

HANDLEDNING GUL KURS

DAGS FÖR ORIENTERINGSKURS PÅ GUL NIVÅ - DET FÖRSTA STEGET UT I TERRÄNGEN

INLEDNING

Den här handledningen avser att vara ett stöd för föreningsledare inför och under genomförandet av **orienteringskurs på gul nivå**.

Innehållet fokuseras därav på information och tips kring just genomförandet medan stöd för andra delar såsom planering, marknadsföring, utvärdering med mera finns tillgängligt på www.svenskorientering.se/orienteringskurs.

Indelning i handledningen

Handledningen delas in i avsnitten genomförande, material, mellan träffarna, utvecklingsmärken/diplom och efter gul nivå.



GENOMFÖRANDE

För att genomförandet av orienteringskursen ska fungera väl är förberedelser A och O. Avsikten med materialet som tillhandahålls för orienteringskurs på gul nivå är att det ska vara mycket enkelt att som ledare förbereda träffarna samtidigt som innehållet är både roligt, intressant och lärorikt.

Samma struktur alla träffar

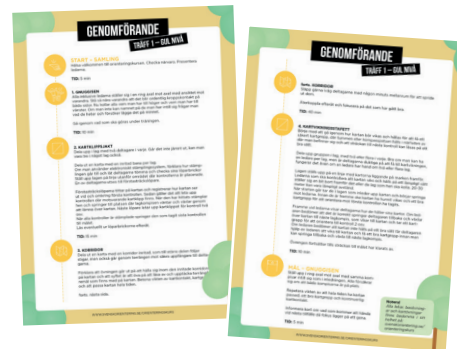
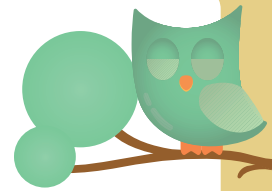
För att kursen ska vara enkel att genomföra har alla fem träffar samma struktur/upplägg. I materialet som finns tillgängligt på svenskorientering.se/orienteringskurs/gul åskådliggörs detta som en "bana" för varje träff med start, kontroll och mål. Start innefattar samling och kort genomgång av dagens träff,

därefterföljer "kontroller" som antingen är en lek, basövning eller övning med karta. Träffen avslutas med mål som då avser återsamling och avslut.

Till banan för varje träff finns en guide om hur träffen kan genomföras och vad man som ledare kan tänka på för respektive moment, övning eller lek.

För varje moment finns en tid avsatt så att allt kan genomföras under de för varje träff avsatta 90 minuterna.

Bilder: Till höger visas exempel på "banan" och illustrerat genomförande.



Lek, basövning och kartövning

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet i det digitala materialet på svenskorientering.se/orienteringskurs, där de och tillhörande material kan skrivas ut. Visst material kan behöva skapas eller införskaffas.

KEDJESTAFETT

Det här är en stafettlek.

Syfte
Samarbeta och få alla att springa.

Plats
Både inom- och utomhus och på olika underlag.

Utrustning
Flaggor och markerar värdpunkterna. Kan vara kontrollställningar med skärm, konor, pinnar, kläddeslagg eller liknande.

Förberedelser
Sätt ut en markering vid värdpunkterna för respektive lag. Användandet till värdpunkten kan varieras efter hur långt man önskar att deltagarna ska springa. Om värdpunkterna placeras 40 meter bort och det är sex deltagare i varje lag kommer varje deltagare att springa knappt 500 m.

Genomförande
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 på plats.

Ställ upp lagen i led bakom varandra.

Stafetten börjar med att de som står längst fram i leden springer till värdpunkten och tillbaka. När de kommer tillbaka kollar de arm med dem som nu står längst fram och springer tillsammans ett varv till och när de är tillbaka vid laget igen står ytterligare en lagmedlem på led.

När alla har klettat i och man har springat ett varv alla tillsammans släpps den som springt första varvet av och sedan släpper man av i riktning ordning till den som knäböjde just är kvar. Den springer sedan sista varvet själv innan laget är i mål.

GENA OCH SNEDDA

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte
Att bruka så att byta ledning genom att ta sig genom banan. Detta är ett nytt moment som kommer på gul nivå.

Plats
Område med öppen terräng och tydliga ledstänger.

Utrustning
Karta, orienteringskåmar.

Förberedelser
Lägg en bana som råbjuder till att gena eller byta ledning genom ett ta sig genom leden. Vid ett ha något tydligt att följa. Väggar, att ledstängerna som används som varvlagare är tydliga. Om kontrollor placeras bakom uppförande ledstänger, bör de ligga inom synhålls räckvidd.

Rita även in var det är lämpligt att gena. Kartan kan bli svårare, men om C&AJ används går det att få kartans uttryck igenom markeringsarna. Använd varv till i markeringen med ett svart streck eller rita in dem för hand.

Genomförande
Hör av kontrollörarna i skogen.
Gå igenom hur övningen går till. Repetera kartpassning och hur kompass används för att hitta riktningen. Pröva om det blir ofta en bra att sätta färd på spår för att veta vilken sida om kontrollen man befinner sig när man kommer fram till spårmarkeringen.
Pröva tillsammans på några av de inredande ströckorna och diskutera hur de ska lösas.
Sticka i lag deltagarna med mellanrum, så att klängövning undviks.
Bla om ledare kan vara utelämnad och stötts vid behov.

LABYRINTORIENTERING

Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte
Öva på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.

Plats
Kan genomföras antingen utomhus på en gränsyta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis sportshall. Ytan behöver vara ca 5x5 m.

Utrustning
Labyrinten kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollställningar. Typiska ställningar eller liknande pinar, samt ett antal led i en 4x4 bana som varlängs används vid orienteringsgenomgång. Inomhus kan man använda sig av plastkoner.

Till labyrinten som finns för nedläggning går det att sätta stoppar/pinnar och ca 45 meter vid behov med en bredd på 40-50 cm.

Det går att sätta kontrollor, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt ställningssystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning. Inomhus räcker det att lägga ut ställningsmarkering eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labyrintkartan. Det finns två olika banor förbereda.

Förberedelser
Placera ut stoppar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 5 x 5. Att varken håll. Bygg labyrinten så att den är orienterad så att buren öden är åt nord. Placera ut banor enligt labyrintkartan.
Placera ut kontrollerna till båda banorna.

Genomförande
Dela ut kartor till deltagarna och instruera om kartpass och kompass. Om kompass används, fokusera på den röda linjen. Ska hållas så att den är åt samma håll som kompassens pekare.
Låt deltagarna börja med ett litet antal genom labyrinten och fokusera på kartpassning. Ut kartan hela tiden hålls är rätt till. Först ett steg ut deltagarna, så att de inte bara löser efter varandra. Bla att ha två banor (gång samtidigt).
Bla bana och låt deltagarna springa snabbare, men utvärdera till att de fortfarande är nöja med hur kartan hålls och passas.
Efter att ha kört banorna ett par gånger tar det ofta ibland fokus på att springa snabbt och kartan hålls vid sidan av. Det är de första deltagarna i lag kart som är de som är viktigast för att lösa ut, men det brukar vara uppskattat avsluta med att första förbättra sin tid.

Bilder: Ovan visas exempel på beskrivning av lek, kartövning och basövning.



Att förbereda respektive träff

Det är viktigt att i god tid före respektive träff säkerställa att allt material och alla övningar som krävs för genomförandet finns tillgängliga. Vad som ingår och vad som behövs för respektive träff framgår där kursinnehållet beskrivs på svenskorientering.se/orienteringskurs/gul.

Ansvarsfördelning

En klar och tydlig ansvarsfördelning bland ledarna är att rekommendera för det som ska förberedas och sedemera genomföras. Ansvarsfördelningen kan ske med hjälp av den bana som presenteras för respektive träff. Den beskriver träffens innehåll på en översiktlig nivå. Denna information bör alla ledare ta del av inför respektive träff.

Banan som beskriver varje träff kan med fördel användas för genomgång respektive summering tillsammans med deltagarna vid "start" och "mål" för respektive träff.



MATERIAL

Mycket av det material som används i kursen finns färdigt för utskrift i samma dokument som beskriver respektive lek eller övning. Annat material är också färdigt men behöver köpas in, såsom t ex kartteckenmemory och kartteckenstafett.

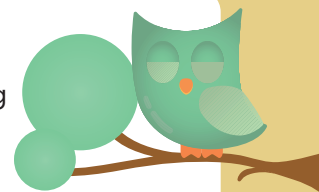
När det gäller övningar på karta är det dock material som behöver skapas, då det är platsunikt. I beskrivningen för övningar som ska skapas finns alltid ett exempel åskådliggjort för att visa hur övningen kan se ut på en karta.

Allt erforderligt material för orienteringskurs på gul nivå finns tillgängligt på svenskorientering.se/orienteringskurs/gul.

Laminera material

Ett tips för lekar och basövningar är att laminera material som skrivs ut för att säkerställa möjlighet till återanvändning. Dessutom kan det vara en god idé att upprätta en särskild plats för förvaring av det material som hör till gul kurs, för att på så vis underlätta genomförandet vid nästa tillfälle föreningen vill erbjuda kursen.

Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning men dessa begränsas av att naturen förändras över tid och kartan behöver justeras. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det dock enkelt att vid behov revidera övningen efter uppdaterad karta.



MELLAN TRÄFFARNA

Kursen består av fem träffar och genomförs lämpligen således under fem veckor. Under perioden som kursen pågår är det bra att skapa rutin för både kommunikation inom ledargänget såväl som kommunikation/information till deltagarna.

Kommunikation i ledargänget

Inom ledargänget handlar kommunikationen om att säkertälla förberedelser och närvaro/frånvaro inför nästkommande träff. Lämpligt är att nyttja t ex en gruppchat funktion i något socialt media eller helt enkelt ha en e-postgrupp tillsammans. Viktigt är att samtliga ledare inkluderas i flödet så att alla har korrekt information inför stundande träff.

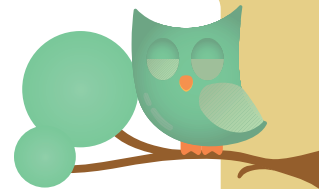
Kommunikation med deltagarna

Att kommunicera och informera deltagarna mellan träffarna kan vara en mycket bra och peppande idé. Det stärker känslan av delaktighet och medverkan, samt ger en mycket bra möjlighet att informera deltagarna om vad nästa träff kommer bjuda dem på.

Enklast är att skicka information via Messenger, SMS-grupp eller Snapchat. E-post till eller via målsmän är också en möjlig kanal. Viktigt för att få det att fungera väl är att det finns utsedd person/er som har denna uppgift.

Om föreningen har eller vill upprätta något aktivt flöde i sociala medier, såsom Instagram, Snapchat eller liknande, är det också en god idé att efter varje genomförd träff lägga ut bilder och/eller små filmsnuttar samt ett par ord om vad som har övats. Det här är en liten men stärkande insats för att synliggöra kursen, dess innehåll och för att få deltagarna att känna samhörighet.

OBS! Viktigt att få klartecken från kursens deltagare för diverse publicering i föreningens kanaler. Enklast görs detta i samband med anmälan, eller eventuell "inskrivning", där ett samtycke kan medges.



UTVECKLINGSMÄRKEN/DIPLOM

Kursen består av fem träffar där den sista träffen utgörs av en bana på gul nivå där deltagarna får testa de färdigheter som övats under kursen. Upplägget är på så vis förberett för att nyttja de utvecklingsmärken och/eller diplom som finns framtagna i syfte att motivera barn och unga att utveckla sin orienteringsförmåga och för att göra det enkelt för föreningsledare att bygga träningsverksamheten kring. För varje nivå (färg) som deltagaren lär sig kan märke och/eller diplom delas ut som en uppmuntran och bekräftelse på de framsteg som individen gjort.

Märkena utgår ifrån den utvecklingstrappa som beskriver den orienteringstekniska utvecklingen från nybörjare till fullärd orienterare. Trappan bygger på att den aktive tar ett steg i taget där färdigheterna som skaffas på de första stegen måste finnas kvar och förfinas efterhand som nya kunskaper läggs till. Märkena följer färgskalan från grön till svart nivå. Inom varje färg finns ett antal färdigheter som individen behöver bemästra för att ta märket. Ugglan är det tredje märket att ta av de sex som finns tillgängliga. Allt om utvecklingsmärkena finns på: svenskorientering.se/forening/utvecklingsmarken.



EFTER GUL NIVÅ

Den gula kursen går naturligtvis att förlänga till mer än fem träffar genom att skjuta in egna träffar mellan de som erbjuds i materialet, om man önskar att ge deltagarna fler tillfällen att öva olika färdigheter. Likaså går det fint att fortsätta med gul nivå ett par tillfällen efter kursen.

På svenskorientering.se/orienteringskurs/gul finns en del extramaterial att tillgå för den som vill utöka den gula kursen.

Från ugglan till räven

När deltagarna är klara med gul nivå (ugglan) är det dags att ta sig an orange nivå (räven). Den orangea nivån är tävlingsnivå för 13-14 åringar och för denna nivå finns inte något färdigt koncept för en orienteringskurs likt de tre för grön, vit och gul nivå. Men det finns ändå gott om förutsättningar genom färdiga övningar och material kopplat till utvecklingsmärket räven, ytterligare material i Idébanken och det fantastiska konceptet kring Stjärnkampen, som riktar sig till ungdomar från orange nivå. Ytterligare ett tips är att LÅTA ungdomarna träna på kartor med olika terrängtyper samt att börja löp- och styrketräna. En bra plats att utgå från är: svenskorientering.se/orienteringskurs/behalla.