

ATTACKPUNKT



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att förstå och använda attackpunkt. På gul nivå utgör en attackpunkt så gått som alltid en tydlig punkt på eller precis bredvid ledstång.

Plats

Terräng med ledstänger och relativt rikligt med detaljer.

Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar.

Violetta pennor med smal spets.

Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras.

Förberedelser

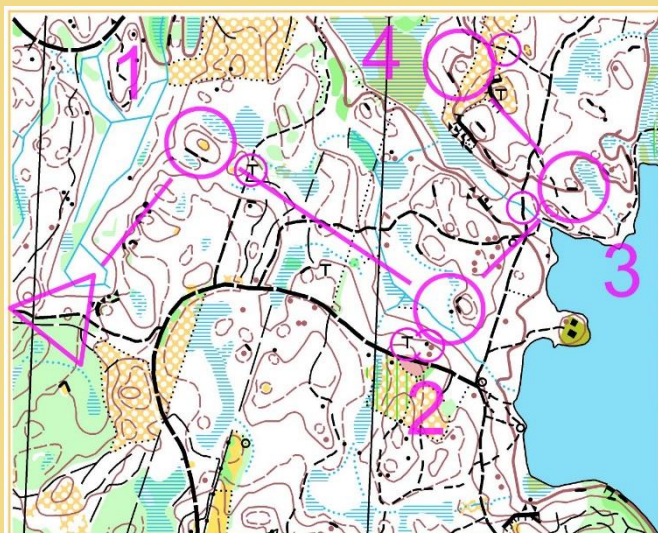
Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet.

Tillfälle 1. Lägg en bana med kontrollpunkter vid sidan av ledstång, max 100 meter. Varje kontroll måste ha en tydlig attackpunkt vid ledstången varifrån löparen ska vika av in till kontrollen. Attackpunkterna märks ut med små cirklar och kontrollpunkterna med normalstora cirklar. Se kartexemplet på nästa sida där de små cirklarna visar på möjliga och lämpliga attackpunkter.

Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera några hållpunkter. Ta med violetta pennor med smal spets så att varje löpare kan markera de hållpunkter han/hon väljer.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera hållpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att kunna orientera i ett högt tempo fram till attackpunkten. Vid attackpunkten ska löparen stämma av riktningen till kontrollen, inledningsvis med ett kort stopp och efterhand utan att stanna, och våga springa på in mot kontrollen. Ta gärna hjälp av en uppförstorad del av banan och kartan för att visa ett exempel då du förklarar övningen.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med markeringar som ger förslag på lämpliga attackpunkter som löparen kan använda sig av. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv välja och markera sina attackpunkter på kartan. Det är viktigt att deltagarna uppmanas till att alltid välja attackpunkt som en del i sträckplanen. Sträckplanen bör bestå av svar på följande frågeställningar.

Var är kontrollen placerad och från vilket håll lämpar det sig bäst att ta den?
Planera kontrolltagningen och gör alltså val av attackpunkt innan resten av sträckan planeras.

Hur ska jag ta mig till attackpunkten? Vägval

Vad jag ska passera? Välj avstämningpunkter längs med den tänkta vägen.

Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera vilka attackpunkter löparen tänker använda men utan att göra markeringar på kartan.

Deltagarna startar individuellt med så pass långt mellanrum att det inte bildas klungor i skogen.

När deltagaren kommer tillbaka får hon/han visa hur det gick att utföra momentet.

