

FÖRENKLA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på att förenkla det vill säga förlänga och förstora.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga flera sträckor som kräver förenkling. Sträckorna bör samtidigt ha uppfångare.

Utrustning

Kartor med banor enligt beskrivning för respektive tillfälle, se nedan.

Kontrollmarkeringar.

Pennor/kritor i färg. OBS! Behövs bara vid Tillfälle 2.

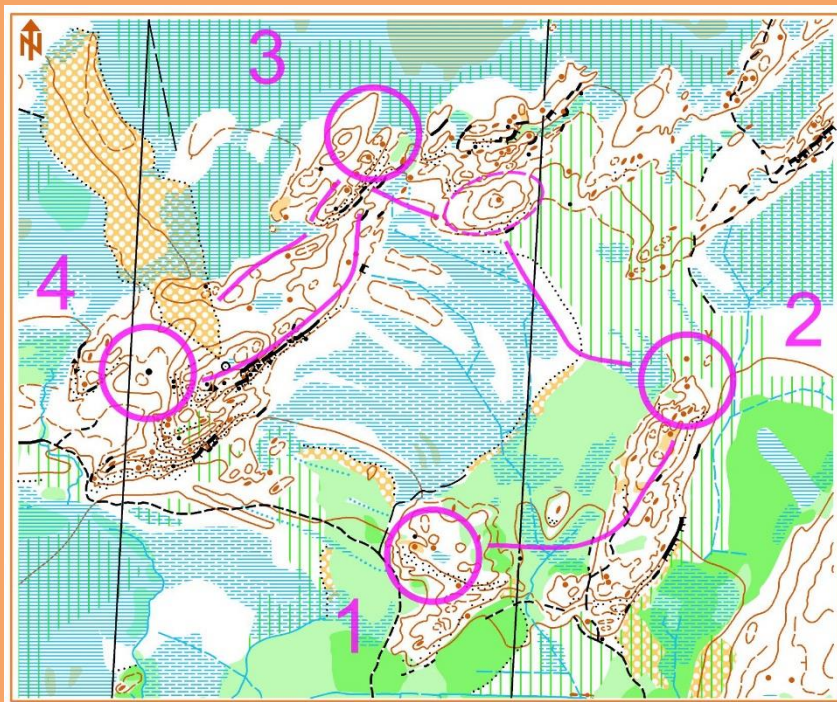
Hårda underlag typ kartong eller protokollhållare.

Förberedelser

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

Lägg en bana med sträckor där det lämpar sig att förenkla kartan.

Tillfälle 1. Lägg en bana enligt kriterierna ovan. På kartan ritas strecket till kontrollen så att det visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras. Skriv ut kartor till deltagarna med den. Skriv även ut en förstord bild på en eller flera av delsträckorna på banan.



Tillfälle 2. Lagg en bana enligt samma kriterier som ovan. Denna gång dras strecken mellan kontrollerna på samma vis som en vanlig bana. Skriv ut kartor till deltagarna. Skriv även ut ett exemplar vardera till deltagarna med endast banpåtrycket. Skriv även ut två förstorade bilder av en av delsträckorna på banan. Den ena med kartan som bakgrund och den andra med endast banpåtrycket.

Tillfälle 3. Lagg en bana enligt kriterierna ovan.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Kontrollpunkterna är relativt kluriga på orange nivå och succesivt kommer de blir ännu klurigare. Kontrolltagningen kräver därför mycket planering. Övningen går ut på att lära sig använda stora terrängföremål för att nå fram till kontrollen på ett säkert sätt utan att förlora onödigt mycket tid. Det är möjligt att förenkla kontrolltagningen genom att styra mot något som är utbrett och som sedan kan följas i riktning mot kontrollen. Det kallas att förlänga. Vidare kan man förenkla kontrolltagningen genom att förstora terrängföremål. Då tar man sig till eller upp på det stora och därifrån finorienterar man till kontrollen. Visa exempel på förenkling för deltagarna för att förklara begreppen.

Förklara övningen som går ut bara läsa på det som behövs för att klara sträckan. Löparen bör läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre. I denna övning gäller det att finna terrängföremål som kan användas för att förenkla sträckan. Vid första tillfället syns förslag på förenkling på kartan.

Tillfälle 1. Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa en generaliserad bild och en bild med alla detaljer för att åskådliggöra skillnaden. Första tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där strecket till kontrollen visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras. Löparen ska orientera med hjälp av metoderna förlänga eller förstora.

Tillfälle 2. Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa vilka terrängföremål så som formationer och detaljer du skulle använda på sträckan. Visa genom att rita på det papper där endast banpåtrycket finns med samtidigt som deltagarna tittar på och du förklarar dina val. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med bana samt en utskrift med endast banpåtryck. Innan start ska löparen rita sin egen förenklade kartan på den utskriften som endast har banpåtryck. Löparen ska sedan springa banan och orientera med hjälp av sin egen förenklade kartbild. Deltagarna kan som säkerhet få ta med sig kartan som inte förenklats men ha den i fickan eller hopvikt i kartfodralet.

Tillfälle 3. Slutligen vid tredje tillfället ska löparen genomföra en bana och tänka förenkling vid genomförandet. Innan löparen springer iväg får löparen förklara för tränaren hur löparen tänker sig att förenkla den första sträckan på banan. Denna gång ska banläggningen och kartan vara normal.

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

