

# GENA I TRE STEG



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på att gena mellan ledstänger genom skog. Med denna modell sker inläringen i 3 steg.

## Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor med genamoment.

## Utrustning

Kartor med banor.  
Kontrollmarkeringar.

## Förberedelser

Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet. Enligt banläggARBOKEN ska området för gena mot säker uppfångare mellan ledstänger väljas med omsorg för gul nivå. Så här står det (Citat, Banläggning, SISU Idrottsböcker 2006):

- En naturlig omväg på ledstång ska finnas.
- Sträckorna bör inte vara längre än 200 meter.
- Sikten och framkomligheten ska vara god.

Lägg en bana med sträckor där det är möjligt att både gena och springa runt.

Tillfälle 1. Lägg en bana och markera med en korridor eller linje ut hur löparen ska springa. Se kartexemplet där de rosa streckade linjerna visar möjliga och lämpliga ställen att gena.



Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje. Ta med överstryckningspennor för löparen så att denna kan rita i sin planerade väg mellan kontrollerna.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

## **Genomförande**

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att gena genom skogen. Visa gärna på en förstora karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Gå gärna ut i skogen och genomför någon av de första sträckorna tillsammans. Poängtera att man behöver tänka i nästa steg och titta brett för att upptäcka var man skall vika av in i skogen. Det är även viktigt att beskriva hur man gör för att få rätt riktning.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med korridor som visar var löparen ska springa. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv rita in var löparen ska gena och snedda. Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera sträckorna innan men inte rita i löpvägen.

Deltagaren visar efteråt hur det gick att utföra momentet.

