

FRAMFÖRHÅLLNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva kartläsning med enkel framförhållning.

Plats

Skog.

Utrustning

Kartor med endast startpunkten inritad.

Instruktionslappar med 1 instruktion/sträcka/person. Exempel: På lapp A finns instruktioner för sträcka 1A, 2A, 3A och så vidare, på lapp B finns instruktioner för sträcka 1B, 2B, 3B.

Pennor.

Skärmar eller annan typ av kontrollmarkeringar.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Området bör innehålla ett nät av ledstänger med platser där det finns ett flertal olika kontrollpunkter max 50 meter från ledstängerna.

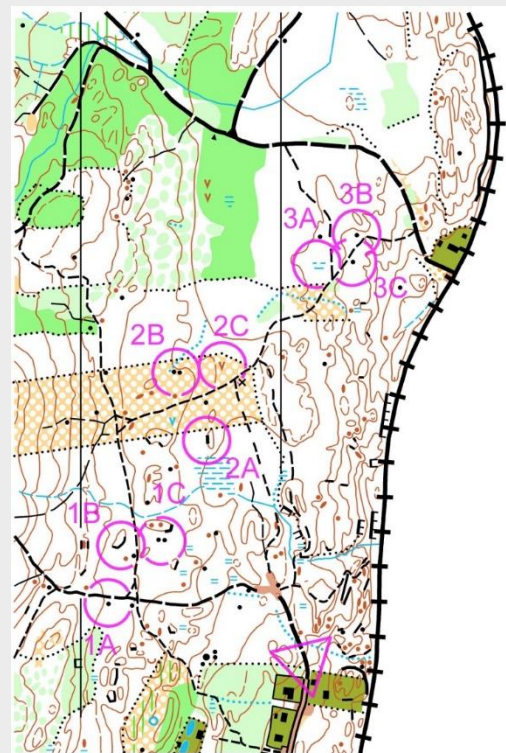
Lägg en bana med 2-4 gafflingar men där kontrollpunkterna är relativt nära varandra och utgör avhopp från samma ledstång.

Förbered instruktioner för varje sträcka.

En instruktion för 1B i exemplet till höger skulle kunna vara skriven så här:

”Följ stigen till stigkorset och grusplan. Ta till vänster fram till nästa stigkorsning där det även ligger en sten på vänster sida. Ta höger norrut i stigkorset. Speja till vänster och när du ser stenen till vänster vik av mot branten.”

Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

En grupp med en ledare och 2-4 deltagare.

Förklara syftet med övningen och hur den går till.

Dela ut en karta och en instruktionslapp till varje deltagare. Olika instruktioner till varje deltagare inom gruppen. Övningen innehåller två delar för varje sträcka.

Del 1 - Översätta instruktion till kartan.

Deltagaren läser instruktionen för första sträckan. Deltagaren "följer" först instruktionen teoretiskt och listar ut var kontrollpunkten är placerad. Deltagaren visar ledaren och ritar en kontrollcirkel om det är rätt kontrollpunkt.

Del 2 - Genomföra sträckan med framförhållning enligt instruktionen.

När alla deltagare ritat in sin första kontroll visar ledaren var gruppen ska återsamlas efter att de besökt sina respektive förstakontroller. Platsen kan även markeras på kartan. Därefter springer de iväg med gemensam start. Var och en till sin kontrollpunkt. Ledaren följer efter och håller ett vakande öga. När deltagaren funnit kontrollen springer deltagaren tillbaka ut på ledstången och fram till återsamlingsplatsen.

Sedan fortsätter övningen med nästa sträcka enligt samma princip.

Tips

Det är även bra att ge instruktioner som hjälper deltagaren så att löparen snabbt kan reagera om deltagaren sprungit fel. Instruktionen ovan hade kunnat kompletteras med "Kommer du till en bäck har du kommit för långt. Börjar det gå brant uppför är du också för långt."

