

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 5 – GUL NIVÅ



### START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro och presentera ledarna.

**TID:** 5 min

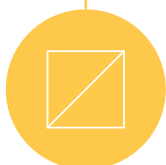


### 1. GNUGGISEN

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

Gå igenom vad som ska göras under träningen.

**TID:** 10 min



### 2. FINN FEM FEL

Till start på "Gula banan" passar det bra att fördriva tiden, och samtidigt träna på att läsa kartan medan man är i rörelse. Om det är nära till start kan man köra övningen som en uppvärmningsrunda.

Dela ut ett "Finn fem fel" till vardera deltagare. Förklara att de ska försöka hitta skillnaderna mellan bilderna medan de går eller springer. Antingen kan en ledare ligga först och bestämma väg och tempo eller så håller man till inom ett förutbestämt område, som en gräsmatta eller ett avgränsat skogsområde, där deltagarna kan röra sig i önskat tempo. Efterhand deltagarna blir klara byter de bilder med varandra.

**TID:** 15 min



### 3. GUL BANA

Som avslutning på orienteringskursen på gul nivå får deltagarna prova att ta sig runt en hel orienteringsbana med de moment som ingår på denna nivå. Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att det inte finns moment som är svårare än de som ingår på gul nivå. Däremot får och bör det förekomma moment från både grön och vit nivå. Lägg banan i huvudsak så att det går att följa ledstänger, men de behöver inte vara lika tydliga som på de tidigare nivåerna. Utmana genom att lägga några sträckor som bjuder in till att ta sig genom skogen utan att ha någon ledstäng att följa, men tänk på att det är viktigt att det då är lättlöpt och bra sikt. Tänk också på att lägga sådana sträckor så att deltagarna fångas upp av tydliga stigar, vägar eller annat som inte är lätt att passera utan att se dem.

Försök att ha ledare på platser längs banan där det lätt kan begås misstag

forts. nästa sida.

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 5 – GUL NIVÅ



### forts. GUL BANA

Före start, repetera hur en start på ett orienteringsarrangemang 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.

Gå sedan igenom vad som väntar under banan. Repetera kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Förklara de viktigare delarna av kontrollbeskrivningen (kodsiffror, kontrollföremål och vilken sida/del av kontrollföremålet som kontrollen är placerad vid).

Ge också tips om hur de ska agera om det sker något misstag.

Låt deltagarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller ett par kompisar. Skicka iväg med någon minut mellan deltagarna/grupperna.

**TID:** 40 min



### 4. KEDJESTAFETT

Markera en vändpunkt för respektive lag.

Dela upp gruppen i två lag. Om man är många kan man ha fler lag. Om antalet inte går jämnt ut kan det lag som är en färre springa en extra runda när alla är påkopplade.

Ställ upp lagen i led bakom varandra.

Stafetten börjar med att de som står längst fram i leden springer till vändpunkten och tillbaka. När de kommer tillbaka krokas de arm med den som nu står längst fram och springer tillsammans ett varv till och när de är tillbaka vid laget igen krokas ytterligare en lagkamrat på osv.

När alla har kroat i och man har sprungit ett varv tillsammans släpps den som sprang första varvet av och sedan släpper man av i omvänd ordning tills den som krokade i sist är kvar. Den springer sedan sista varvet själv innan laget är i mål.

**TID:** 10 min



### MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Låt deltagarna kolla namnen med varandra.

Dela ut diplomet för gul nivå och eventuellt märket ”Ugglan” som visar att kunskapsnivån för gul nivå har uppnåtts.

Avsluta orienteringskursen med att tala om att deltagarna nu är redo att vara med i gula gruppen.

**TID:** 10 min

#### Notera!

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:  
[svenskorientering.se/orienteringskurs](http://svenskorientering.se/orienteringskurs)*