

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*