

GENA OCH SNEDDA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att gena över öppen mark.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor med genomoment.

Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar.

Elektroniska enheter för stämpling. (Start, mål, avläsningsenhet, stämpningsenheter och sträcktidsskrivare.)

Löparbrickor.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Enligt banläggARBOKEN ska området för gena över öppet område väljas omsorgsfullt på vit nivå. Så här står det:

- Sträckorna bör inte vara längre än 200 meter.
- Sikten mellan ledstängerna ska vara mycket god, i princip fri sikt. Löparen ska känna kontakt med båda ledstängerna under hela sträckan.
- Uppfångaren ska vara helt säker.

Lägg en bana med sträckor där det är möjligt att både gena och springa runt. Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

Förklara syftet med övningen och hur den går till. Varje deltagare ska springa banan två varv. Den ena gången följer löparen kanten på den öppna marken. Den andra gången sneddar löparen rakt över den öppna marken i riktning mot kontrollen. Tidtagning på varje varv.

Dela ut karta och löparbricka till alla deltagare. Skicka iväg löparna med jämna mellanrum.

Efteråt har tränaren en genomgång där man diskuterar de olika alternativen. Samtidigt jämför deltagarna individuellt sina tider sträcka för sträcka.

