



Syftet med att göra en kart- och bananlys är att du förbättras som orienterare. Sitt ner med ett par kompisar, familj eller tränare och gå igenom kartan både före och efter loppet. När du gör det tillsammans med tre personer i minst 45 minuter har ni skapat en lärgrupp. Läs mer på sista sidan hur en lärgrupp kan utveckla hela orienteringssvrigen!

Kartanalysen görs inför en tävling. Syftet är att tillsammans med andra kunna förbereda sig inför en tävling på bästa möjliga sätt.

Gör så här:

Gå ihop tre personer eller fler och ta fram en äldre karta över området där tävlingen ska gå. Gå igenom discussionsunderlaget på sidan brevid, om ni kommer på egna punkter att diskutera runt är det bara bra. Svara på frågorna, antingen muntligt eller skriftligt.

Bananalysen görs efter en tävling. Syftet är att tillsammans med andra kunna se vad man har gjort bra resp kan förbättra i sin orienteringsteknik.

Gör så här:

Gå ihop tre personer eller fler och ta fram er tävlingskarta. Här brevid finns förslag på discussionsunderlag, om ni kommer på egna punkter att diskutera runt är det bara bra. Svara på frågorna, antingen muntligt eller skriftligt.

Kartanalys

- Vem är kartritare? Har du sprungit på hans karta tidigare?
- Vad är typiskt för terrängen? Ser det ut att vara snabblopt, kuperat, risigt etc.
- Är det detaljrik eller detaljfattigt. Vad är bra att tänka på?
- Vilka är mina svagheter och styrkor i den förväntade terrängen? Hur ska jag gå tillväga väl ute i skogen?
- Är kartan nytryckt eller har den funnits några år? Vilka förändringar kan ha skett i naturen?

Bananalys

- Karta – terräng – stämde det bra?
- Vilka vägval är jag nöjd med? Vad var det som var bra med valet?
- Finns det vägval som jag kunde gjort annorlunda/bättre?
- Hur blev kontrolltagningen?
- Hur kändes löpningen? I vilka parter kom min löpförmåga fram mest?