

TORRTRÄNING



Denna övning är anpassad till violett nivå.

Syfte

Välja tekniken efter svårighet och förmåga.

Plats

Inomhus.

Utrustning

Tävlingskartor med banor motsvarande de aktivas nivå.
Teknikvalsformulär, se appendix.

Förberedelser

Tränaren väljer ut 1-3 stycken tävlingskartor från Livelox. Välj banor efter de aktivas nivå och kartor utifrån relevans för de aktiva till exempel kartor i närhet av kommande tävlingar.

Genomförande

Detta är en torrövning. De aktiva ska enskilt välja teknik på respektive sträcka utifrån sin egen förmåga. Det innefattar den aktivas EGEN erfarenhet och EGNA orienteringstekniska kunskaper. Den aktiva ska välja vilken eller vilka tekniker som lämpar sig på sträckan och vilken teknik som lämpar sig vid kontrolltagningen. Lämplig teknik eller kombination av tekniker skall kryssas för i formuläret. Om teknikbyte ska ske på sträckan noteras det med en kommentar som beskriver var det ska ske.

Kartan visas antingen med hjälp av PC-projektor eller så får de aktiva varsitt exemplar i pappersform.

När samtliga i gruppen fyllt i sitt formulär diskuterar tränaren och de aktiva valen på respektive sträcka. Hur har den aktiva tänkt vid sitt val? Vilka svårigheter såg de aktiva och hur bedömde varje enskild individ att dessa svårigheter påverkade valet av teknik?

Tips!

Finns det möjlighet att använda PC-projektor och internetuppkoppling i den lokal man befinner sig i behöver tränaren endast välja ut lämpliga banor och visa dem digitalt. Saknas den möjligheten behöver tränaren skriva ut eller på annat sätt mångfaldiga kartor till deltagarna. Värna om upphovsrätten till kartan om den inte tillhör den egna föreningen. Använd sunt förnuft och studera kartor/banor men mångfaldig dem inte för fysisk träning då det bryter mot upphovsrätt och kan äventyra relationerna mellan förening och markägare.

