

STJÄRNORIENTERING

Syfte

Att öva orientering längs tydlig ledstång. Att öva på att hantera ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan.

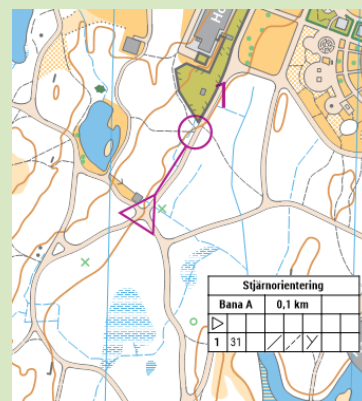
Plats

I skog med rikt nät av stigar, gärna ett bekant närområde.

Utrustning

Kartor med inritade kontroller.
Kontrollmarkeringar.

Förberedelser



Häng ut kontrollmarkeringarna. Tillverka flera exemplar av varje bana och sortera dem gärna i lådor. Då blir det enklare för deltagarna att hålla isär kartorna när de ska ta en ny bana.

Genomförande

Förklara begreppet ledstång. Berätta att uppgiften är att välja rätt ledstång och följa den från startpunkten till kontrollerna och tillbaka igen. Betona att det är viktigt att passa kartan innan man ger sig iväg.

Orientera till kontrollen och tillbaka igen och byt därefter karta.

Anpassningar för idrottare med en funktionsnedsättning

Synnedsättning:

Använd en större kartskala (1:200 – 1:5000) och eventuellt en ”rensad” karta med tydliga färgkontraster

Välj ett lämpligt skogsområde, ta hänsyn till kupering och underlag

Intellektuell funktionsnedsättning:

Instruktioner av begreppet ledstång kan förtydligas med bilder.

Anpassning av karta likt personer med synnedsättning

Rörelsenedsättning:

Individuella anpassningar efter idrottarens förutsättningar.

Välj ett lämpligt skogsområde, ta hänsyn till kupering och underlag.

Använd kartställ vid behov.