

# PASSA KARTAN

## Syfte

Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?  
Att träna på och bli trygg med hur man passar kartan!

## Plats

Utomhus eller inomhus.

## Utrustning

Kartor med banor

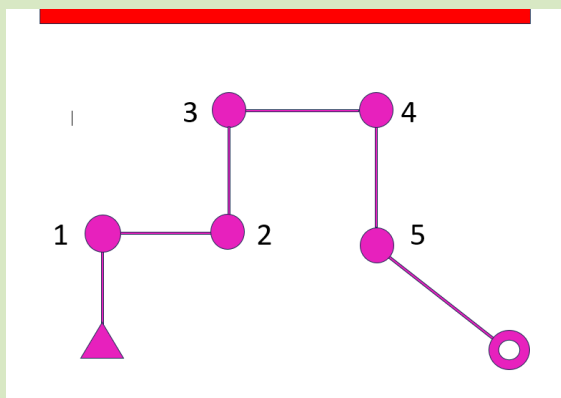
Markering för Startpunkt och Mål

Rock ringar som markerar kontrollerna

Snitselband som förbinder rockringarna

Ett rött band som symboliserar norr på kartan. Det röda bandet är ett stöd för idrottarna att passa kartan "rött mot rött"

## Förberedelser



Skriv ut kartor av pdf-mall, eller gör egna liknande schematiska banor.

Banan kan byggas med hjälp av rock ringar och snitselband mellan ringarna som fästes med tälpinnar på en gräsmatta. Banan byggs i nordsydlig riktning, norra kanten markeras med det röda bandet och motsvarar den röda kantmarkeringen på kartan.

## Genomförande

1. Låt deltagarna ställa sig vid startpunkten, triangeln. Passa kartan efter den röda linjen på kartan. Träna in begreppet "rött mot rött". Deltagarna får träna på att passa kartan när de följer snitselbandet som förbinder banans kontroller.
2. Kartan hålls i samma position under hela banan och deltagaren vrider sig rund kartan vid kontrollerna.

## **Anpassningar för idrottare med en funktionsnedsättning**

### **Synnedsättning:**

Det röda bandet är eventuellt inte synligt för idrottaren? Utför övningen tillsammans med idrottaren vid första tillfället och observera eller fråga från vilket avstånd idrottaren ser det röda bandet.

### **Intellektuell funktionsnedsättning:**

”Passa kartan-övningen” kan upprepas vid många träningstillfällen som en start eller avslutningsövning för målgruppen.

Ge idrottaren tid att öva på momentet att ”vrída sig runt kartan vid kontrollerna”

### **Rörelsenedsättning:**

Övningen lämpar sig både för idrottare som har gångförmåga samt de som förflyttar sig med hjälpmedel.

Det är mycket tyngre för idrottaren att köra en rullstol på gräs och ojämnt underlag. Övningen kan utföras på asfalterad yta. Ringar och band kan fästas med tejp.