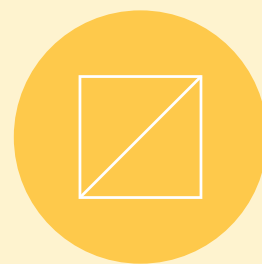


KARTVIKNINGSSTAFETT



Det här är en basövning som passar från grön nivå.

Syfte

Att öva på att vika kartan och hålla tumgreppet. 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

Övningen passar både inom- och utomhus. Utomhus kan övningen med fördel genomföras i skogsterräng.

Utrustning

Kartor med bana. Går bra att använda exempelvis överblivna kartor från tidigare träningar eller tävlingar. Bra om banan har ganska många kontroller. Om man inte har lämpliga kartor att använda kan man skriva ut kartan som används till övningen "kartklippsjakt", vilken biläggs nedan.

Förberedelser

Ordna kartor.

Genomförande

Börja med att gå igenom hur kartan bör vikas och hållas för att få ett säkert tumgrepp och att sträckan till nästa kontroll ska kunna läsas på ett bra sätt.

Vik kartan så att:

Hela sträckan mellan kontrollerna är synlig.

Alla möjliga vägar att ta sig fram mellan kontrollerna syns.

Din hand kan få ett grepp om kartan med tummen pekande på den plats där du just nu är.

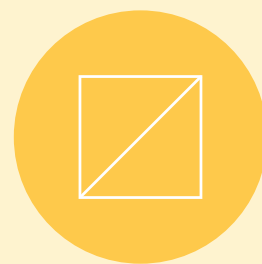
Använd sedan tumgreppet för att snabbt läsa in dig.

Dela upp gruppen i lag, med 2 eller flera i varje lag. Antalet lag begränsas av hur många ledare som finns tillgängliga för att kontrollera att kartvikningen görs på ett bra sätt. Bra om man kan ha en ledare per lag, men det fungerar även om en ledare har hand om två eller flera lag, men om deltagarna är oerfarna och många inte gör rätt kan det bli köbildning. Ju färre lagmedlemmar desto fler sträckor att öva på. Om det blir olika många i lagen så har det mindre betydelse.

Lagen ställs upp på en linje med kartorna liggande på marken framför. Ledarna som ska kontrollera att kartan viks och hålls på ett lämpligt sätt ställer sig en bit bort, 20-30 meter kan vara lämpligt.

När starten går tar de i lagen som inleder upp kartan och börjar springa mot ledarna. Innan de är framme ska kartan ha hunnit vikas och ett bra tumgrepp för att orientera mot första kontrollen ha tagits.

KARTVIKNINGSSTAFETT



Fortsättning genomförande

Framme vid ledarna visar deltagarna hur de håller sina kartor. Om ledaren bedömer att det är korrekt springer deltagaren tillbaka och växlar över kartan till nästa lagkompis, som viker till kartan och tar ett tumgrepp för att orientera till kontroll 2 osv.

Om ledaren bedömer att kartan inte hålls på ett bra sätt får deltagaren hjälp av ledaren att vika kartan och få ett bra tumgrepp innan återlöpning och växling till nästa lagkompis kan ske.

Övningen fortsätter tills banans alla sträckor vikts.

Tips!

För att få in ytterligare ett moment i den här basövningen, kan man ha en kontroll där stämpling ska ske innan växling till näste lagkompis görs.

EXEMPELKARTA FÖR KARTVIKNINGSSTAFETT

