

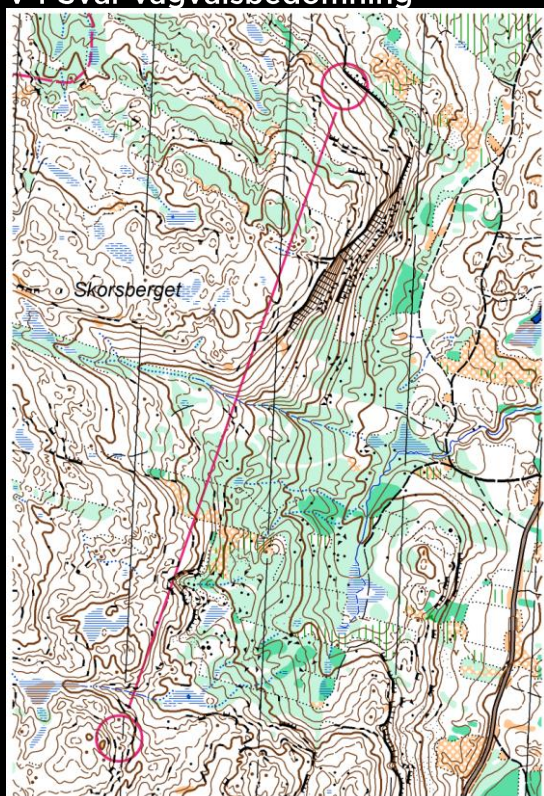
# CHECKLISTA



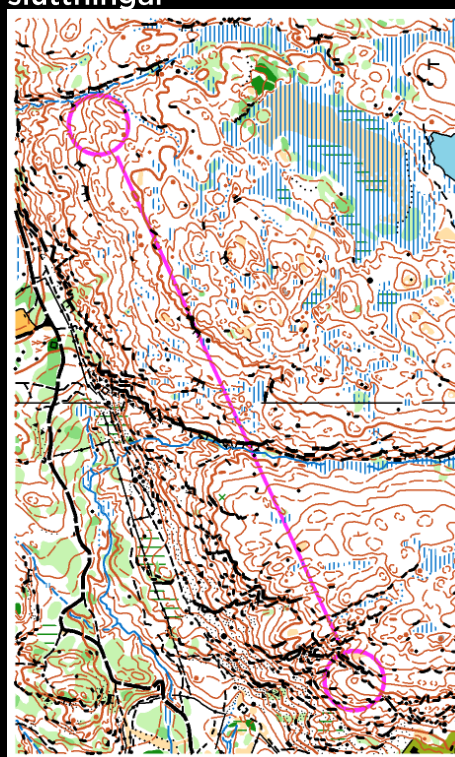
Checklistan med tillhörande illustrationer är anpassad till svart nivå.

Svart bana är den svåraste bantypen. I princip finns det inga begränsningar för hur svår en bana på den här nivån kan vara. På den här nivån ska löparen provas på alla kunskaper och färdigheter. Förutom de rent orienteringstekniska kunskaperna ställs också höga krav på taktiskt tänkande och förmågan att kunna använda rätt teknik vid rätt tillfälle. En svart bana innehåller tre nya orienteringsmoment. Dessa är:

## V4 Svår vägvalsbedömning



## V16 Grovorientering i svår kurvbild, skarpskuren terräng och svåra sluttningar



Löparens namn \_\_\_\_\_



## K17 Finorientering i detaljrik terräng



För att kunna klara av att genomföra en svart bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en blå/svart bana. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade.

### Checklista för svart bana

Finorientering i detaljrik terräng	Löpare	Tränare
Löparen kan sortera ut de viktigaste detaljerna och använda sig av dem för att lösa orienteringsproblemet i detaljrik terräng. Se kartor för K 17.		

### Svår vägvalsbedömning

Löparen klarar av att redogöra för för- och nackdelar med olika vägval på kartan för V4.		
Löparen klarar av att redogöra för för- och nackdelar med olika vägval. Hämta gärna exempel från exempelvis egna tävlingskartor, Skogssport, MapandCoach och liknande analysverktyg.		

### Få en känsla för terrängtyp genom att se på kartan

Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i Sverige och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer.		
Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i andra länder och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer		
Skråorientering i alla typer av sluttningar		



Löparen klarar av såväl kontrolltagning som orientering i sluttningar, uppför, utför, längs med sluttningen och diagonalt i sluttningen.		
--	--	--

Grovorientera, generalisera på detaljrik karta	Löpare	Tränare
Löparen har förmåga att sortera ut de viktigaste terrängföremålen för att snabbt och med bibehållen säkerhet ta sig fram i detaljrik terräng.		

### Behärska olika kartor och olika terrängtyper

Löparen har förståelse för att olika kartritare ritar på olika sätt.		
Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i Sverige och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer.		
Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i andra länder och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer		

### Välja rätt teknik vid varje tillfälle

Löparen har grundläggande kunskaper i banläggning och kan redogöra för olika typer av sträckor och dess karaktär. (Sidorna 46-55 i boken Banläggning)		
---	--	--

## 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 svart nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:

### Slipa detaljer, 16-20 år

- Jag förbereder mig inför viktiga tävlingar genom att studera banläggarens och kartritarens tidigare arbete!
- Jag har en plan för hur jag ska agera vid eventuella misstag och bommar!
- Jag förbereder mig inför viktiga tävlingar genom att träna på banläggarens banor!
- Jag förbereder mig inför viktiga tävlingar genom att träna på kartritarens tidigare kartor!

### Finslipa detaljer, ung senior



- Jag har en vilja att utvecklas genom att hitta nya sätt att träna min orienteringsteknik!
- Jag analyserar mina tankar vid träningar och tävlingar för att förbättra mina rutiner!
- Jag analyserar mina träningar och tävlingar tekniskt för att förbättra min orienteringsteknik!
- Jag arbetar metodiskt för att minimera bommar under träning och tävling!

### Skörda, äldre senior

- Jag hanterar alla typer av discipliner, terränger, distanser och kartor!
- Jag har förmåga att se bästa vägval utifrån min kompetens!
- Jag klarar av att orientera hela loppet i hög fart med hög koncentration!
- Jag har automatiserat mitt kontrollarbete!
- Jag orienterar med framförhållning!
- Jag tänker på rätt saker under hela tävlingen!
- Jag väljer rätt metod vid varje tillfälle för att få optimal fart!
- Min automatisering är optimal!
- Jag orienterar offensivt och optimalt!
- Det perfekta loppet är normaltillståndet!

