

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 5 – GRÖN NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera eventuellt nya ledare.



1. GNUGGISEN

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.

Ledaren går laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida heter.

TID: 15 min



2. 1-2-3 GÖM DIG

Till start på "Första banan" är leken "1-2-3 Göm dig" bra att lägga in. Om det är nära till start kan man köra leken som en uppvärmningsrunda. Gruppen ger sig iväg gående eller löpande med ledaren eller någon av deltagarna som är utsedd till "letare" i spetsen. När man kommer till en lämplig plats där det är möjligt att gömma sig nära stigen, sträcker plötsligt "letaren" upp handen och ropar "1,2,3 göm dig" och blundar i 5-10 sekunder. Då ska alla andra snabbt gömma sig.

De som gömmer sig måste gömma sig så att de hela tiden ser den som letar. Letaren står i princip kvar på samma ställe och försöker upptäcka de som gömt sig och ropar namnet på de som hittats.

Lämpligt att avbryta efter ett bestämt antal funna, då vissa ibland har en tendens att gömma sig lite väl bra.

Sedan fortsätter man att gå/springa vidare. Den som upptäcktes först kan utses att vara den som letar nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

TID: 20 min



3. Grön bana

Som avslutning på orienteringskursen får deltagarna prova att ta sig runt en hel orienteringsbana. Viktigt att banan har tydliga ledstänger och att den är lagd så att den endast har orienteringsmoment på grön nivå.

Försök att ha ledare på platser längs banan där det eventuellt kan begås misstag.

Börja med att gå igenom hur en start på ett orienteringsarrangemang är anordnad och visa startvarianten "Fri starttid med startstämpling". Förklara, töm, check, avprickning, lös kontrollbeskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 5 – GRÖN NIVÅ

Gå sedan igenom vad som väntar under banan. Repetera kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Förklara de viktigaste delarna av kontrollbeskrivningen (kodsiffror och kontrollföremål).

Ge också tips om hur de ska agera om det sker något misstag.

Låt deltagarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller ett par kompisar. Skicka iväg med någon minut mellan deltagarna/grupperna.

TID: 30 min



4. KARTECKENSTAFETT (ORMEN LÅNGE)

När några har kommit tillbaka från "Första banan" är kartteckenstafett ett bra sätt att sysselsätta dem tills alla är tillbaka.

Blanda och dela ut korten så att alla deltagare får ungefär lika många kort var. Tala om för dem att de ska hålla korten med karteckensidan uppåt. Om man är få med, så att det blir många kort per deltagare, kan det vara lämpligt att de lägger korten på marken framför sig istället.

Ställ upp deltagarna i en ring. Storleken på ringen kan varieras, men lämpligt kan vara att ha ett avstånd på ca 2-5 m mellan varandra. Börja med att fråga vem som har ett visst karttecken, exempelvis "vem har stängsel?". Den som har kortet med karttecknet stängsel svarar, "jag har stängsel" och börjar springa runt sina lagkompisar i ringen. Medan deltagaren springer vänds kortet för att se vad som står på kortets andra sida och frågar, exempelvis "vem har åker/äng?". När deltagaren har sprungit varvet runt laget och kommit tillbaka till sin plats, ropar den som har kortet med karttecknet åker/äng, "jag har åker/äng" och ger sig ut på sitt varv runt laget, vänder kortet och frågar vem som har karttecknet som står på andra sidan, osv.

När man är tillbaka på karttecknet som man började med sätter sig alla i laget ner.

Efterhand fler kommer tillbaka kör man några omgångar till. När det blir fler än 8-10 är det lämpligt att dela upp i flera lag med var sin kartteckenstafett.

TID: 15 min



MÅL - GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Låt deltagarna kolla namnen med varandra.

Dela ut diplomaten för grön nivå och eventuellt märket "Kotten" som visar att kunskapsnivån för grön nivå har uppnåtts.

Avsluta orienteringskursen med att tala om vad som gäller för att fortsätta med orientering i klubben.

TID: 10 min

Notera!

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:
svenskorientering.se/orienteringskurs*