De som startar letar upp kortet, tar med det, springer ett varv utanför ringen och tar sig tillbaka till sin plats. Kortet lämnas över till den som står intill. Utövaren som fått korten vänder det och kollar vilket karttecken som nu ska letas upp och säger det så övriga hör. Springer sedan fram till kartteckenkortet i mitten, lägger korten bland de andra och tar med sig korten med nästa karttecken och så vidare.
- När karttecknet som övningen inleddes med dyker upp igen är laget i mål.

Vit nivå

Kors och tvärs

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att under lekfulla former lära sig gena över öppen mark.

Plats

Ett öppet område som är minst 80x80 meter.

Utrustning

- Karta med många kontroller och endast kodsiffror på kartan.
- Kontrollbeskrivning
- Kontrollmarkering

Förberedelse

- Hitta en lämplig plats
- Välj ut ett antal kontrollpunkter och ge dem olika kodsiffror.
- Skapa en mallkarta genom att placera kontrollpunkterna vid kanten av det öppna området eller ute på området om det finns lämpliga kontrollföremål.

TIPS! Vill man få variation på banläggningen och saknar naturliga kontrollpunkter kan man skapa egna och lägga till på kartan. En kontrollpunkt kan till exempel vara en utplacerad kon eller campingstol.

- Skapa utövarnas banor genom att kombinera kodsiffrorna i olika ordning så att varje utövare kan få en unik kombination på sin kontrollbeskrivning.
- Tillverka kartor med samtliga kontroller och dess kodsiffror på kartan, som bilden visar.
- Tillverka separata kontrollbeskrivningar med endast ordningsnummer och kodsiffror som i exemplet.
- Häng ut kontrollmarkeringarna.



Bana C		1,2 km		
▶		↗	↘	
1	34	↗		
2	36	↗		
3	35	↗		↘
4	38	↗		⊥
5	32	↗		↖
6	31	↖		Q
7	33	↗		
8	37	↗	↘	

Vit nivå

Kors och tvärs forts.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Utövare med synnedsättning har inte samma möjlighet att ta sikte på tydliga föremål på längre avstånd.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Upprepa samma bana flera gånger.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.
- Erbjud medföljare.

Hur?

- Förklara syftet med övningen.
- Dela ut kartor och kontrollbeskrivningar.
- Utövarna börjar vid olika kontroller och ska gena och snedda mellan kontrollerna i den ordning som kontrollbeskrivningen anger.
- Kartorna saknar sammanbildningslinjer mellan kontrollerna. Därför måste varje utövare avgöra vilken kontroll som är nästa genom att följa ordningen på kontrollbeskrivningen.
- I exemplet innebär det att utövaren ska börja vid 34 och därefter gena till 36 och sedan till 35.
- Eftersom utövarna har olika kontrollbeskrivningar kan de inte följa efter varandra utan måste lita på sig själva när det gäller att passa karta och gena till rätt kontroll.

Vit nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 4

Svansjakt

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition på ett lekfullt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Lagband eller snitselband, cirka 50 cm

Förberedelse

- Markera upp ett avgränsat område, naturliga eller med snitselband

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Dela ut ett lagband eller snitselband till varje utövare.
2. Utövaren ska fästa bandet bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.
3. När leken startar gäller det att fånga så många av de andras "svansar" man kan utan att ens egen "svans" blir ryckt.
4. De som lyckas fånga någon annans "svans" sätter fast den tillsammans med sin egen och fortsätter sedan jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången.
5. Det kan vara bra att som tränare ha några extra "svansar" att dela ut till de utövare som blivit av med sin egen "svans" och har svårt att skaffa sig en ny.
6. Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

Vit nivå

Vägval tur och retur

Vad tränar vi?

Övningen går ut på att upptäcka olika vägval och göra ett val som känns tryggt och säkert samt prova bedöma vilken väg som är snabbast.

Plats

Övningen kan genomföras både i skogsterräng och i stadsmiljö i ett område där det finns ett nät av relativt tydliga ledstänger.

Utrustning

- Kontrollställningar med skärmar.
- Elektroniska stämplingsenheter samt löparbrickor eller stiftklämmor och kontrollkort.
- Övningen går också bra att genomföra utan stämpling.
- Kartor med banor där det finns vägvalsalternativ.

Förberedelse

- Lägg en bana där det finns vägvalsmöjligheter på de flesta sträckor.
- På vit nivå ska vägvalen bara bedömas efter längd. Undvik därför vägvalsproblematik med olika typer av ledstänger, kupering och skiftande framkomlighet. Tänk också på att inte lägga för långa och komplexa vägvalssträckor på vit nivå.
- Ofta är det svårt att hitta det "perfekta" området där det går att lägga sträcka efter sträcka med bra vägval. Ofta är det enklare att lägga några bra vägvalssträckor och binda ihop dem med sträckor där det inte finns vägval.
- Markera gärna sträckorna på kartan där det inte finns några tydliga alternativ.
- I exemplet är sträckorna utan tydliga vägval markerade med dubbel förbindningslinje, men det kan göras på flera sätt.
- Banan i exemplet är lagd för att utövaren ska vända på den sista kontrollen och ta det andra vägvalet på tillbakavägen.
- Oftast är det enklast att få till en vägvalsbana på detta sätt. Finns det möjlighet är det minst lika bra att lägga banan så att man springer två varv.
- Sätt ut kontroller.
- På vit nivå är det lämpligt att placera skärmarna på den sida som vetter mot ledstängen.

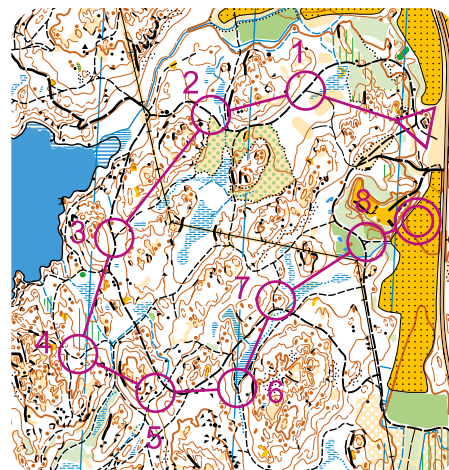
Vit nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag. En sprintkarta kan med fördel användas till den här övningen.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Upprepa samma bana flera gånger.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Dela upp utövarna två och två. Försök sätta ihop paren så att båda är ungefär lika snabba. Om antalet utövare är udda går det också bra att genomföra övningen enskilt.
2. Förklara övningen.
3. Avsikten är att paren inför varje vägvalssträcka ska diskutera vilka vägval som finns och komma överens om vem som ska ta vilket.
4. Båda startar samtidigt och vid kontrollen i slutet av sträckan väntar man in varandra.
5. Sträckor som inte är vägvalssträckor genomförs tillsammans i laget.
6. När utövarna kommer till den sista kontrollen vänder de och tar sträckorna åt andra hållet och väljer då det vägval som man inte tog första gången.
7. Om banan är lagd så man kan springa den två varv väljer utövarna det andra vägvalsalternativet på det andra varvet.
8. Om elektroniskt stämplingssystem används är det bra om man kan skriva ut sträcktider. Särskilt fördelaktigt om man genomför övningen enskilt, då kan utövaren jämföra tiderna på vägvalen, även om de genomförs åt olika håll.



Vit nivå

Rutnätet

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att passa kartan och positionering samt tumgrepp och kartvikning.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Rutnät
- Stora kort med karttecken
- Rutnätskartor med och utan förtryckta linjer

Förberedelse

- Skriv ut kartor och lägg i plastfickor eller laminera för återbruk
- Lägg ut och markera upp rutnätet
 - Snitselband på gränsmatt
 - Rita rutnät med kriterier på asfalt
 - Bygg ett nät av rep
- Markera norr i överkant på labyrinten

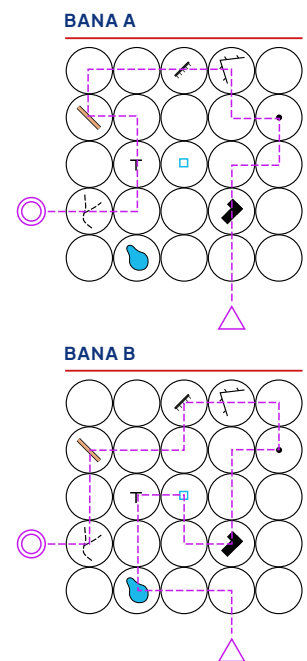
TIPS! Vill man introducera kompassen som hjälp att passa kartan byggs labyrinten upp så att den övre kanten är riktad mot norr.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förenkla övningen.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Förklara att det röda strecket på kartan ska passas mot det röda bandet/repet på banan. Det röda representerar norr.
- Anpassa övningen efter utövaren uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Att skriva ut

Labyrint utan bana.
Bana A och B som
kvadrat eller ringar,
se exempel nedan.



Vit nivå

Rutnätet forts.

Hur?

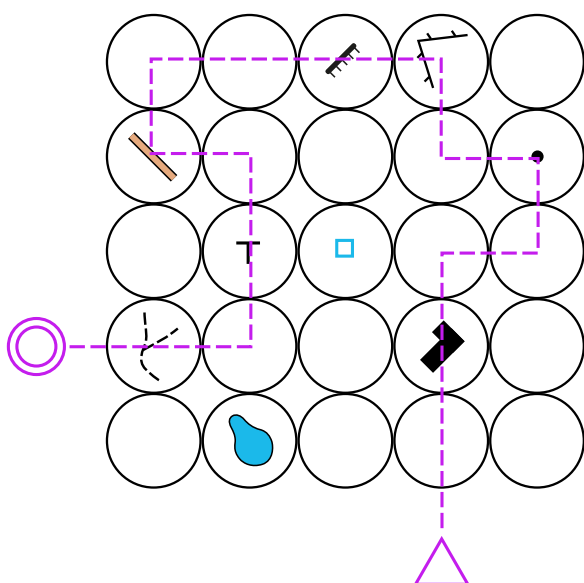
- En labyrintkarta delas ut. Använd gärna både karta A och B samtidigt.
- Gå tillsammans igenom hur kartan ska passas. Norr på kartan (röd linje) ska hållas åt norr i terrängen (rött snitselband i överkanten av labyrinten).
- Låt utövarna placera ut varsitt kartteckenkort eller föremål på rätt ställe.
- Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbel ringen).
- Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och hur tummen ska flyttas med dit

man befinner sig på kartan.

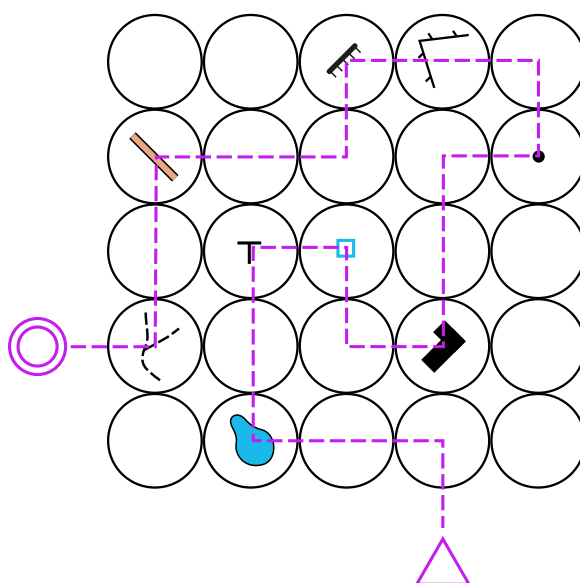
- Förklara att kartan hela tiden ska vara passad så att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att utövarna gör övningen riktigt.
- När utöware klarat den första banan byter man till den andra.

TIPS! Låt deltagarna rita in en bana åt sin kompis och ge "banläggaren" i uppgift att kolla så kompisen gör rätt. Skriv då ut labyrintkartor utan bana och ta med pennor med olika färger så fler banor kan läggas på samma karta.

BANA A



BANA B



Vit nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 5

1-2-3 göm dig

Vad tränar vi?

Övningen används som ett lekfullt avbrott när gruppen ska förflytta sig mellan punkt A och B samtidigt som konditionen tränas.

Plats

I skogen. Gärna där det är något nedsatt sikt.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt.
- Anpassa övningen efter utövarens uthållighet av koncentration vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Gruppen ger sig av gående eller springande med tränaren eller den som är utsedd till "letare" i spetsen.
2. När alla kommer till en lämplig plats sträcker plötsligt "letaren" upp handen och ropar "1-2-3 göm dig" och blundar i 5-10 sekunder.
3. Under tiden ska alla gömma sig. De som gömmer sig måste gömma sig så att de hela tiden ser den som letar. "Letaren" står i princip kvar på samma ställe och försöker upptäcka de som gömt sig och ropar namnet på den som hittats.
4. Lämpligt att avbryta då ett bestämt antal är funna.
5. Sedan fortsätter gruppen gå eller springa vidare.
6. Den som upptäcks först kan utses vara den som "letar" nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

Vit nivå

Stjärnorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att ge utövaren möjlighet att springa på egen hand men att kunna få återkommande tips och instruktioner.

Plats

I ett område där det går att lägga korta slingor åt olika håll på vit svårighetsnivå från en gemensam "bokkontroll".

Ibland är det svårt att hitta en plats där det går att lägga slingor på vit nivå, eftersom området kräver att det ska finnas lämpliga ledstänger åt olika håll. Ett alternativ kan då vara att ha ett extra bo en bit bort och fördela slingorna på båda.

Utrustning

- Kartor med korta slingor
 - Antingen kan man välja att ha flera slingor inritade på samma karta eller att ha varje slinga på ett separat kartutsnitt.
 - Slingorna kan bestå av endast en kontroll, men kan också ha två eller flera.
- Kontrollskärmar
- Eventuellt SI-utrustning
- Lådor för kartor om kartan har ett kartutsnitt.

Förberedelse

- Lägg slingor på vit svårighetsnivå – gärna två kontroller per slinga.
- Det är lämpligt att placera "bokkontrollen" i en stigkorsning eller liknande.
- På denna nivå är det lämpligt att placera de flesta kontroller vid föremål som ligger vid sidan av ledstangen. Viktigt är dock att avståndet inte är längre än att utövaren kan se kontrollföremålet från ledstangen.
- Försök att inte göra slingorna för långa. Det är bättre med flera korta, då blir det fler tillfällen att återkoppla med utövaren och de blir tryggare då de inte kommer så långt bort ifrån "bokkontrollen".

Vit nivå

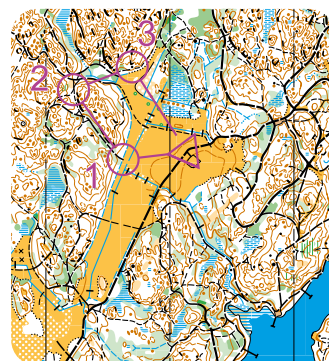
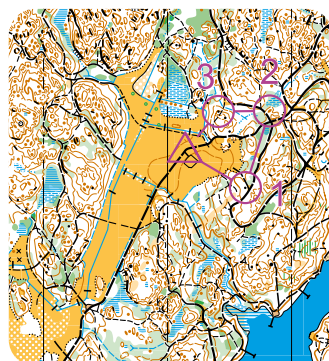
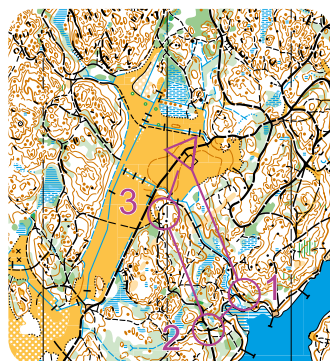
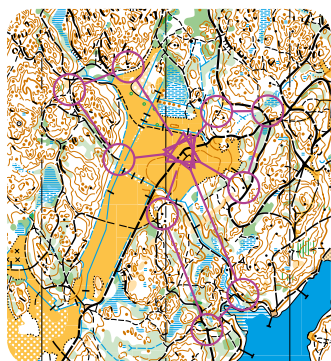
Stjärnorientering forts.

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Öva på att hålla kartan passad under hela övningen.
- Upprepa samma bana flera gånger.
- Individuella anpassningar efter utövarens förutsättningar.
- Använd kartställ vid behov.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Förklara att övningen går ut på att orientera till kontroller som i de flesta fall är placerade vid sidan av ledstången. Berätta också att det är viktigt att veta exakt var man är innan ledstången lämnas.
2. Förbered kartor. Antingen där bara en slinga är inritad och utövarna byter karta och får en ny slinga efter varje runda. Eller ge utövarna kartor med alla slingor inritade på samma karta, förklara i sådana fall att hen ska orientera en slinga i taget och sedan komma tillbaka till boet, innan nästa slinga påbörjas.
3. Innan utövarna ger sig i väg är bra att checka av med var och en vilken plan de har för att genomföra slingan. Hjälプ vid behov till med kartvikning, tumgrepp och att passa kartan innan hen ger sig i väg.
4. Skicka i väg utövarna enskilt eller i mindre grupper på olika slingor. Stäm av med utövarna hur det har gått när de kommer tillbaka till boet och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.
5. Det är lämpligt om tränarna befinner sig i boet men om ni är många kan någon tränare även vara ute på slingorna.



Vit nivå

Labyrintorientering

Vad tränar vi?

Övningen tränar på att passa kartan och positionering samt tumgrepp och kartvikning.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus. Ytan behöver vara cirka 15x15 meter.

Utrustning

- 36 kontrollställningar/koner
- Cirka 45 meter snitselband
- 8 kontroller
- Start
- Mål
- SI-enheter eventuellt
- Labyrintkarta

Förberedelse

- Bygg labyrinten, 6x6 kontrollställningar/koner i ett rutnät
 - Utomhus: kontrollställningar och snitselband
 - Inomhus: koner
- Fäst snitselband enligt labyrintkartan
- Placera ut kontroller och eventuellt SI-enheter till bana A och B

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förenkla övningen.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa övningen efter utövaren koncentrationsförmåga vilken kan variera utifrån hens motivation.

Hur?

1. Dela ut kartor till utövarna och instruera om kartgrepp och passa kartan.
2. Låt utövarna börja övningen med att gå långsamt genom labyrinten och fokusera på att passa kartan, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll.
3. Det är bra att ha två banor i gång samtidigt och försök sprida ut utövarna, så de inte bara följer efter varandra.
4. Byt bana och låt utövarna röra sig snabbare genom labyrinten men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och

passas. Efter att ha kört banan ett par gånger blir det ofta fokus på att springa snabbt och kartan glöms till viss del bort. Det är de första gångerna i låg fart som är de som är viktigast för inläringen.

5. Att avsluta övningen med att låta utövarna köra labyrinten så snabbt de kan är ofta uppskattat.

TIPS! Om kompass används, förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Vit nivå

ÖVNINGAR FÖR TRÄNINGSTILLFÄLLE 6

Ormen länge

Vad tränar vi?

Övningen tränar kondition och karttecknen på ett roligt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både utomhus och inomhus.

Utrustning

- Kartteckenstafett

Produkten kan skapas själv eller beställas från **Kunskapsarenan.se**

- En kortlek per lag
- Kartteckenaffisch för skog respektive sprint

Produkten hittas på Svenska Orienteringsförbundets hemsida för nedladdning.

- En låda per bana att läggakartorna i

Förberedelse

- Kortlek med 20 olika kort per lag med karttecken på ena sidan och bild + text på den andra sidan.

Korten är konstruerade så att karttecknet som är skrivet och tecknat på ena sidan återfinns på bild på ett annat kort.

- Placera ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Förklara alla karttecken innan övningen startar.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Anpassa banans längd efter utövarens fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration.



Vit nivå

Ska övningen passa fler?

- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut korten i förstorat format.
- Gå igenom och förklara alla karttecken.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.

Hur?

- Dela upp gruppen i lag med 4–10 deltagare i varje.
- Blanda och dela ut korten så att deltagarna får ungefär lika många kort var. Tala om för utövarna att de ska hålla dem med kartteckensidan uppåt. Är det få deltagare, så det blir många kort per utövare, kan det vara lämpligt att lägga korten på marken framför sig i stället.
- Ställ upp deltagarna i en ring med cirka 2–5 meter mellan varandra.
- Börja övningen med att fråga vem som har ett visst karttecken, till exempel "Vem har stängsel?" Den som har kortet med stängsel svarar "Jag har stängsel:" och börjar springa runt sina lagkompisar i ringen. Medan utövaren springer vänder hen kortet för att se vad som står på baksidan. Väl tillbaka på sin plats i ringen frågar hen "Vem har åker/äng?" och nästa person ger sig iväg runt ringen. Ibland händer det att den som precis sprungit runt laget har nästa karttecken. I så fall fortsätter utövaren springa ytterligare ett varv, läser och frågar efter nästa karttecken och så vidare.
- När man är tillbaka på det karttecken som man började med sätter sig alla i laget ner.

TIPS! Det är bra att ha en tränare som utövaren kan passera under varvet för att få stöd. Det går också att hoppa över löpmomentet och bara fråga och svara.

Vit nivå

Vit bana

Vad tränar vi?

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

Plats

Område med tydliga ledstänger.

Utrustning

- Kartor med bana på vit nivå
- Låda till kartorna
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- Kontrollställningar
- SI-utrustning

Förberedelse

- Lägg en bana på vit svårighetsnivå.
- Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att den endast har orienteringsmoment på vit och grön nivå.
 - Försök få med de moment som ingår på den vita nivån:
 - Karttecken
 - Översättningsförmåga
 - Passa kartan/positionering
 - Tumgrepp och kartvikning
 - Kartkontakt
 - Upp med blicken
 - Gena över öppet område
- Lägg banan i huvudsak längs tydliga ledstänger, men försök att på någon del av banan få med ytterligare någon typ av lite svårare ledstång som exempelvis kraftledning, dike och stenmur. Alla ledstänger måste dock vara tydlig och lätta att följa.
- Bygg en startplats som är arrangerad som på en orienteringstävling.

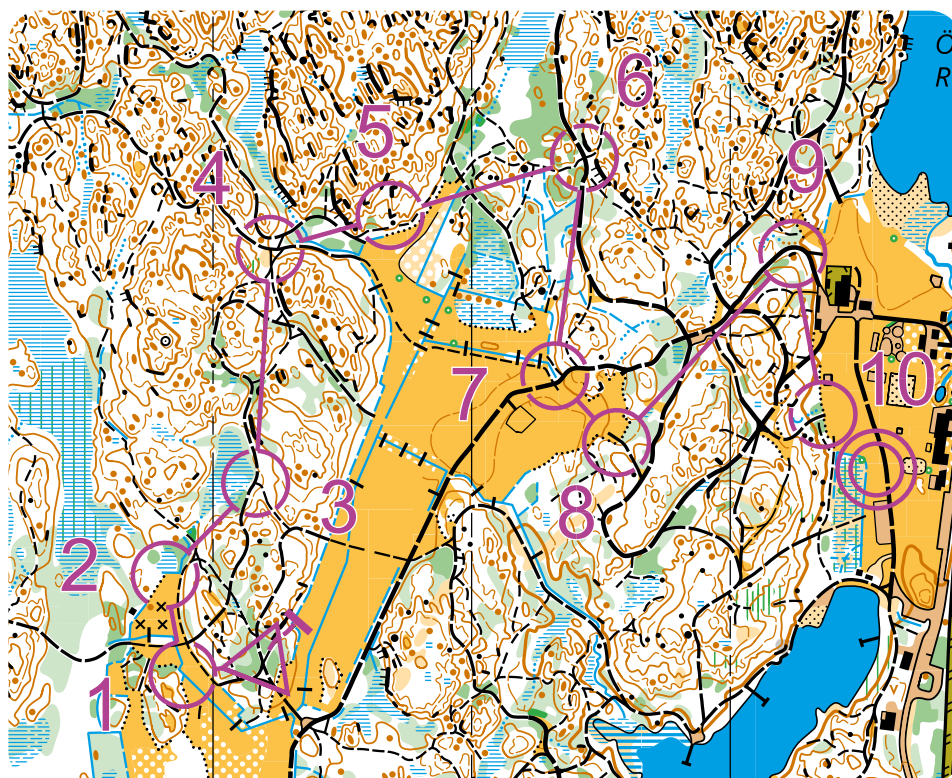
Vit nivå

Ska övningen passa fler?

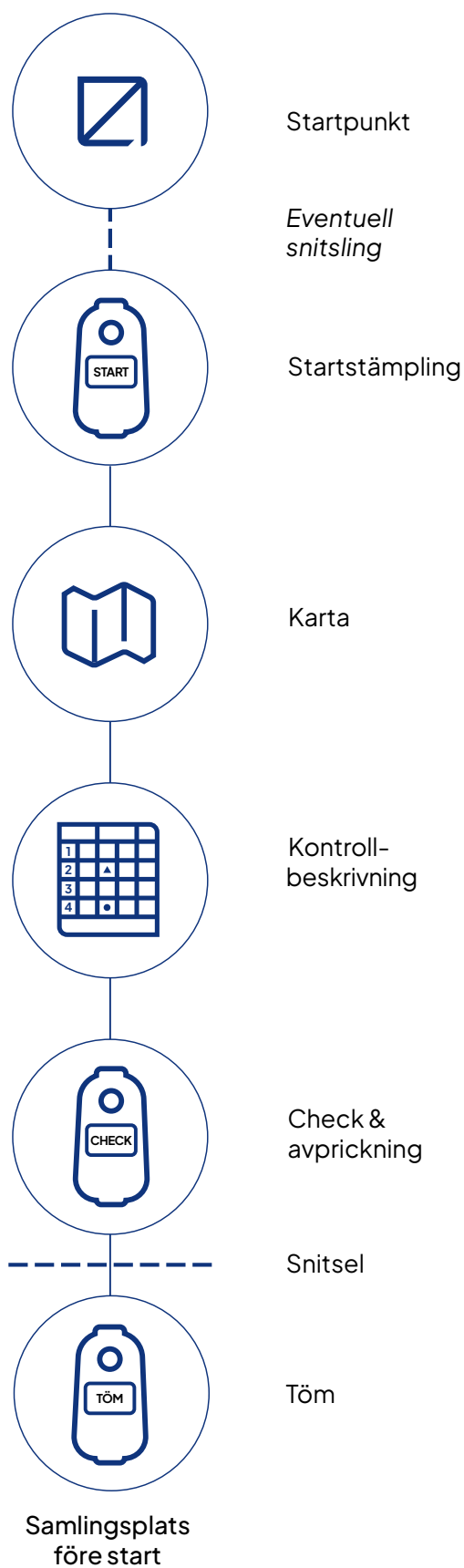
- Välj plats och underlag utifrån målgruppens förutsättningar. Ta hänsyn till kupering och underlag.
- Skriv ut kartan i förstorat format (skala 1:200–1:5000) och eventuellt en rensad karta med tydliga färgkontraster.
- Förklara och visa övningen på ett enkelt sätt, använd gärna bildstöd.
- Lägg en enkel bana med få och lättillgängliga kontroller. Använd gärna samma banan flera gånger.
- Förklara och visa på ett enkelt sätt vad man ska göra vid en startplats. Använd gärna bildstöd.
- Finns det kritiska moment att ta hänsyn till för utövaren med synnedsättning vid en orienteringstävling?
- Har utövaren behov av stöd att se/hitta töm, check, startklocka och avprickning?
- Den här övningen innehåller mycket ny information, speciellt för målgruppen intellektuell funktionsnedsättning. Upprepa gärna denna övning flera gånger.
- Förklara och visa banan på ett enkelt sätt. Planera och gå igenom banans vägval och framkomlighet innan start. Använd gärna bildstöd.
- Använd gärna ledsna och glada gubbar.
- Erbjud medföljare.

Hur?

1. Gå tillsammans igenom hur en start på en orienteringstävling är anordnad och visa startvarianten "Fri minutstart med startstämpling". 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 passa kartan.
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 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 i väg utövarna med någon minuts mellanrum.
8. Det är bra om det finns tränare ute längs banan vid kritiska passager för att fånga upp och hjälpa utövarna om så krävs.

Vit nivå**Vit bana**

Vit nivå

Principskiss – Start
Fri starttid med stämpling

Svenska Orienteringsförbundet

info@orientering.se