

MATERIAL FÖR ORIENTERINGSKURS

GRÖN NIVÅ

**NU ÄR DET ENKLARE
ATT REKRYTERA OCH BEHÅLLA**

ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

Det här dokumentet innehåller ett komplett upplägg och material för orienteringskurs på grön nivå.

svenskorientering.se/orienteringskurs



ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

INNEHÅLL

HANDLEDNING	3
INSTRUKTIONER PER TRÄFF	8
INSTRUKTIONER FÖR LEKAR	24
INSTRUKTIONER FÖR BASÖVNINGAR	30
INSTRUKTIONER FÖR KARTÖVNINGAR	48



ORIENTERINGSKURS



HANDLEDNING GRÖN KURS



DAGS FÖR ORIENTERINGSKURS PÅ GRÖN NIVÅ – DET KOMMER BLI KUL OCH LÄRORIKT!

INLEDNING

Den här handledningen avser att vara ett stöd för föreningsledare inför och under genomförandet av **orienteringskurs på grön nivå**.

Innehållet fokuseras därav på information och tips kring just genomförandet medan stöd för andra delar såsom planering, marknadsföring, utvärdering med mera finns tillgängligt på www.svenskorientering.se/orienteringskurs.

Indelning i handledningen

Handledningen delas in i avsnitten genomförande, material, mellan träffarna, utvecklingsmärken/diplom och efter grön nivå.



GENOMFÖRANDE

För att genomförandet av orienteringskursen ska fungera väl är förberedelser A och O. Avsikten med materialet som tillhandahålls för orienteringskurs på grön nivå är att det ska vara mycket enkelt att som ledare förbereda träffarna samtidigt som innehållet är både roligt, intressant och lärorikt.

Samma struktur för alla träffar

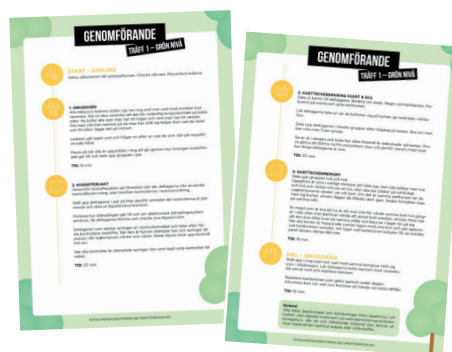
För att kursen ska vara enkel att genomföra har alla fem träffar samma struktur/upplägg. I materialet som finns tillgängligt på svenskorientering.se/orienteringskurs/gron åskådliggörs detta som en "bana" för varje träff med start,

kontroller och mål. Start innefattar samling och kort genomgång av dagens träff, därefter följer "kontroller" som antingen är en lek, basövning eller övning med karta. Träffen avslutas med mål som då avser återsamling och avslut.

Till banan för varje träff finns en guide om hur träffen kan genomföras och vad man som ledare kan tänka på för respektive moment, övning eller lek.

För varje moment finns en tid avsatt så att allt kan genomföras under de för varje träff avsatta 90 minuterna.

Bilder: Till höger visas exempel på "banan" och illustrerat genomförande.



Lek, basövning och kartövning

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet i det digitala materialet på svenskorientering.se/orienteringskurs, där de och tillhörande material kan skrivas ut. Visst material kan behöva skapas eller införskaffas.

FISKNÄT

Det här är en lek!

Syfte
Fartygsid lek.

Plats
Kan genomföras antingen inomhus eller utomhus på en grönyta.

Utrustning
Ingen utrustning behövs

Förberedelser
Inga förberedelser behövs

Genomförande
Delarna står i ett område med tydliga begränsningslinjer. Området, storlek, evigens av hur många som deltar. Är max 20 deltagare kan 20x20 meter vara lämpligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha någon form som helst.

Två sidor till tagarna och två varandra i hand. De börjar sedan jäga de andra och försöker kalla dem. Den som blir tagen tar tag i handen på en av de som fångat hen och tillsammans bildar de en ett "nät" med tre tagare.

Leken fortsätter sedan med att "nätet" blir allt längre tills bara en deltagare som för sig fritt återstår.

Regelerna kan varieras. Man kan exempelvis säga att det bara är de som är i ändarna på "nätet" som kan kalla och det är tillåtet att försöka ta sig igenom nätet på andra ställen.

En variant är att när det blir fyra i "nätet" så delas det upp i två med två i varje, så att det efterhand blir fler och fler nät.

Leken pågår tills det bara återstår en deltagare som inte är kallad.

LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till grön nivå.

Syfte
Att lära sig begreppet "ledstäng" och bekanta sig med hur olika ledstängar ser ut och hur de är utformade. Övningen är utformad så att alla deltagare ska kunna hitta och passa kartan rätt.

Plats
Område där det finns olika typer av tydliga ledstängar.

Utrustning
Karta med en bana med många ledstängsbyten. Skärmar i skogen.

Förberedelser
Gör ett kartutkast över lämpligt område och lägg en bana med olika ledstängar. Varje mellansträcka där man fortsätter på samma ledstäng efter korsningen och sträcker där man byter ledstäng vid kontroll. Lägg också några sträckor där ledstängsbytet sker på ett ströktåg. För att förtydliga kan man rita en varianter på kartan längs den planerade ledstängens, se exempel!

Sätt ut kontrollskärmar.

Genomförande
Delta i små grupper eller individuellt i mindre grupper eller gruppvis på lekens. Lämpligt att om möjligt begränsa grupperna till maximalt fem deltagare.

Delat ut kartor till deltagarna.

Förklara begreppet ledstäng. Förklara att ni ska gå tillsammans längs banan och att deltagarna uppgift är att vara uppmärksamma på när ledstängarna ska gå över och då vända till, ni ska fortsätta eller byta. Repetera hur kartan bör kallas och passas.

Gå i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma deltagarna på förändringar som passeras och att de följer med och flyttar sitt benpapper. Stanna till vid korsningar och andra ställen där ledstängsbyte behövs genom och att deltagarna ska vända sig som ska vända.

Bild: Exempel på bana för Ledstängsväxlaren

LABYRINTORIENTERING

Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte
Öva på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.

Plats
Kan genomföras antingen utomhus på en grönyta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis gymnasiebok. Ytan behöver vara ca 50x50 m.

Utrustning
Labirinterna kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollskärmar. Typiskt skärmsformat eller liknades genomskärmsformat eller A4A-format som vanligtvis används vid orienteringskonkurrens. Inomhus kan man använda sig av plastskärmar.

Till labirinterna som finns för nedläggning går det att ha 36 stoppar/pinnar och ca 45 meter utrustning som breddar på gången till 1,2 meter.

Det går att ha kontroller, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt stämpelsystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning. Inomhus räcker det att lägga ut stämpelsystemet eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labirintkartan. Det finns två olika banor förbereda.

Förberedelser
Placera ut stoppar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 6 x 6. Att vandra till Bygg labirinterna så att den är orienterad så att buren osten är åt nord. Placera ut kontrollskärmar till båda banorna.

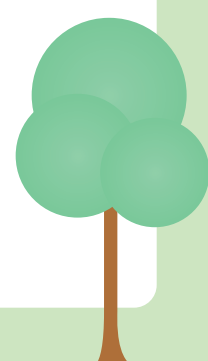
Genomförande
Delat ut kartor till deltagarna och instruera om kartpass och kartpassning. Om kompass används, förklara att den inte ska användas. Ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Låt deltagarna börja med att gå igenom labirinterna och fokusera på kartpassning. Ut kartan hela tiden hålls är rätt till. Förklarar ett ställe på deltagarna, så att de inte bara följer efter varandra. Bli att ha två banor (gång samtidigt) Bli bana och till deltagarna samliga snabbare, men utvärdera till att de fortsätter är nogga med hur kartan hålls och passas.

Efter att ha kört banorna ett par gånger blir det ofta ibland fokus på att spränga snabbt och kartan vrids till vagns del bort. Det är de första gånger i låg fart som är de som är viktigast för att bli ut, men det brukar vara uppmärksamhet avslutas med att förklara förbättra sin tid.

Bild: Exempel på bana i labirint

Bilder: Ovan visas exempel på beskrivning av lek, kartövning och basövning.



Att förbereda respektive träff

Det är viktigt att i god tid före respektive träff säkerställa att allt material och alla övningar som krävs för genomförandet finns tillgängliga.

Vad som ingår och vad som behövs för respektive träff framgår där kursinnehållet beskrivs på svenskorientering.se/orienteringskurs/gron.

Ansvarsfördelning

En klar och tydlig ansvarsfördelning bland ledarna är att rekommendera för det som ska förberedas och sedemera genomföras. Ansvarsfördelningen kan ske med hjälp av den bana som presenteras för respektive träff. Den beskriver träffens innehåll på en översiktlig nivå. Denna information bör alla ledare ta del av inför respektive träff.

Banan som beskriver varje träff kan med fördel användas för genomgång respektive summering tillsammans med deltagarna vid "start" och "mål" för respektive träff.



MATERIAL

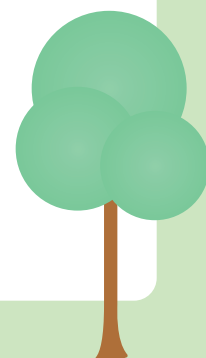
Mycket av det material som används i kursen finns färdigt för utskrivt i samma dokument som beskriver respektive lek eller övning. Annat material är också färdigt men behöver köpas in, såsom t ex kartteckenmemory och kartteckenstafett.

När det gäller övningar på karta är det dock material som behöver skapas, då det är platsunikt. I beskrivningen för övningar som ska skapas finns alltid ett exempel åskådliggjort för att visa hur övningen kan se ut på en karta.

Allt erforderligt material för orienteringskurs på grön nivå finns tillgängligt på svenskorientering.se/orienteringskurs/gron.

Laminera material

Ett tips för lekar och basövningar är att laminera material som skrivs ut för att säkerställa möjlighet till återanvändning. Dessutom kan det vara en god idé att upprätta en särskild plats för förvaring av det material som hör till grön kurs, för att på så vis underlätta genomförandet vid nästa tillfälle föreningen vill erbjuda kursen.



Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning men dessa begränsas av att naturen förändras över tid och kartan behöver justeras. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det dock enkelt att vid behov revidera övningen efter uppdaterad karta.



MELLAN TRÄFFARNA

Kursen består av fem träffar och genomförs lämpligen således under fem veckor. Under perioden som kursen pågår är det bra att skapa rutin för både kommunikation inom ledargänget såväl som kommunikation/information till deltagarna.

Kommunikation i ledargänget

Inom ledargänget handlar kommunikationen om att säkertälla förberedelser och närvaro/frånvaro inför nästkommande träff. Lämpligt är att nyttja t ex en gruppchatt funktion i något socialt media eller helt enkelt ha en e-postgrupp tillsammans. Viktigt är att samtliga ledare inkluderas i flödet så att alla har korrekt information inför stundande träff.

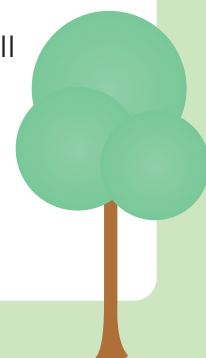
Kommunikation med deltagarna

Att kommunicera och informera deltagarna mellan träffarna kan vara en mycket bra och peppande idé. Det stärker känslan av delaktighet och medverkan, samt ger en mycket bra möjlighet att informera deltagarna om vad nästa träff kommer bjuda dem på.

Enklast är att skicka information via Messenger, SMS-grupp eller Snapchat. E-post via målsmän är också en möjlig kanal. Viktigt för att få det att fungera väl är att det finns utsedd person/er som har denna uppgift.

Om föreningen har eller vill upprätta något aktivt flöde i sociala medier, såsom Instagram, Snapchat eller liknande, är det också en god idé att efter varje genomförd träff lägga ut bilder och/eller små filmsnuttar samt ett par ord om vad som har övats. Det här är en liten men stärkande insats för att synliggöra kursen, dess innehåll och för att få deltagarna att känna samhörighet.

OBS! Viktigt att få klartecken från kursens deltagare för diverse publicering i föreningens kanaler. Enklast görs detta i samband med anmälan, eller eventuell "inskrivning", där ett samtycke kan medges.



UTVECKLINGSMÄRKEN/DIPLOM

Kursen består av fem träffar där den sista träffen utgörs av en bana på grön nivå där deltagarna får testa de färdigheter som övats under kursen. Upplägget är på så vis förberett för att nyttja de utvecklingsmärken och/eller diplom som finns framtagna i syfte att motivera barn och unga att utveckla sin orienteringsförmåga och för att göra det enkelt för föreningsledare att bygga träningsverksamheten kring.

För varje nivå (färg) som deltagaren lär sig kan märke och/eller diplom delas ut som en uppmuntran och bekräftelse på de framsteg som individen gjort.

Märkena utgår ifrån den utvecklingstrappa som beskriver den orienteringstekniska utvecklingen från nybörjare till fullärd orienterare. Trappan bygger på att den aktive tar ett steg i taget där färdigheterna som skaffas på de första stegen måste finnas kvar och förfinas efterhand som nya kunskaper läggs till. Märkena följer färgskalan från grön till svart nivå. Inom varje färg finns ett antal färdigheter som du behöver bemästra för att ta märket. Kotten är det lättaste märket att ta och älgen det mest avancerade.

Allt om utvecklingsmärkena finns på: svenskorientering.se/forening/utvecklingsmarken.



EFTER GRÖN NIVÅ

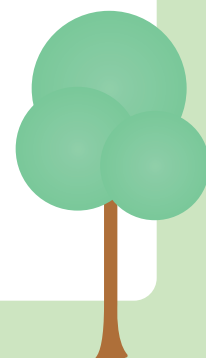
Den gröna kursen går naturligtvis att förlänga till mer än fem träffar genom att skjuta in egna träffar mellan de som erbjuds i materialet, om man önskar att ge deltagarna fler tillfällen att öva olika färdigheter. Likaså går det fint att fortsätta med grön nivå ett par tillfällen efter kursen.

På svenskorientering.se/orienteringskurs/gron finns en del extramaterial att tillgå för den som vill utöka den gröna kursen.

Från kotten till igelkott

När deltagarna är klara med grön nivå (kotten) är det dags att ta sig an vit nivå (igelkotten) och för det finns ett färdigt material med samma upplägg och samma struktur som kursen för den gröna nivån. Den består av fem träffar med liknande innehåll men där framförallt kartövningarna är på en ny nivå. Lekar och basövningar är i stora delar samma varpå grön och vit kurs går alldeles utmärkt att genomföra parallellt för olika grupper.

Det är vanligtvis inte lämpligt att för enskild deltagare genomföra mer än en nivå på samma säsong, även om det undantagsvis, till exempel för äldre nybörjare, kan vara mer rimligt.



ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

INSTRUKTIONER PER TRÄFF

BANAN

Banan illustrerar innehållet för respektive träff och används med fördel av både ledare och deltagare.

GENOMFÖRANDE

Beskriver hur varje del av banan kan genomföras och är ett stöd till ledarna.



ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 1 – GRÖN NIVÅ

GULT & SVART



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. KODSIFFERJAKT

Fartfylld basövning som syftar till förståelse för kodsiffror.

TID: 20 min

3. KARTTECKENSPANING SVART & GUL

Övning för att bekanta sig med karttecken.

TID: 30 min



4. O-MEGAMEMORY

Kul basövning för inläring av karttecken.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min



GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – GRÖN NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka av närvaron. Presentera ledarna.



1. GNUGGISEN

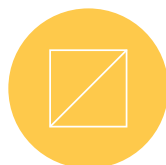
Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och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

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

Berätta vad som kommer att hända under dagen

Passa på när alla är uppställda i ring att gå igenom hur övningen kodsifferjakt går till och dela upp gruppen i par.

TID: 15 min



2. KODSIFFERJAKT

Genomför kodsifferjakten på förenklat sätt där deltagarna inte använder kontrollbeskrivning, utan besöker kontrollerna i nummerordning. Ställ upp deltagarna i par på linje utanför området där kontrollerna är placerade och dela ut löparbrickor/startkort.

Förklara hur stämplingen går till och om hur elektroniskt stämplingssystem används. Tala om vilka kodsiffror som man ska börja och avsluta med. Låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.

Deltagaren som startar springer ut i kontrollområdet och letar efter första kontrollens kodsiffra. När den är funnen stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar. Nästa löpare letar upp kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet.

TID: 20 min

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 1 – GRÖN NIVÅ



3. KARTTECKENSPANING SVART & GUL

Dela ut kartor till deltagarna. Berätta om skala, färger och karttecken. Fokusera på svarta och gula karttecken.

Låt deltagarna lista ut var de befinner sig på kartan, ge ledtrådar vid behov.

Dela upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Bra om man kan vara max 5 per grupp.

Ge er ut i skogen och kolla hur olika föremål är redovisade på kartan. Prova gärna att klättra nerför passerbara stup och jämför olika stenars höjd med hur långa deltagarna är mm.

TID: 30 min



4. O-MEGAMEMORY

Dela upp gruppen i par, två och två.

Uppgiften är som i vanligt memory att hitta par, men här jobbar man två och två och väntar inte på sin tur, utan alla par jobbar samtidigt. Lagkompisarna vänder var sitt kort. Om det är samma karttecken tar de med sig korten, annars lägger de tillbaka dem igen. Sedan fortsätter man på samma sätt.

En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan. Annars finns risk att någon sitter kvar på samma ställe och bara en i laget rör på sig. När alla korten är ihopparade samlas lagen med sina kort och går igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret, annars räknas det inte.

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. Gå varvet runt och repetera namnen.

Repetera karttecknen som gått igenom under dagen. Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

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

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 2 – GRÖN NIVÅ

BLÅ & GRÖN



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. FISKNÄTET

En rolig uppvärmningslek där alla medverkar samtidigt.

TID: 20 min

3. KARTTECKENSPANING BLÅ & GRÖN

Övning för att bekanta sig med karttecken.

TID: 30 min



4. UNDER HÖKENS VINGAR KOM

En lek och basövning i ett med kartteckenfokus.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min



GENOMFÖRANDE

TRÄFF 2 – 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.

Berätta vad som kommer att hända under dagen.

Passa på när alla är uppställda i ring att gå igenom hur leken "Fisknätet" fungerar och utse två tagare.

TID: 15 min



2. FISKNÄTET

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer.

De två tagarna tar varandra i hand. De börjar sedan jaga de andra och försöker kulla dem. Den som blir tagen tar tag i handen på en av de som fångat hen och tillsammans bildar de nu ett "nät" med tre tagare.

Leken fortsätter sedan med att "nätet" blir allt längre tills bara en deltagare som rör sig fritt återstår.

TID: 20 min



3. KARTTECKENSPANING BLÅ OCH GRÖN

Repetera kartans färger, samt svarta och gula karttecken.

Dela ut kartor till deltagarna. Gå igenom blå och gröna karttecken. Låt deltagarna lista ut var de befinner sig på kartan, ge ledtrådar vid behov.

Dela upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Bra om man kan vara max 5 per grupp.

Ge er ut i skogen och kolla hur olika föremål är redovisade på kartan. Prova gärna att springa i terräng med nedsatt löpbarhet och testa att passera en sankmark mm.

TID: 30 min

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 2 – GRÖN NIVÅ



4. UNDER HÖKENS VINGAR KOM

En utses till "hök" och ställer sig mitt i lekområdet. Övriga samlas vid ena sidan.

Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilket karttecken?". Höken väljer ett karttecken och svarar tillexempel: "Brunn!". Alla deltagare som har karttecknets färg, blått i sin klädsel får fri lejd över till andra sidan.

Man kan ha kommit överens om att de ska ta sig över området på ett speciellt sätt. Exempelvis med höga knäuppslagningar eller med hälkickar. För de övriga gäller det sedan att ta sig över till andra sidan utan att bli kullad av höken. De som blir kullade blir också hökar och hjälper till med att jaga de som är kvar. Leken fortsätter tills alla blivit tagna.

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.

Gå varvet runt och repetera namnen.

Repetera karttecknen som gåtts igenom under dagen. Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

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

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 3 – GRÖN NIVÅ

LEDSTÄNGER



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. LABYRINTEN, KVADRAT

Basövning för att öva att passa kartan.

TID: 20 min

3. LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Övning som syftar till att lära sig följa ledstänger.

TID: 30 min



4. KARTTECKENSTAFETT

Fartfylld basövning för inläring av karttecken.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min



GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GRÖN NIVÅ



START – SAMLING

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



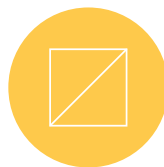
1. GNUGGISEN

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.

Berätta vad som kommer att hända under dagen.

TID: 15 min



2. LABYRINT, KVADRAT

Dela ut labyrintkartor. Repetera begreppet "kartpassning". Låt deltagarna placera ut var sitt kartteckenkort eller föremål på rätt ställe och sedan kolla så att kartan överensstämmer med verkligheten.

Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbelringen).

Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och tryck på hur tummen ska flyttas med dit man befinner sig. Förklara också att kartan hela tiden ska vara passad så att den röda linjen i kartans överkant är åt samma håll som den röda linjen i labyrinten på marken, samt att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att deltagarna gör övningen riktigt. När de har gjort den första banan byter de till den andra.

TID: 20 min



3. LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Dela upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Lämpligt att om möjligt begränsa grupperna till maximalt fem deltagare.

Dela ut kartor till deltagarna. Förklara begreppet "ledstång". Repetera hur kartan bör hållas, vikas och passas. Förklara att ni ska gå tillsammans längs banan och att deltagarnas uppgift är att vara uppmärksamma på när ledstångsbyten ska göras och ha koll på åt vilket håll ni ska fortsätta efter bytet.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GRÖN NIVÅ

Gå i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma deltagarna på föremål som passeras och att de ska följa med och flytta sitt tumgrepp allt eftersom ni går framåt.

Stanna till vid kontroller och andra ställen där ledstångsbyte behöver göras och låt deltagarna visa vilken väg som ska väljas.

TID: 30 min



4. KARTTECKENSTAFETT

Dela upp gruppen i lag med 2-5 deltagare i varje.

Lägg ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt. Lägg korten slumpvis intill varandra, men inte så tätt att de täcker varandra. Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten, 20 meter kan vara lämpligt, men det kan vara både kortare och längre.

Ta ett kort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.

Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns avbildat på kortet deltagaren har i handen. När det har hittats läggs kortet som deltagaren haft med sig intill övriga kort och kortet med det sökta karttecknet tas med tillbaka till sina lagmedlemmar. Nästa deltagare tar kortet och springer fram till de andra korten och tittar vilket nästa karttecken som ska letas upp är osv.

Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med. När det dyker upp sätter sig alla i laget ner.

Tips!

Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Därför är det bra, om man har ledarresurser till det, låta en ledare per lag stå vid korten. Instruera deltagarna att när de kommer fram till korten ska de tala om för ledaren vilket karttecken de ska ha. Ledaren kan då dubbelkolla så att det blir rätt. Är deltagaren osäker på karttecknet kan ledaren ge ledtrådar.

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. Repetera begreppen "ledstång" och "ledstångsbyte"

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

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

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 4 – GRÖN NIVÅ

STJÄRNA



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. SVANSJAKT

Fartfylld lek som uppvärmning.

TID: 20 min

3. STJÄRNORIENTERING

Övning för orientering på grön nivå.

TID: 30 min



4. LABYRINTORIENTERING

Basövning för att öva orienteringsförmågan.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min



GENOMFÖRANDE

TRÄFF 4 – 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.

Passa på när alla står uppställda att förklara leken "Svansjakt" och dela ut "svansar".

TID: 15 min



2. SVANSJAKT

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer, antingen naturliga eller med hjälp av snitselband eller annan markering. Områdets storlek avgörs av hur många som deltar. Är man 20 deltagare kan 20x20 meter vara rimligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Dela ut ett lagband, snitselband eller liknande som är ca 50 cm långt till vardera deltagare. Bandet fästs bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.

När leken startar gäller det att ge sig ut och fånga in så många av de andras "svansar" man kan, utan att ens egen "svans" blir ryckt. De som har lyckats fånga någon annans "svans" sätter fast den tillsammans med den egna och fortsätter sedan att jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången. Det kan vara bra att ha några "svansar" extra att dela ut till de som blivit av med sin "svans" och har svårt att skaffa en ny.

Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

TID: 20 min



3. STJÄRNORIENTERING

Fördela deltagarna så jämnt som möjligt på de olika banorna.

Repetera kartans färger och viktiga karttecken, samt kartvikning, tumgrepp och kartpassning.

Förklara för deltagarna att de ska orientera en sträcka och sedan vända tillbaka till boet.

forts. nästa sida.

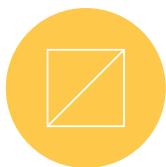
GENOMFÖRANDE

TRÄFF 4 – GRÖN NIVÅ

Be deltagaren berätta sin plan för att hitta kontrollen. Hjälp vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Skicka sedan iväg enskilt eller i mindre grupper. När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är många ledare kan några även vara ute på slingorna. Särskilt kan detta vara bra om deltagarna är oerfarna.

TID: 30 min



4. LABYRINTORIENTERING

Dela ut kartor till deltagarna. Instruera om kartgrepp och kartpassning. Om kompass används förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Låt gärna deltagarna börja med att gå lugnt genom labyrinten och fokusera på kartpassningen, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll.

Försök att sprida ut deltagarna, så att de inte bara följer efter varandra. Bra att ha två banor igång samtidigt.

Byt bana och låt deltagarna springa snabbare, men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas.

Efter att ha kört banorna ett par gånger blir det ofta störst fokus på att springa snabbt och kartan glöms till viss del bort. Det är de första gångerna i låg fart som är de som är viktigast för förståelse och inläring, men det brukar också vara uppskattat att få försöka springa fortare.

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.

Gå igenom vad ni har lärt er under dagen. Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

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

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 5 – GRÖN NIVÅ

GRÖN BANA



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. 1-2-3 GÖM DIG

Fartfylld lek som uppvärmning.

TID: 20 min

3. Grön bana

Dags att prova på en grön orienteringsbana.

TID: 30 min



4. ORMEN LÅNGE

En basövning som variant av kartteckenstafett.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min



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*

ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

INSTRUKTIONER FÖR LEKAR

LEK VID VARJE TRÄFF

Varje träff innehåller minst en lek.
Nedan följer tydliga instruktioner på
hur leken kan genomföras.



GNUGGISEN



Det här är en metod för samling.

Syfte

Lära känna varandra.

Ett bra sätt för att få gruppen lugn medan man ger information.

Hålla koll på att alla är tillbaks efter att ha gjort en övning.

Plats

En liten plats där alla får plats

Utrustning

Ingen utrustning behövs

Förberedelser

Inga förberedelser behövs

Genomförande

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring med axel mot axel och med ansiktena riktade inåt i ringen. 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 kan sedan gå laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida heter.

Ska man gå igenom något är det lämpligt att stå kvar i samma position medan informationen delges.

Vid nästa återsamling ställer man upp sig på samma sätt igen och ser till att man har samma personer på samma plats som man hade vid den förra samlingen. Fattas någon person är det minst två som ska sakna sin kompis.

FISKNÄT



Det här är en lek!

Syfte

Fartfylld lek.

Plats

Kan genomföras antingen inomhus eller utomhus på en gräsyta.

Utrustning

Ingen utrustning behövs

Förberedelser

Inga förberedelser behövs

Genomförande

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer. Områdets storlek avgörs av hur många som deltar. Är man 20 deltagare kan 20x20 meter vara rimligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Två utses till tagare och tar varandra i hand. De börjar sedan jaga de andra och försöker kulla dem. Den som blir tagen tar tag i handen på en av de som fångat hen och tillsammans bildar de nu ett "nät" med tre tagare.

Leken fortsätter sedan med att "nätet" blir allt längre tills bara en deltagare som rör sig fritt återstår.

Reglerna kan varieras. Man kan exempelvis säga att det bara är de som är i ändarna på "nätet" som kan kulla och det är tillåtet att försöka ta sig igenom nätet på andra ställen.

En variant är att när det blir fyra i "nätet" så delas det upp i två med två i varje, så att det efterhand blir fler och fler nät.

Leken pågår tills det bara återstår en deltagare som inte är kullad.

UNDER HÖKENS VINGAR



Det här är en lek med kartinslag som passar från grön nivå.

Syfte

Lära sig kartans färger.

Plats

Övningen kan genomföras både inom- och utomhus. Området bör vara öppet och ha en längd på ca 20 m. Bredden anpassas efter antalet deltagare.

Utrustning

Ingen utrustning behövs.

Förberedelser

Definiera eller vid behov märk upp området där deltagarna får vara.

Genomförande

En utses till "hök" och ställer sig mitt i lekområdet. Övriga samlas vid ena sidan.

Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilket karttecken?". Höken väljer ett karttecken och svarar till exempel: "Brunn!". Alla deltagare som har karttecknets färg, blått i sin klädsel får fri lejd över till andra sidan.

Man kan ha kommit överens om att de ska ta sig över området på ett speciellt sätt. Exempelvis med höga knäuppdragningar eller med hälkickar.

För de övriga gäller det sedan att ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av höken. Alla som blir kullade blir också hökar och hjälper till att fånga de som fortfarande är fria. Leken fortsätter tills alla blivit tagna.

SVANSJAKT



Det här är en lek!

Syfte

Fartfylld lek.

Plats

Kan genomföras både inom- och utomhus. Utomhus gärna på en gräsyta.

Utrustning

Lagband eller snitselband som är ca 50 cm.

Förberedelser

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer, antingen naturliga eller med hjälp av snitselband eller annan markering. Områdets storlek avgörs av hur många som deltar. Är man 20 deltagare kan 20x20 meter vara rimligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Genomförande

Dela ut ett lagband, snitselband eller liknande som är ca 50 cm långt till vardera deltagare. Bandet fästs bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.

När leken startar gäller det att ge sig ut och fånga in så många av de andras "svansar" man kan utan att ens egen "svans" blir ryckt. De som har lyckats fånga någon annans svans sätter fast den tillsammans med den egna och fortsätter sedan att jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången. Det kan vara bra att ha några svansar extra att dela ut till de som blivit av med sin "svans" och har svårt att skaffa en ny.

Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

1-2-3 GÖM DIG!



Det här är en lek!

Syfte

Att få några avbrott när en grupp går/springer exempelvis till start.

Plats

I skogen. Gärna där det är något nedsatt sikt.

Utrustning

Ingen utrustning behövs

Förberedelser

Inga förberedelser behövs

Genomförande

Gruppen ger sig iväg gående eller löpande med ledaren eller någon annan som är utsedd till "letare" i spetsen. När man kommer till en lämplig plats 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 den som hittats.

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

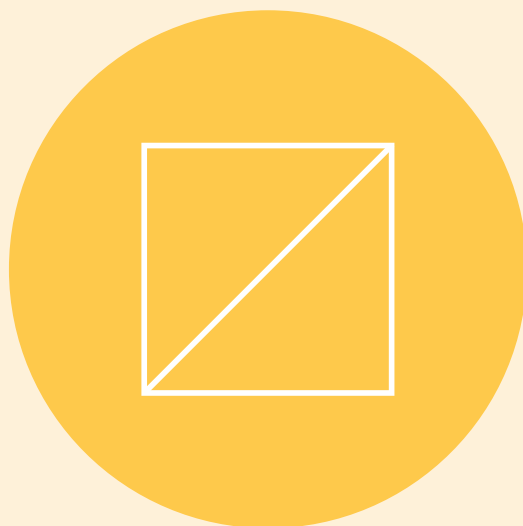
Sedan fortsätter man att gå/springa vidare. Den som upptäcktes först kan utses att vara den som letar nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

ORIENTERINGSKURS

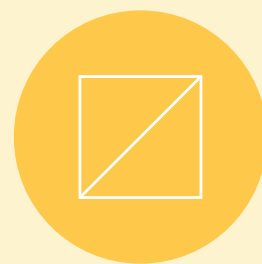
FÖR BARN OCH UNGA

INSTRUKTIONER BASÖVNINGAR

BASÖVNING VID VARJE TRÄFF
Varje träff innehåller minst en basövning.
Nedan följer tydliga instruktioner på
hur basövningen kan genomföras.



KODSIFFERJAKT



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Att förstå kodsiffror och lära sig att stämpla

Plats

Kan genomföras både inom- och utomhus. Lämplig storlek på området är ca 20x20 m, men kan vara både större och mindre. Utomhus går det bra såväl på gräsytor som i skogsterräng. Om inte området är naturligt avgränsat eller att det syns tydligt vilket området är, så kan det vara bra att snitsla områdets gräns. Utomhus kan man välja mellan att vara på exempelvis en gräsmatta eller i skogsterräng

Utrustning

Elektroniska stämplingsenheter. Utomhus gärna på kontrollställningar med skärm. Inomhus går det bra att bara lägga enheterna på golvet. Om man inte har tillgång till elektroniska stämplingsenheter kan man använda kontrollställningar med bara kodsiffror och bara nudda kontrollställningen eller eventuellt använda stiftklämmor.

Löparbrickor om man använder elektroniska stämplingsenheter eller startkort om man använder stiftklämmor.

Kontrollbeskrivningar med kodsiffror. Finns för utskrift.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem kan man använda sig av exempelvis en sträcktidsläsare för att läsa ut löparbrickan, men det går också bra att hoppa över detta moment.

Snitselband om det finns behov av att markera yttre gräns för området.

Uppförstorad kontrollbeskrivning som visningsexempel om man vill gå igenom kontrollbeskrivningen. Finns för utskrift.

Förberedelser

Skriv ut "Kontrollbeskrivningar med kodsiffror". Välj mellan att skriva ut en sida där alla kontrollbeskrivningar eller en sida med tolv olika.

Om kodsiffrorna på stämplingsenheterna eller kontrollställningarna inte överensstämmer med de kontrollbeskrivningar som finns för utskrift, finns förberedda banfiler både för OCAD och Purple Pen, där man enkelt kan ändra till önskade kodsiffror. Alternativt kan man märka om kontrollenheter/ställningar till nummerserien 31-42. Förberedda kodsiffermarkeringar som bilaga till den här övningen.

Placera ut stämplingsenheter/kontrollställningar slumpmässigt i området.

Snitsla vid behov områdets yttre gräns.

Kodsifferjakt

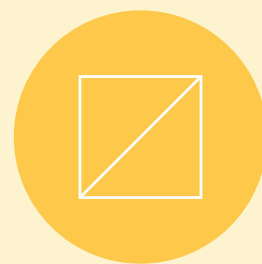
Allt material som behövs för jakten finns färdigt för utskrift. Exempel nedan.



	Grön D	6.4 km	
1	32		
2	39		
3	38		
4	34		
5	40		
6	35		
7	31		
8	41		
9	37		
10	42		
11	33		
12	36		



KODSIFFERJAKT



Fortsättning

Genomförande

Övningen kan genomföras på flera olika sätt.

Individuellt

Dela ut en kontrollbeskrivning och en löparbricka/startkort till varje deltagare. Förklara kontrollbeskrivningen och vad kodsiffrorna är till för. Använd gärna det uppförstorade visningsexemplet.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem, förklara hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.

Förklara för deltagarna hur övningen går till. Uppgiften för deltagarna är att besöka kontrollerna och stämpla/nudda i den ordningen som kontrollbeskrivningen visar och att de sen ska springa till mål.

Låt alla starta samtidigt. Om alla har en likadan kontrollbeskrivning finns viss möjlighet att haka på, men det brukar sprida ut sig ganska snabbt. Om de har olika kontrollbeskrivningar blir det helt individuellt.

Läs eventuellt ut löparbrickorna efteråt.

Stafett

Dela upp i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämnt ut, eller att det är svårt att separera deltagare kan man vara tre i något lag också.

Dela ut en kontrollbeskrivning per lag. Antingen kan man låta alla lag ha samma kontrollbeskrivning eller om man vill sprida mer, ge lagen olika.

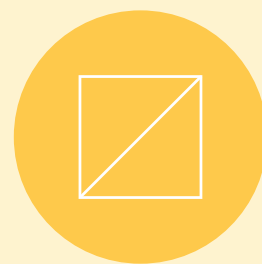
Ställ upp lagen på linje utanför området där kontrollerna är placerade.

Deltagaren som startar springer ut i kontrollområdet och letar efter första kontrollens kodsiffra. När den är funnen stämplar hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar. Nästa löpare letar upp kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till målet.

Kodsifferjakt, både som stafett och individuellt kan förenklas så att man inte använder någon kontrollbeskrivning, utan bara säger till deltagarna att kontrollerna ska stämplas i nummerordning.

KODSIFFERJAKT



Fortsättning genomförande

Ring

I stället för att sprida ut kontrollerna slumpvis i ett område placerar man ut kontrollerna med kodsiffrorna i nummerordning i en ring. Storleken på ringen kan varieras, men en lämplig storlek kan vara en diameter på ca 20 m, då blir det ca 5 m mellan kontrollerna om man har 12 st och varvet blir drygt 60 m.

Dela ut en kontrollbeskrivning till vardera deltagare. Lämpligt att ge dem kontrollbeskrivningar med kodsiffrorna i olika ordning, men om man vill att alla ska springa lika långt kan alla ha samma.

Starta alla samtidigt, antingen vid ringen eller en bit därifrån.

Uppgiften är att stämpla vid kontrollerna i den ordning som de är angivna på kontrollbeskrivningen. Det är dock bara tillåtet att springa medsols. Om man redan har passerat en kontroll får man alltså inte springa tillbaka, utan man behöver fortsätta varvet runt och stämpla vid den först när man passerar nästa gång.

Deltagarna fortsätter tills alla kontrollerna är stämplade.

EXEMPEL KONTROLLBESKRIVNING

Grön A			3.3 km				
1	37						
2	34						
3	39						
4	40						
5	35						
6	31						
7	41						
8	32						
9	42						
10	33						
11	38						
12	36						
	180 m						

Start

Stig- och rågångskorsningen

Kontroll 1 - kodsiffran 37

Södra sjökanten

Kontroll 2 - kodsiffran 34

Utanför sydöstra stakethörnet

Kontroll 3 - kodsiffran 39

Vägförgreningen

Kontroll 4 - kodsiffran 40

Väg- och stigförgrening

Kontroll 5 - kodsiffran 35

Stig- och stenväggskorsning

Kontroll 6 - kodsiffran 31

Stig- och bäckskorsning

Kontroll 7 - kodsiffran 41

Halvöppen mark, östra hörnet

Kontroll 8 - kodsiffran 32

Asfalt-/grusyta, sydvästra delen

Kontroll 9 - kodsiffran 42

Stigförgreningen

Kontroll 10 - kodsiffran 33

Stigröken

Kontroll 11 - kodsiffran 38

Södra byggnaden, norra hörnet

Kontroll 12 - kodsiffran 36

Öppet stråk-/ rågångsförgrening

Mål

180 m till mål från sista kontrollen, ingen snitsel

KONTROLLBESKRIVNINGAR FÖR UTSKRIFT - MED KODSIFFROR - LIKA

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

Grön A		3.3 km	
△		▨	×
1	37	▨	▨
2	34	▨	▨
3	39	▨	▨
4	40	▨	▨
5	35	▨	▨
6	31	▨	▨
7	41	▨	▨
8	32	▨	▨
9	42	▨	▨
10	33	▨	▨
11	38	▨	▨
12	36	▨	▨
		180 m	

KONTROLLBESKRIVNINGAR FÖR UTSKRIFT - MED KODSIFFROR - O LIKA

Grön A		3.3 km		180 m	
△					
1	37				Q
2	34				└
3	39				
4	40				
5	35				
6	31				
7	41				└
8	32				Q
9	42				
10	33				
11	38	↓			└
12	36				Q

Grön B		7.8 km		270 m	
△					
1	31				
2	41				└
3	37				Q
4	39				
5	32				Q
6	35				
7	33				└
8	34				└
9	42				
10	36				
11	38	↓			└
12	40				Q

Grön C		6.9 km		530 m	
△					
1	34				
2	35				
3	39				
4	36				
5	32				
6	31				
7	40				
8	41				└
9	37				Q
10	38	↓			└
11	42				
12	33				└

Grön D		6.4 km		180 m	
△					
1	32				
2	39				
3	38	↓			└
4	34				
5	40				
6	35				
7	31				
8	41				└
9	37				Q
10	42				
11	33				
12	36				└

Grön E		6.0 km		520 m	
△					
1	35				
2	38	↓			└
3	34				
4	39				
5	40				
6	31				
7	41				└
8	32				Q
9	42				
10	36				
11	33				
12	37				└

Grön F		5.0 km		450 m	
△					
1	36				
2	37				└
3	40				Q
4	34				
5	39				└
6	35				
7	31				
8	41				└
9	32				Q
10	42				└
11	33				
12	38	↓			└

Grön G		5.8 km		520 m	
△					
1	33				
2	36				└
3	42				
4	34				
5	38	↓			└
6	39				
7	40				
8	35				
9	31				
10	41				└
11	32				Q
12	37				└

Grön H		5.7 km		530 m	
△					
1	38	↓			└
2	31				
3	41				└
4	37				Q
5	34				└
6	39				
7	40				
8	35				
9	32				Q
10	42				└
11	36				
12	33				└

Grön I		6.9 km		530 m	
△					
1	39				
2	34				└
3	32				Q
4	37				
5	40				
6	35				
7	36				
8	31				└
9	41				└
10	38	↓			└
11	42				
12	33				└

Grön J		7.9 km		180 m	
△					
1	40				
2	33				└
3	41				└
4	39				
5	37				Q
6	35				
7	31				
8	34				└
9	32				Q
10	42				└
11	38	↓			└
12	36				└

KONTROLLBESKRIVNINGAR FÖR UTSKRIFT - LIKA

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

Grön A	3.3 km	180 m
△		
1	⊙	⊙
2	⊙	⊙
3	⊙	⊙
4	⊙	⊙
5	⊙	⊙
6	⊙	⊙
7	⊙	⊙
8	⊙	⊙
9	⊙	⊙
10	⊙	⊙
11	⊙	⊙
12	⊙	⊙

KONTROLLBESKRIVNINGAR FÖR UTSKRIFT - UTAN KODSIFFROR - O LIKA

Grön A		3.3 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön B		7.8 km		270 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön C		6.9 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön D		6.4 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön E		6.0 km		520 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön F		5.0 km		450 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön G		5.8 km		520 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön H		5.7 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön I		6.9 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön J		7.9 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

KODSIFFROR FÖR UTSKRIFT

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

31

32

33

34

35

36

37

38

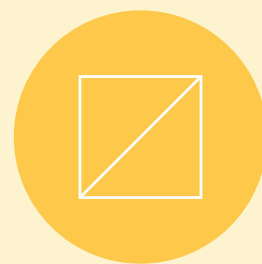
39

40

41

42

O-MEGAMEMORY



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Lära karttecken på ett lekfullt sätt.

Plats

Övningen kan genomföras både inom- och utomhus. Utomhus är gräsmatta ett bra underlag, men även grus/asfalt och skogsmark fungerar bra. Området som används kan variera från ca 100 till 1000 m²

Utrustning

Kort med karttecken, två av varje. Utomhus är det lämpligt att ha dem inplastade. Finns att beställa på www.larorikidrott.se (O-Mega).

Förberedelser

Sprid ut korten med baksidan uppåt i området som används.

Genomförande

Dela upp gruppen två och två. Om antalet är ojämnt, var med själv eller engagera en annan ledare.

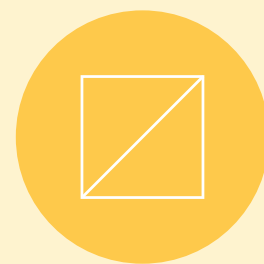
Uppgiften är som i vanligt memory att hitta par, men här jobbar man två och två och väntar inte på sin tur, utan alla lag jobbar på samtidigt.

Lagkompisarna vänder var sitt kort. Om det är samma karttecken tar de med sig korten, annars lägger de tillbaka dem igen. Sedan fortsätter man på samma sätt.

En regel som är bra att ha är att man inte får vända samma kort två gånger i rad, utan man behöver vända ett annat kort emellan. Annars finns risk att den ene sitter kvar på samma ställe och bara en i laget rör på sig.

När alla korten är hopparade samlas lagen med sina kort. Lagvis med de andra som åskådare går man igenom vad karttecknen betyder. Vet laget vad karttecknet betyder får de behålla paret annars räknas det inte.

LABYRINTEN (KVADRATEN)



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Att träna på och att bli trygg med hur man passar kartan!

Kan användas både för att passa kartan efter omgivningen eller med hjälp av kompass.

Träna på att vika och hålla kartan rätt

Plats

Utomhus eller inomhus.

Utrustning

Två kontrollställningar med skärm för att markera start och mål.

Föremål som kan symbolisera karttecknen eller "O-Mega" (stora kartteckenkort).

Material till en labyrinth, t ex kritor eller snitsel (100m) och tältpinnar (36 st).

Ett rött snitselband för att markera norr i labyrinthen.

Kartor med labyrinthen.

Förberedelser

Skriv ut kartor och sätt i plastfickor. Ev. kan man laminera för återbruk. Labyrinth kan byggas på flera sätt. Om man är på en gräsmatta kan man använda sig av snitselband som spänns runt exempelvis tältpinnar. På asfalt kan man rita rutnätet med kritor. Andra alternativ är att använda sig av lätt virke typ strölåkt eller att lägga ut "rockringar". Man kan också bygga ett nät av rep.

Genomförande

Deltagarna får en labyrinthkarta. Använd gärna både bana A och B samtidigt, så att alla inte ska gå samma väg.

Börja med att prata om hur kartan ska passas. Norr på kartan (röda linjen) ska hållas åt norr i terrängen (rött snitselband i överkanten på labyrinthen). Vill man göra det lite svårare kan det röda snitselbandet utelämnas. Vill man introducera kompassen som hjälp vid kartpassningen byggs labyrinthen upp så att den övre kanten är riktad mot norr.

Låt deltagarna placera ut varsitt kartteckenkort eller föremål på rätt ställe.

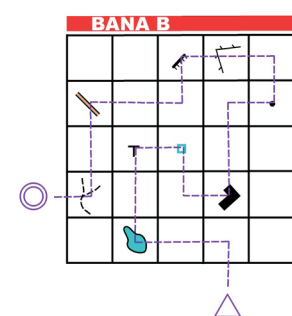
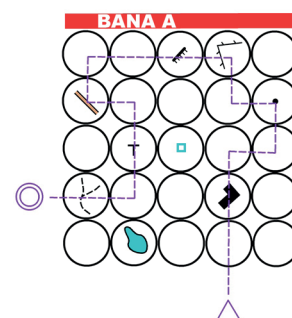
Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbelringen)

Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och tryck på att tummen (kompasspetsen) ska flyttas med dit man befinner sig. Förklara också att kartan hela tiden ska vara passad så att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att deltagarna gör övningen riktigt. När de har gjort den första banan byter man till den andra.

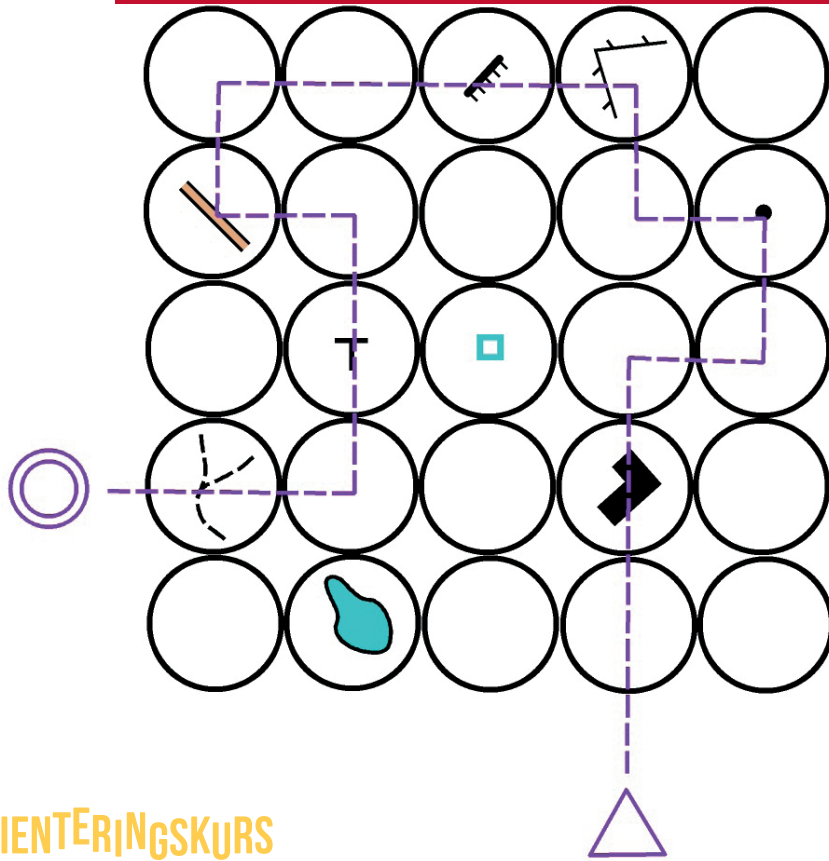
Om man har tid kan man även låta deltagarna rita in en bana åt en kompis och ge "banläggaren" i uppgift att kolla så att kompiserna gör rätt". Skriv i så fall ut labyrinthkartor utan bana och ta med pennor, gärna med olika färg så att flera banor kan läggas på samma karta.

Att skriva ut

Labyrinth utan bana. Bana A och B som kvadrat eller ringar. Nedan exempel.

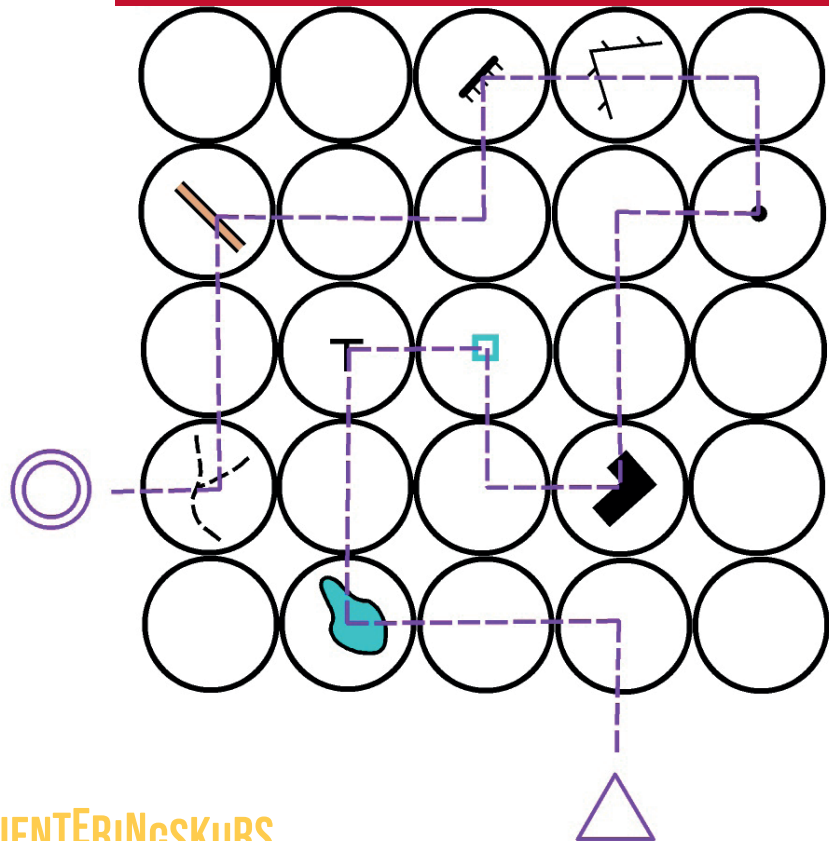


BANA - A



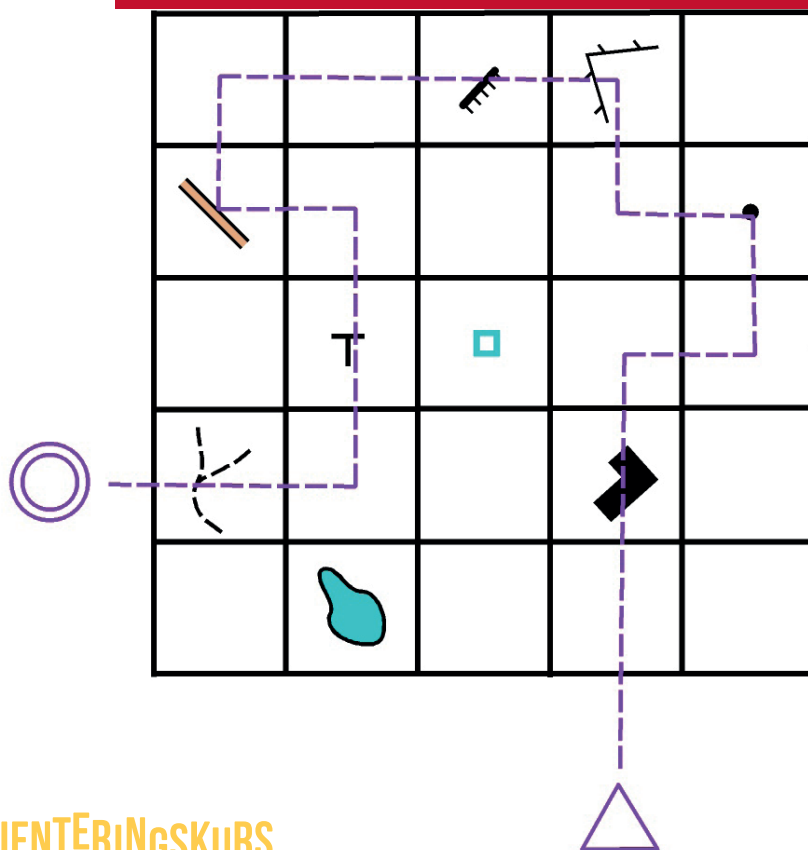
ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

BANA - B



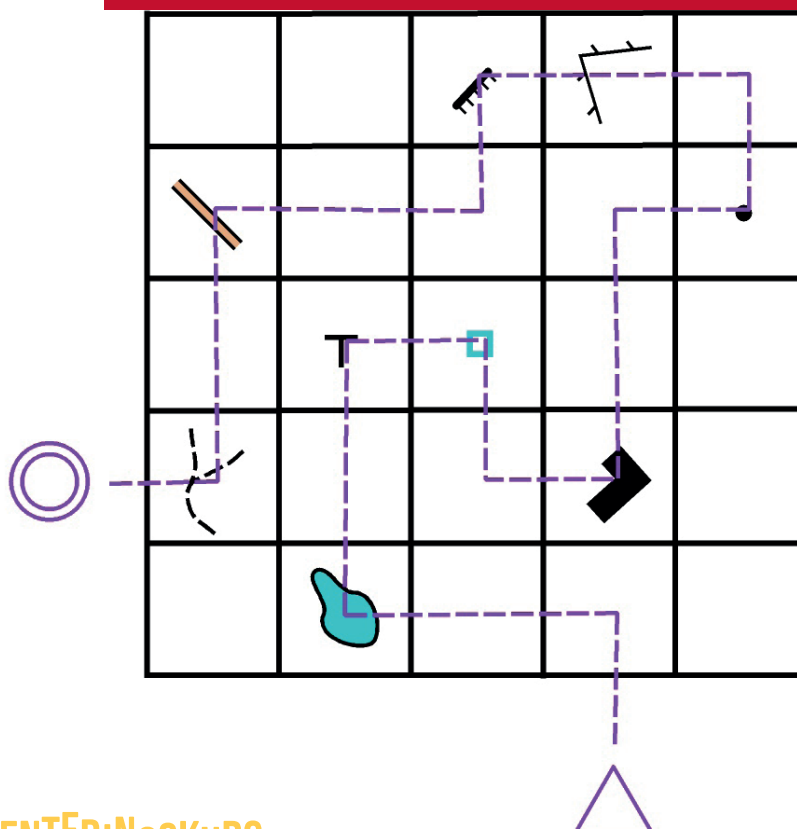
ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

BANA - A



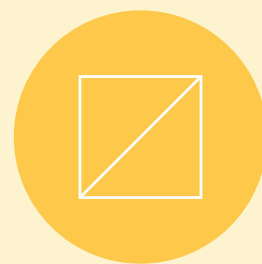
ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

BANA - B



ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

KARTTECKENSTAFETT



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Lära sig karttecknen.

Plats

Kan genomföras både inom- och utomhus.

Utrustning

Kartteckenstafett, en kortlek med 20 olika kort med karttecken på ena sidan och text+tecknad bild på den andra. En kortlek per lag. Korterna är konstruerade så att karttecknet som är skrivet och tecknet på ena sidan återfinns på ett annat kort. Kan beställas från sisuidrottsbocker.se. Där kan man också beställa "Kartteckenaffisch" som är i A2-format och förklarar karttecknen i kartteckenstafetten, bra att använda när man går igenom karttecknen. Om man använder kartteckenstafetten utomhus är det lämpligt att laminera dem. Det går även bra att lägga dem i en liten plastficka.

Förberedelser

Utifrån vilket genomförande man väljer, utse en lämplig plats.
Ha korten på plats.

Genomförande

Kartteckenstafett kan användas på flera sätt. Man kan antingen använda dem som en stafett där man springer fram och tillbaka eller springer i en ring.

Fram och tillbaka

Dela upp gruppen i lag med 2-5 deltagare i varje.

Lägg ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt. Lägg korten slumpvis intill varandra, men inte så tätt att de täcker varandra.

Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten, 20 meter kan vara lämpligt, men det kan vara både kortare och längre.

Ta ett kort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.

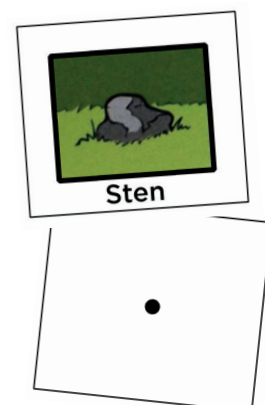
Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns tecknat på kortet deltagaren har i handen. När det hittats läggs kortet som deltagaren haft med sig intill övriga kort och kortet med det sökta karttecknet tas med tillbaka till sina lagmedlemmar. Nästa deltagare tar kortet och springer fram till de andra korten och tittar efter vilket nästa karttecken som ska letas upp är osv.

Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med, då sätter sig alla i laget ner.

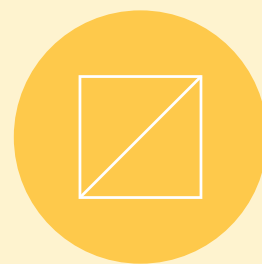
Tips! Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Därför är det bra, om man har ledarresurser till det, låta en ledare per lag stå vid korten. Instruera deltagarna att när de kommer fram till korten ska de tala om för ledaren vilket karttecken de ska ha. Ledaren kan då dubbelkolla så att det blir rätt. Är deltagaren osäker på karttecknet kan ledaren ge ledtrådar.

Kartteckenstafett

Till stafetten används en kortlek med tecknet på ena sidan och bild + text på den andra. Exempel nedan.



KARTECKENSTAFETT



Fortsättning genomförande

I ring

En variant på karteckenstafetten är att ställa upp deltagarna i en ring och lägga korten i mitten.

Dela upp gruppen i lag med 3-5 deltagare i varje.

Utse den som ska starta i respektive lag och tala om vilket kartecken de ska börja med.

De som startar letar upp kortet, tar med det, springer ett varv utanför ringen och tar sig tillbaka till sin plats.

Kortet lämnas över till den som står intill.

Deltagaren som fått kortet vänder det och kollar vilket kartecken som nu ska letas upp och säger vilket det är så att övriga hör. Springer sedan fram till karteckenkortet i mitten, lägger kortet bland de andra och tar med sig kortet med nästa kartecken osv.

När kartecknet som övningen inleddes med dyker upp igen är laget i mål.

Fördelen med denna variant är att deltagarna som står och väntar på sin tur kan vara mer delaktiga under övningen och se att rätt kort väljs. Nackdelen kan vara att lagkompisarna är för hjälpsamma.

En annan variant som korten kan användas till benämns "Ormen Långe"

Dela upp gruppen i lag med 4-10 deltagare i varje.

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

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.

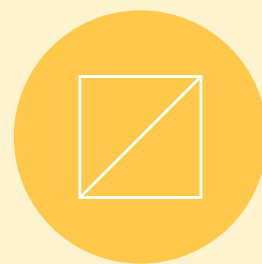
Börja med att fråga vem som har ett visst kartecken, exempelvis "vem har stängsel?". Den som har kortet med kartecknet stängsel svarar, "jag har stängsel" och börjar springa runt sina lagkompisar i ringen. Medan deltagaren springer vänds kortet för att se vad som står på kortets andra sida och frågar, exempelvis "vem har åker, äng?". När deltagaren har sprungit varvet runt laget och kommit tillbaka till sin plats, ropar den som har kortet med kartecknet åker, äng, "jag har åker äng" och ger sig ut på sitt varv runt laget, vänder kortet och frågar vem som har kartecknet som står på andra sidan, osv.

Ibland inträffar det att den som springer runt laget även har nästa kartecken. I så fall fortsätter deltagaren ytterligare ett varv, läser och frågar efter nästa kartecken osv.

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

Tips! För att minska risken för att någon ska göra fel, är det bra om man har en ledare som deltagarna ska passera under varvet, som de ska visa sitt kort för. Det går också att hoppa över löpmomentet och bara fråga och svara.

LABYRINTORIENTERING



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Öva på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.

Plats

Kan genomföras antingen utomhus på en gräsyta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis gymnastiksal. Ytan behöver vara ca 15x15 m.

Utrustning

Labyrinten kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollställningar, typ stängselstolpe eller liknade pinnar, samt snitselband (t ex. ATA-band som vanligtvis används vid orienteringsarrangemang). Inomhus kan man använda sig av plastkoner.

Till labyrinten som finns för nedladdning går det åt 36 stolpar/pinnar och ca 45 meter snitselband om bredden på gångarna är 1,5 meter.

Det går åt 8 kontroller, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt stämplingssystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning. Inomhus räcker det att lägga ut stämplingsenheter eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labyrintkartan. Det finns två olika banor förberedda.

Förberedelser

Placera ut stolpar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 6 st åt vardera håll. Bygg labyrinten så att den är orienterad så att övre delen är åt norr. Fäst snitselband enligt labyrintkartan.

Placera ut kontrollerna till båda banorna.

Genomförande

Dela ut kartor till deltagarna och instruera om kartgrepp och kartpassning. Om kompass används, förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Låt gärna deltagarna börja med att gå lugnt genom labyrinten och fokusera på kartpassning, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll. Försök att sprida ut deltagarna, så att de inte bara följer efter varandra. Bra att ha två banor igång samtidigt.

Byt bana och låt deltagarna springa snabbare, men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas.

Efter att ha kört banorna ett par gånger blir det ofta störst fokus på att springa snabbt och kartan glöms till viss del bort. Det är de första gångerna i låg fart som är de som är viktigast för att lära ut, men det brukar vara uppskattat avsluta med att försöka förbättra sin tid.

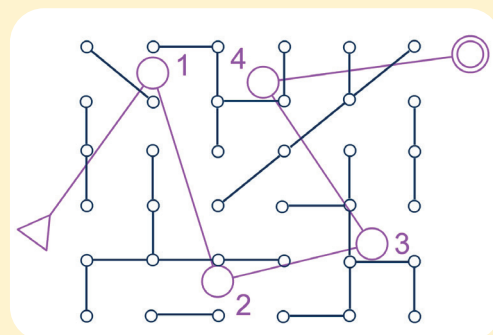
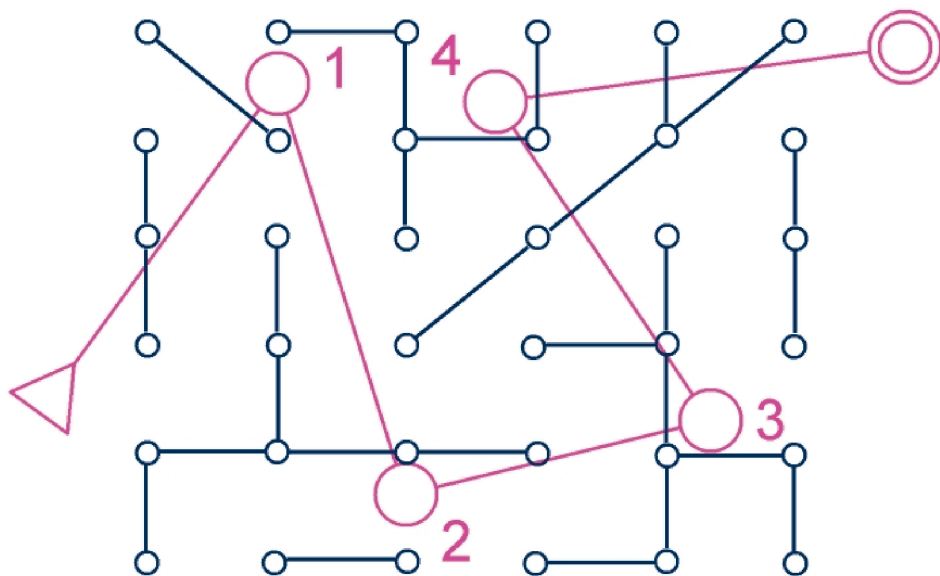


Bild: Exempel på bana i labyrinten

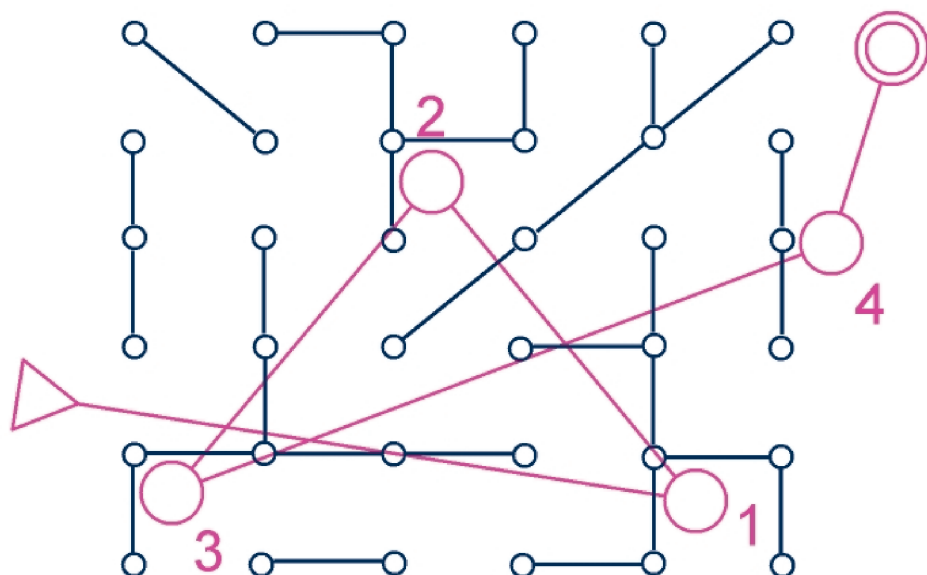
LABYRINTORIENTERING BANA - A



Labyrint A	0.2 km				
▶					
1	31				
2	36				
3	34				
4	32				
◁	10 m				▷

ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

LABYRINTORIENTERING BANA - B



Labyrint B	0.2 km				
▶					
1	35				
2	37				
3	38				
4	33				
◁	10 m				▷

ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

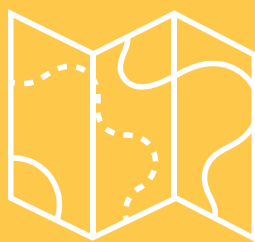
ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

INSTRUKTIONER FÖR KARTÖVNINGAR

KARTÖVNING VID VARJE TRÄFF

Varje träff innehåller ett huvudmoment, en kartövning där någon särskild färdighet övas. Nedan följer tydliga instruktioner för hur kartövningen kan genomföras.



svenskorientering.se/orienteringskurs

KARTTECKENSSPANING

(SVART & GUL)



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att bekanta sig med kartans färger och tecken med fokus på svarta och gula karttecken. Dessutom ett bra tillfälle att öva på tumgrepp och kartpassning. Öva överföringsförmågan, förmågan att kunna översätta kartan till terrängen och tvärtom.

Plats

Område där det finns olika typer av öppen mark, stigar i olika storlekar och andra svarta karttecken

Utrustning

Karta, gärna med teckenförklaring

Förberedelser

Gör ett kartutsnitt över lämpligt område.

Rita in kontrollringar i en lämplig slinga där olika svarta och gula karttecken passeras. Gör inte slingan för lång, det är lätt att ungdomarnas intresse dämpas efterhand.

Komplettera kartan med teckenförklaringen för svarta och gula karttecken, eller skriv ut teckenförklaringen separat.

Genomförande

Dela gärna upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare, men det går också att vara en större grupp där en ledare har huvudansvaret och övriga ledare stöttar.

Dela ut kartor till deltagarna.

Förklara att kartan är en förenklad och förminskad bild av verkligheten

Prata om vilka färger som finns på kartan och låt ungdomarna gissa vad de olika färgerna symboliserar. Gå igenom några av de viktigaste karttecknen som man behöver ha koll på för att klara en enkel bana. Fråga ungdomarna om de kan lista ut var de befinner sig. Ge ledtrådar vid behov.

Prata om hur kartan ska passas mot naturen och hur den bör vikas och hållas med tumgrepp.

Besök kontrollpunkterna och visa hur olika saker återges på kartan.

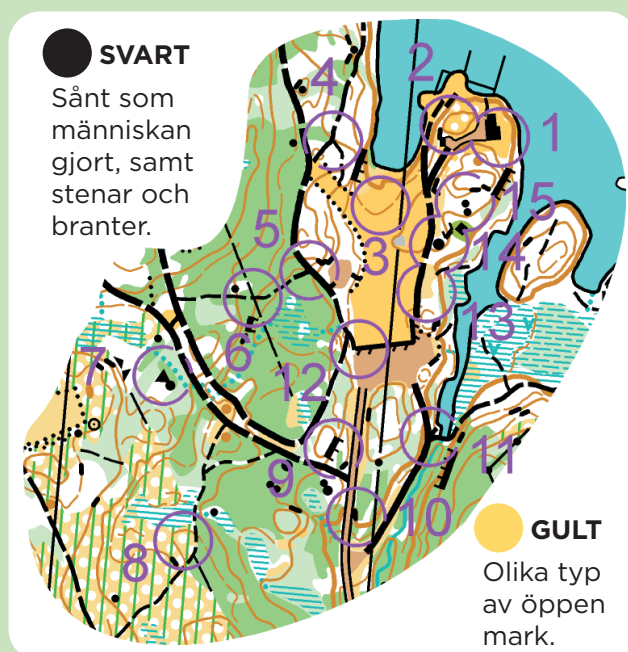


Bild: Exempel på karta för Kartteckenspaning, svart och gul.

KARTECKENSSPANING

(BLÅ OCH GRÖN)



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att bekanta sig med kartans färger och tecken med fokus på gröna och blå karttecken. Dessutom ett bra tillfälle att öva på tumgrepp och kartpassning. Öva överföringsförmågan, förmågan att kunna översätta kartan till terrängen och tvärtom.

Plats

Område där det finns olika typer av nedsatt framkomlighet, samt sankmarker och andra vattenobjekt.

Utrustning

Karta, gärna med teckenförklaring

Förbredelser

Gör ett kartutsnitt över lämpligt område.

Rita in kontrollringar i en lämplig slinga där olika objekt som ritas med gröna och blå karttecken passeras. Gör inte slingan för lång, det är lätt att ungdomarnas intresse dämpas efterhand.

Komplettera kartan med teckenförklaringen för gröna och blå karttecken, eller skriv ut teckenförklaringen separat.

Exempel på en karta för att titta på gröna och blå karttecken finns här ([länk](#)).

Genomförande

Dela gärna upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare, men det går också att vara en större grupp där en ledare har huvudansvaret och övriga ledare stöttar.

Dela ut kartor till deltagarna.

Repetera svarta och gula karttecken och hur kartan passas mot naturen och hur den bör vikas och hållas med tumgrepp.

Förklara vad den gröna och blå färgen används till på orienteringskartan. Gå igenom de vanligaste gröna och blå karttecknen.

Besök kontrollpunkterna och visa hur olika saker återges på kartan.

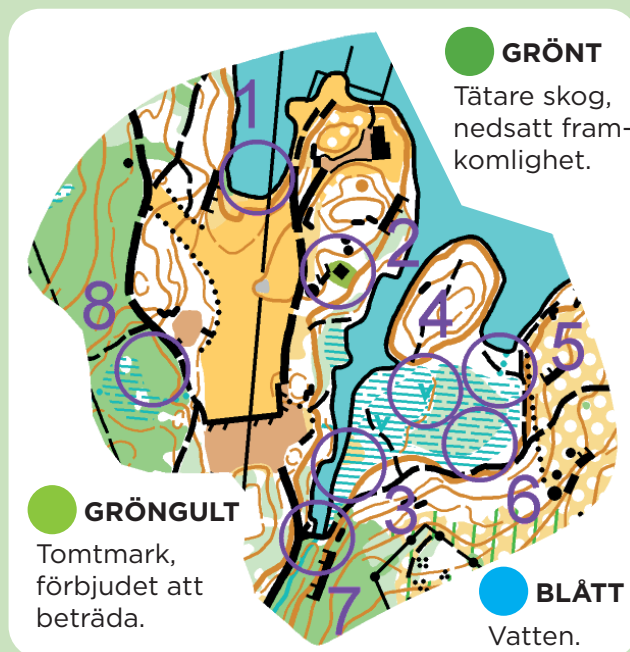


Bild: Exempel på karta för Kartteckenspaning, grönt och blått.

LEDSTÅNGSVÄXLAREN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att lära sig begreppet "ledstång" och bekanta sig med hur olika ledstänger ser ut och hur de är att följa. Dessutom att öva på att byta ledstång, vika och passa kartan rätt och att hålla kartan med ett bra tumgrepp. Med kartvikning och tumgrepp menas att vika kartan i ett lagom stort format för att kunna hålla kartan så att tummen kan placeras där man befinner sig och se sträckan som ska genomföras.

Plats

Område där det finns olika typer av tydliga ledstänger.

Utrustning

Karta med en bana med många ledstångsbyten. Skärmar i skogen.

Förbredelser

Gör ett kartutsnitt över lämpligt område och lägg en bana med olika ledstänger. Variera mellan sträckor där man fortsätter på samma ledstång efter kontrollen och sträckor där man byter ledstång vid kontroll. Lägg också några sträckor där ledstångsbyte sker ute på sträckan. (För att förtydliga kan man rita en korridor på kartan längs den planerade färdvägen, se exempel.)

Sätt ut kontrollskärmar.

Genomförande

Dela gärna upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Lämpligt att om möjligt begränsa grupperna till maximalt fem deltagare.

Dela ut kartor till deltagarna.

Förklara begreppet ledstång. Förklara att ni ska gå tillsammans längs banan och att deltagarnas uppgift blir att vara uppmärksamma på när ledstångsbyten ska göras och åt vilket håll ni ska fortsätta efter bytet. Repetera hur kartan bör hållas och passas.

Gå i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma deltagarna på föremål som passeras och att de följer med och flyttar sitt tumgrepp. Stanna till vid kontroller och andra ställen där ledstångsbyte behöver göras och låt deltagarna visa vilken väg som ska väljas.



Bild: Exempel på bana för Ledstångsväxlaren.

STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är till grön, vit och gul nivå.

Syfte

Ge deltagarna möjlighet att springa på egen hand, men att kunna få återkommande tips och instruktioner.

Plats

Ett område där det går att lägga korta slingor åt olika håll med önskad svårighet från en gemensam "bokkontroll".

Utrustning

Kartor med korta slingor. Antingen kan man välja att ha flera slingor inritade på samma karta eller att ha varje slinga på ett separat kartutsnitt. Slingorna kan bestå av endast en kontroll, men kan också ha två eller flera.

Kontrollskärmar och eventuellt SI-enheter.

Om man har ett kartutsnitt per karta, en låda per bana att lägga kartorna i.

Förberedelser

Lägg slingor med lämplig svårighet. För grön, vit och gul nivå är det lämpligt att ha bokkontrollen i en stigmorsning. På svårare nivåer kan bokkontrollen vara placerad ute i terrängen.

På grön nivå är det lämpligt att bara ha en kontroll på varje slinga. Med ökad svårighet kan antalet ökas.

Med fördel kan man ha slingor med olika svårighet vid samma tillfälle. Då kan deltagarna börja med en nivå och ta en svårare nästa gång om det kändes lätt, eller en enklare om det upplevdes för svårt.

Genomförande

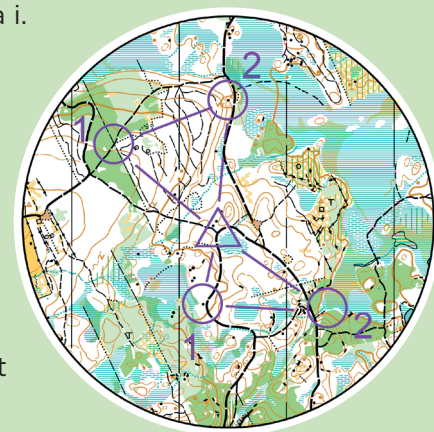
Fördela deltagarna så jämnt som möjligt på de olika slingorna.

Förklara för deltagarna att de ska orientera en slinga och sedan komma tillbaka till boet. Ge också instruktioner på den nivå som deltagarna ska öva på.

Skicka iväg deltagarna på respektive slinga. Hjälプ vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning.

När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är många ledare kan några även vara ute på slingorna också. Särskilt kan det vara bra om deltagarna är oerfarna.



GRÖN BANA



Denna övning med tillhörande illustration är till grön nivå

Syfte

Se hur det går till vid en startplats på en orienteringstävling och prova en bana med de moment som ingår på grön nivå i sin helhet.

Plats

Område med tydliga ledstänger.

Utrustning

Kartor med bana på grön nivå, låda till kartorna, snitselband, skärmar, kontrollställningar och gärna elektronisk stämplingsutrustning.

Förberedelser

Lägg en bana med grön svårighet. Försök att få med de tre momenten som ingår på grön nivå.

- Given riktning
- Ledstångsbyte vid kontroll
- Ledstångsbyte på sträckan

Exempel grön bana biläggs nedan.

Bygg upp en enkel start anordnad för fri starttid med startstämpling. Principskiss för startplats för fri starttid med startstämpling biläggs nedan.

Genomförande

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.

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 på hur man kan 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.

Bra om det finns ledare ute längs banan vid kritiska passager.

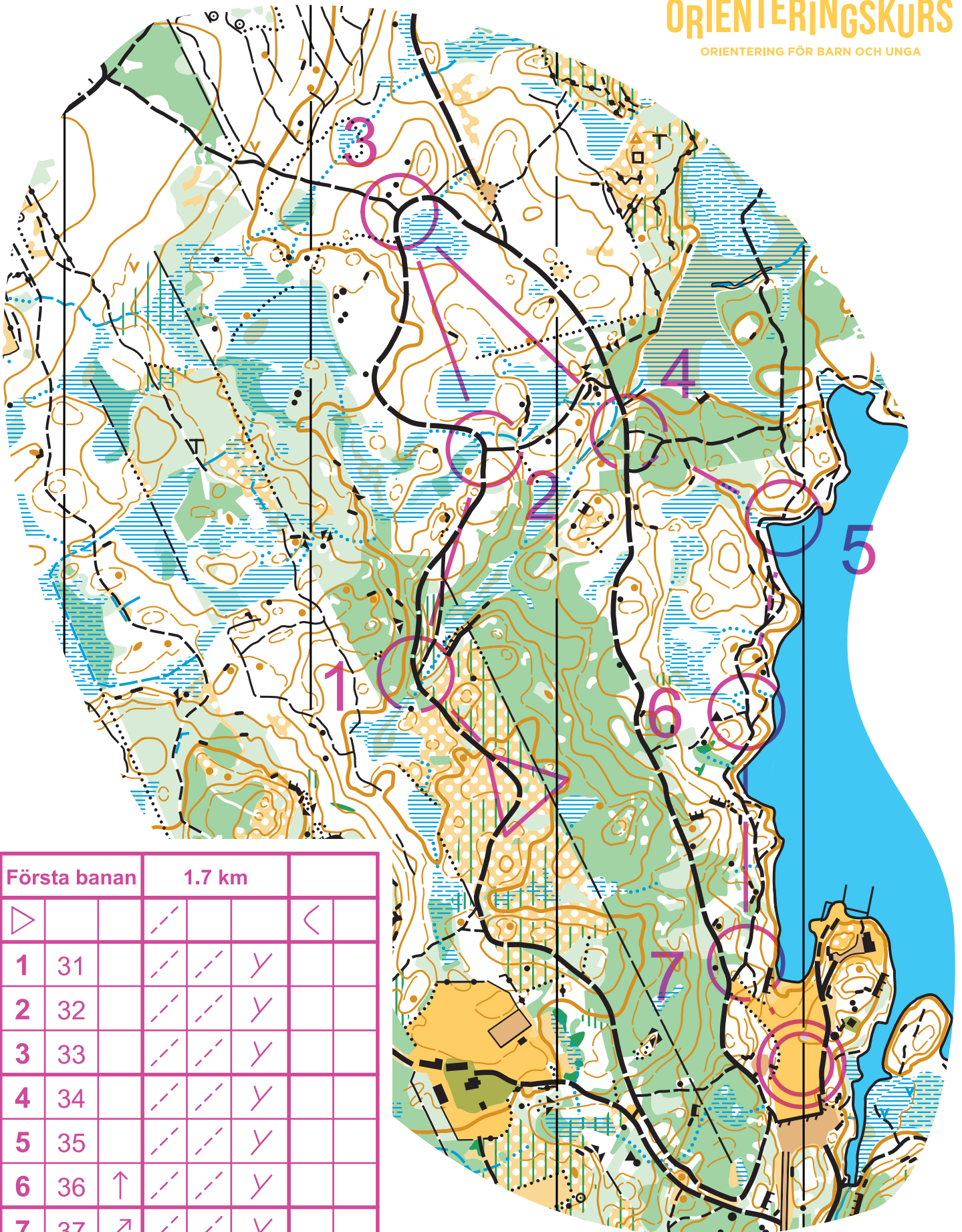
Principskiss - Start Fri starttid med startstämpling



EXEMPELBANA GRÖN NIVÅ

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Första banan		1.7 km			
▷		/	/	Y	<
1	31	/	/	Y	
2	32	/	/	Y	
3	33	/	/	Y	
4	34	/	/	Y	
5	35	/	/	Y	
6	36	↑	/	Y	
7	37	↗	/	Y	
○	<	120 m			>○

Skala 1:5 000

PRINCIPSKISS - START

FRI STARTTID MED STARTSTÄMPLING

Startpunkt

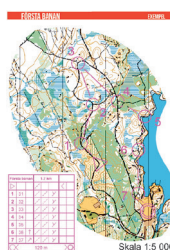


Eventuellt
snitsling

Start-
stämpling



Karta



Kontroll-
beskrivning

Första banan		1,7 km	
1	31	✓	✓
2	32	✓	✓
3	33	✓	✓
4	34	✓	✓
5	35	✓	✓
6	36	✓	✓
7	37	✓	✓
OX		✓	✓

Check
Avprickning



Snitsel

Samlingsplats före start

Töm



ORIENTERINGSKURS

FÖR BARN OCH UNGA

INTE "BARA" KURSER

Materialet innefattar inte enbart ett koncept för kurser på grön, vit och gul nivå utan ger också stort stöd till föreningens ledare och ungdomsverksamhet inom områden som:

PLANERA

Föreningens förutsättningar och tidsplan.

MARKNADSFÖRA

Färdiga mallar för inbjudan i olika kanaler.

UTVÄRDERA

Format för utveckling av verksamheten.

LEDARSTÖD

Baskunskaper för ledare och fler tips kring verksamheten.

LÄS MER PÅ
WEBBEN