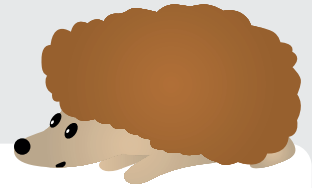


ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

TRÄFF 3 – VIT NIVÅ

LEDSTÄNGER



START – SAMLING

Hälsa välkomna, presentation och närvarochek.

TID: 5 min

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 10 min



2. KARTTECKENSTAFETT

Fartfylld övning med fokus på karttecken.

TID: 15 min

3. LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Övning för att följa och byta olika ledstänger.

TID: 30 min



4. LABYRINT - KVADRATEN

Övning för att passa kartan och hålla tumgrepp.

TID: 20 min

MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 10 min

