

LITTERATURTIPS

Skärmfullt
-en guide för ungdomsverksamhet

Följande litteraturlista innehåller ett ganska stort urval av lämplig litteratur för den som vill fördjupa sig i något speciellt ämne som är relaterat till barns och ungdomars idrottande i allmänhet och orienterande i synnerhet. Litteraturlistan är indelad i fem underrubriker,

Ledarskap, lekar och utveckling, Orienteringsteknik, Lärgruppsmaterial, Orienteringsfolddrar, Orienteringsmaterial. Detta för att ni enklare ska kunna finna den litteratur/ det material ni söker. Köpa litteraturen gör ni via butiken på www.orienterings.se.

Ledarskap, lekar och utveckling

Idrottsledare för barn och ungdom. Boken tar upp områden som barn och ungdomars utveckling, såväl fysisk, motorisk, psykisk och socialt samt ledarskapet och etikens betydelse. Det inledande kapitlet "Barnet och ungdomen i centrum" tar upp viktiga frågor kring vad som påverkar utformningen av barn- och ungdomsidrott, varför barn och ungdomar egentligen idrottar och vad idrotten lär ut mer än att kasta en boll, slå ett slag eller springa snabbt. Ett särskilt kapitel har också ägnats åt att ge en mängd konkreta, pedagogiska tips till dig som ledare.

Fysisk träning för ungdom - En bok om fysisk träning anpassad för ungdom!

En bok för dig som: Är intresserad av fysisk träning. Är ungdomsledare och vill lära dig mer. Är osäker på hur den fysiska träningen skall läggas upp.

Fysisk träning för ungdom har en faktadel om anatomi, fysiologi och biomekanik samt en del som är inriktad på specifik träning gällande belastning, spänst, snabbhet, balans, koordination, uthållighet och rörlighet.

Samarbetsövningar. Boken är ett bra verktyg att använda när en ny grupp bildas och deltagarna ska lära känna varandra. Att lära känna varandra och få den där "goa" gruppkänslan är viktig för att kunna utveckla en grupp, ett lag eller ett team.

Du som ledare spelar en viktig roll i det sammanhanget. Med genomtänkta övningar kan du skapa möjligheter att utveckla dig, individen och gruppen. Samarbetsövningar riktar sig i första hand till dig som är tränare/ledare.

Lekar & Stafetter. Det är inte bara roligt att leka, det är dessutom betydelsefullt för utvecklingen av god kroppsuppfattning, kreativitet och social förmåga. Oavsett vilken idrott vi håller på med bör det finnas utrymme för lekfullhet. Att få leka är viktigt oavsett om man är barn, ungdom eller vuxen.

Lekar & stafetter är ett verktyg för dig som är barn- och ungdomsledare inom idrotten. Här får du ett översiktligt, omfattande och användbart övningsförråd av lekar som du kan använda i all typ av idrottsträning. Häftet är tänkt som ett komplement till boken *Idrottsledare för barn och ungdom*.

Leda med förtroende. I den här boken får du på ett aktivt sätt lära dig hur du ska gå till väga för att använda dessa nycklar på rätt sätt i förhållande till varje enskild aktiv eller lag. "Leda med förtroende" är precis vad en bok om hur ledare och aktiva samverkar på bästa möjliga sätt ska vara: en inspirerande kombination av kunskap, glädje, idrott och bra pedagogiska metoder.

Lek med tanken - Mer glädje och mindre press med mental träning!

Idrott kan vara både kul och helt tröstlöst. Men genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor till att bli mer inriktade på att uppleva mer glädje och minska känslor av press.

Detta är ett LÄS-LYSSNA-LÄR- material som kan användas för att träna barn och ungdomar i att uppleva en mer glädjrik idrott. Materialet är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år.

Orienteringsteknik

Orientera för att det är kul är i första hand skrivet för tränare och instruktörer inom orienteringsrörelsen men fungerar också utmärkt för lärare som vill få inspiration till sin orienteringsundervisning.

Materialet tar upp hur man lär ut orientering till barn på svårighetsnivåerna grön till gul och innehåller såväl pedagogiska tips som många olika övningar. Ett inledande kapitel berör också ledarskapets betydelse.

Orientera för att lära sig träna lägger stor tonvikt på ledarskapets betydelse samt innehåller en mängd pedagogiska tankar och tips på hur du ska kunna skapa bästa tänkbara inlärningsmiljö.

I 13-årsåldern tar ungdomarna det svårare steget upp på den orange nivån. Detta innebär utmaningar för såväl löparen som för tränaren.

Materialet innehåller också många kartbilder med övningsexempel på hur du som tränare kan lära ut de olika orienteringstekniska verktygen.

Orientera i skolan täcker alla stadier i skolan, alltifrån de första grundläggande stegen i klassrummet eller i gymnastiksalen till att man ska kunna orientera själv i närskogen.

Huvuddelen av boken är en övningsbank som beskriver de övningar som är lämpliga att använda i skolans miljö. Dessutom finns avsnitt som berör skogsvaneövningar, friluftsdagar och Skogsäventyret. Du får även en mängd pedagogiska tips och mallar som är fria att kopiera. Gör det enkelt, roligt och pedagogiskt att orientera i skolan!

Lärgruppsmaterial (studiecirklar)

Hitta rätt - En introduktion till karta och kompass. Förutom att orientering är en tävlingsidrott och motionsform så är orientering också en kunskap som är till nytta i många situationer. Vår vardag innehåller många situationer där det krävs att vi kan tolka och förstå en karta.

Detta häfte vänder sig till dig som vill lära och förstå hur man ska använda kartan och kompassen. Häftet kräver inga förkunskaper och innehåller såväl fakta som arbets- och diskussionsuppgifter.

Full koll - Orienteringsteknik från gul till orange, i detta häfte, Full koll, får du lära dig de orienteringstekniska grunderna samt träna på de färdigheter du behöver kunna för att springa banor från gul till orange svårighetsgrad. Till exempel så lämnar du på dessa nivåer de trygga ledstängerna och behöver behärska enkel kurvbildsläsning.

Full koll - Orienteringsteknik från röd till svart, i detta häfte, Full koll, får du lära dig de orienteringstekniska grunderna samt träna på de färdigheter du behöver kunna för att springa banor från röd till svart svårighetsgrad. Till exempel så behöver du på dessa nivåer behärska olika terrängtyper och kunna genomskåda banläggaren.

Skogsbrott, material vill på ett lekfullt sätt lära ut de regler som finns och stimulera till diskussion kring hur vi ska bete oss i skogen; på träningar och tävlingar. Materialet består av ett artikelhäfte med diskussionsfrågor och spelplan, 60 st regelkort samt spelpjäser, allt förpackat i en plastficka. Passar från 13 år och uppåt.

Orienteringsfolderar

Orientering för nybörjare - Orienteringsfolder i fickformat!

En enkel och lättsam folder i fickformat som tar upp allt som en nybörjare i orientering behöver veta inför sin första tävling.

Säljs i buntar om 10 st.

Lätt att hitta rätt - kartteckenfolder

Kartteckenfolder som förklarar kartan! En A4-folder som förklarar kartans färger och de vanligaste karttecknen.

Orienteringsmaterial

Kartteckenstafett. Grunden för att kunna orientera är att man förstår alla de karttecken som en orienteringskarta består av. Med hjälp av detta material kan du på ett roligt sätt lära in och repetera de vanligaste karttecknen. Materialet kan användas såväl enskilt, i par eller givetvis som en stafett i en grupp. Anvisning med flera förslag på lekar medföljer förpackningen.

Kartteckenmemory. Precis som med ett klassiskt memoryspel gäller det att ha ett gott minne och att hitta så många par som möjligt. Respektive par består av ett foto på ett terrängföremål och motsvarande karttecken.

Med detta material kan du på ett lekfullt sätt lära in och repetera orienteringskartans vanligaste karttecken. Anvisning medföljer. Innehållet har förändrats något i denna nya utgåva.

Kontrollmemory. Du närmar dig kontrollen och tittar på din kontrollbeskrivning, men vad betyder nu alla dessa olika tecken och symboler?

På ett lekfullt sätt får du nu chansen att lära dig de vanligaste tecknen genom att para ihop en kontroll i en kartbild med en kontrollbeskrivning. Som en bonus kan du också spela deLuxe-varianten där du gissar varifrån de olika kartbilderna kommer.

Lär dig tyda kartan - Affisch som förklarar kartan!

En kartteckenaffisch i A2-format som förklarar kartans färger och de vanligaste karttecknen.