

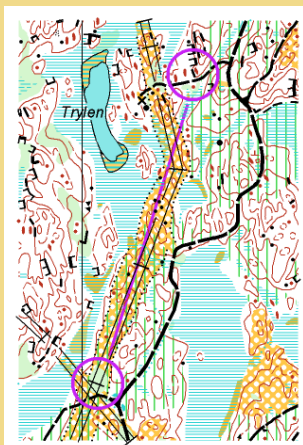
CHECKLISTA



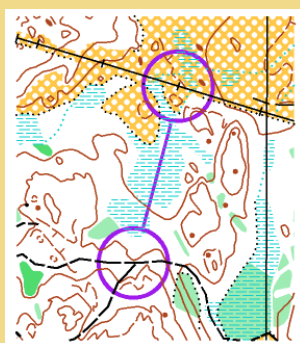
Checklistan med tillhörande illustrationer är anpassad till gul nivå.

På gul bana deltagarna för första gången lämna ledstängerna. Det kräver kunskap i att orientera med hjälp av andra terrängföremål än ledstänger. Det kräver också kunskap att hålla rätt riktning i skogen. De ledstänger som använts på de två tidigare nivåerna finns fortfarande kvar som en trygghet. Nya moment på gul bana är att lite svårare vägvalsproblem förekommer liksom att deltagarna ska kunna använda sig av enkel kurvbild för att orientera. En gul bana ska även innehålla moment från grön och vit bana. En gul bana innehåller fem nya orienteringsmoment. Dessa är:

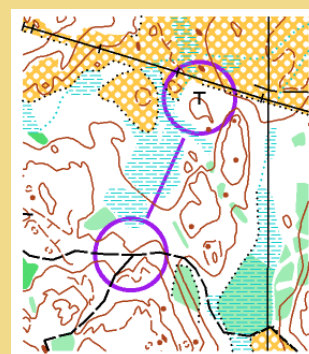
V3 Bedömning av
längd och löpbarhet



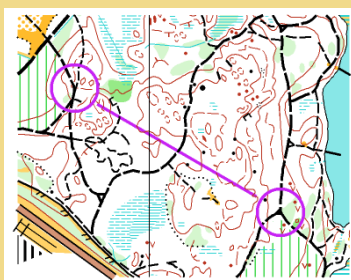
K8 Lätt
grovorientering mot
säker uppfångare



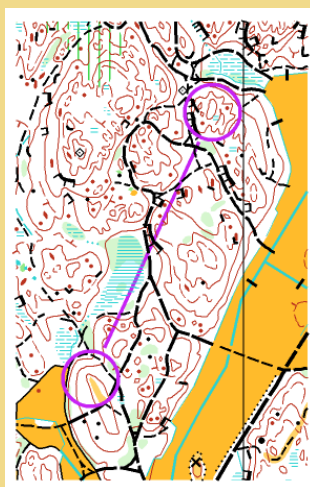
K10 Kort finorientering
mot tydlig
planbildskontroll med
säker uppfångare



K7 Gena mot säker
uppfångare



K9 Lätt
kurvbildsorientering



Löparens namn



För att kunna klara av att genomföra en gul bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en gul bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en gul bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade.

Checklista för gul bana

Gena mellan ledstänger	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att ta sig från en ledstång till en annan mindre än 300 meter genom obanad terräng.		
Kompassteknik. Hur kan jag använda kompassen?		
Löparen klarar på egen hand och med hjälp av kompassen att ta sig från en punkt till en annan genom obanad terräng mindre än 300 meter mot tydlig uppfångare, ledstång.		
Förstå vad hållpunkter är, skillnad mellan hållpunkt och ledstång		
Löparen klarar på egen hand orientera kortare sträckor, mindre än 300 meter, med hjälp av tydliga inläsningpunkter, hållpunkter.		
Löparen använder sig av begreppet hållpunkter vid exempelvis genomgång av en genomförd bana.		
Grovorientera från en ledstång till en annan.		
Löparen klarar av att ta sig från en ledstång till en annan genom att läsa av stora och tydliga hållpunkter och genom att hålla ritningen med eller utan hjälp av kompassen.		
Avståndsbedömning och förstå kartskalor		
Löparen klarar av att bedöma avstånd i skogen, det vill säga ha en känsla för när man ska vara framme vid det föremål man siktar på.		
Löparen klarar av att ställa om från att orientera på kartor i olika skala, exempelvis 1:10 000 till att orientera på kartor i skala 1:5 000 och tvärt om.		
Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.		
Löparen kan planera sitt vägval på en given orienteringssträcka utifrån begrepp som den egna förmågan, säker orientering och säker kontrolltagning.		



Förstå och använda attackpunkt.

	Löpare	Tränare
Löparen kan förstå och förklara begreppet attackpunkt.		
Löparen kan välja en lämplig attackpunkt för att genomföra en säker kontrolltagning.		

Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd.

Löparen har erfarenhet av skillnaden mellan att springa genom normal skog, vitt på kartan, respektive skog med begränsad framkomlighet, grönt på kartan och områden som på kartan redovisade med olika typer av gul färg.		
Löparen kan planera sitt vägval genom att väga en kortare väg med sämre framkomlighet mot en längre väg med bättre framkomlighet och enklare orientering.		

Grundläggande höjdförståelse, högsta höjd, tydliga höjdkanter.

Löparen klarar av att med hjälp av kartan se var det lutar uppför respektive utför.		
Löparen klarar av att med hjälp av kartan avgöra högsta punkten på en höjd.		
Löparen klarar på egen hand av att ta en kontroll som är placerad uppe på en tydlig höjd.		
Löparen klarar på egen hand av att följa en tydlig höjdkant och använda den som en ledstång.		

Finorientera korta sträckor

Löparen klarar av att läsa av terrängföremål utefter löpvägen samtidigt som kompassen finns som stöd för att hålla rätt riktning.		
Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.		
Löparen känner till och kan beskriva de flesta karttecknen.		
Löparen känner till vad den gröna, gula och blå färgen står för och vad olika raster och nyanser betyder.		
Löparen känner till och kan beskriva de flesta symbolerna som används i kontrollbeskrivningen.		
Löparen känner till och kan beskriva vilken typ av information som ges i de olika kolumnerna i kontrollbeskrivningen.		



Dessutom	Löpare	Tränare
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för-respektive nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V2.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K7.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K8.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K9.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K10.		
Löparen använder sig av begrepp som uppfångare, höjder och framkomlighet.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på de två banorna på nästa sida.		

Offensiva stegen

Utöver de rent tekniska kunskaperna är det viktigt att löparen är offensiv, nyfiken och vill lära sig mer och gå vidare. Som tränare har du en viktig roll att skapa en offensiv anda bland löparna. Som ett komplement till utvecklingstrappan finns den offensiva stegen. Stegen gör inga anspråk på att vara heltäckande utan ska ses som en inspirationskälla och kan självklart kompletteras för att anpassas till varje individ.

För gul nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:

- Jag vågar ta egna vägval och snedda genom skogen!
- Jag vågar träna på svårare banor än vad jag springer på tävlingar!
- De olika orienteringstekniker jag lärt mig kan jag bra!
- Jag läser kartan i farten!
- Jag är nyfiken på att lära mig mer om kartor och orientering!
- Jag tävlar mycket och springer alla discipliner för att det är roligt!

Löparen är nu redo att i tävlings-sammanhang springa gula banor och samtidigt börja träna för att klara av banor på orange/röd nivå.

