

# ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

## TRÄFF 5 – VIT NIVÅ

### VIT BANA



#### START - SAMLING

Hälsa välkomna, presentation och närvarochek.

**TID:** 5 min

#### 1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 10 min



#### 2. 1-2-3 GÖM DIG

Fartfylld lek som uppvärmning.

**TID:** 20 min

#### 3. VIT BANA

Övning för orientering på vit nivå.

**TID:** 30 min



#### 4. KARTTECKENSTAFETT (ORMEN LÅNGE)

En basövning som variant av karteckenstafett.

**TID:** 15 min

#### MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 10 min

