

HANDLEDNING VIOLETT KURS

DAGS FÖR ORIENTERINGSKURS PÅ VIOLETT NIVÅ - MER KARTLÄSNING OCH HÅLLPUNKTER

INLEDNING

Den här handledningen avser att vara ett stöd för föreningsledare inför och under genomförandet av **orienteringskurs på violett nivå**.

Innehållet fokuseras därav på information och tips kring just genomförandet medan stöd för andra delar såsom planering, ledarstöd och utvärdering med mera finns tillgängligt på www.orienteringskurs.se.

Indelning i handledningen

Handledningen delas in i avsnitten genomförande, material, mellan träffarna, utvecklingsmärken/diplom och efter violett nivå.



GENOMFÖRANDE

För att genomförandet av orienteringskursen ska fungera väl är förberedelser A och O. Avsikten med materialet som tillhandahålls för orienteringskurs på orange nivå är att det ska vara mycket enkelt att som ledare förbereda träffarna samtidigt som innehållet är både roligt, intressant och lärorikt.

Samma struktur alla träffar

För att kursen ska vara enkel att genomföra har alla åtta träffar samma struktur/upplägg. I materialet som finns tillgängligt på www.orienteringskurs.se åskådliggörs detta som en "bana" för varje träff med start, kontroller och mål. Start innefattar samling och kort genomgång av dagens

träff, därefter följer ”kontroller” som an-
tingen är en lek, basövning eller övning
med karta. Träffen avslutas med mål som
då avser återsamling och avslut.

För allt innehåll på varje träff finns en in-
struktion om hur varje del kan genomför-
as och vad man som ledare kan tänka på
för respektive moment, övning eller lek.
Se förklaring nedan.

För varje del finns en tid avsatt så att allt
kan genomföras under de för varje träff
avsatta 90 minuterna.

*Bilder: Till höger visas exempel på ”banan”
illustrerat.*



Lek, basövning och kartövning

Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet i det digi-
tala materialet på www.orienteringskurs.se, där de och tillhörande material kan
skrivas ut. En del material kan behöva skapas eller införskaffas.

PRICKA TIDEN

Det här är en lek!

Syfte
Lättning för alla kan springa i sin egen takt.

Plats
Kan genomföras var som helst, men gärna i skogsträning.

Utrustning
Si-enheter, löp-, start- och målmärkare, men gärna kontrollmärkare också, så kan man kolla mätvärden på några ställen.
Kontrollmärkningar med skärm och välar ställare.
Si-enheter, mobiltelefon med Si-app eller dator med ett tidtagningsprogram.

Förberedelser
Rita en eller flera korridorer på en karta eller märk upp en slinga som är mellan 500m och 1000m. Om man använder kontrollmärkningar med skärm och välar ställare, kan det rätta med att placera ut kontrollmärkningar med skärm på lämpliga platser. Kan man inte se från kontroll till kontroll märkningar men med ställare. Alternativt är att använda sig av en känd slinga.

Placera ut löp-, start- och målmärkare.

Ta fram Si-enheter eller annan tidtagningsutrustning.

Genomförande
Förklara att övningen går ut på att springa slingan två gånger och försöka att få så låg tid som möjligt på varan.

Om man har möjlighet så använd ställare och välar ut dessa till deltagarna eller respektive varan. Annars mätvärden man bara tiden.

Efter att två varv är genomförda jämför man tiderna mellan varan. Användar man sig av kontrollmärkare och på slingan kan man även skriva ut ställare för kolla tiderna per ströck.

För att hålla alla aktiva, kan de som blivit klara snabbt ta ytterligare ett varv.

Material för Orienteringskurserna är frist
att användas för orienteringsövningar
avsedda till Svenska Orienteringsförbundet.

KURVBILDSBANA

Den här övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte
Att bli på att orientera med hjälp av kartans brundbilder.

Plats
Område med relativt tydlig kurvbild. Framkomlighet och skugg bör vara god.

Utrustning
Karta eller kartymbolar som inte beskriver höjdförändringar är borttagna.
Förberedelser
Använd kartan så att allt annat än brundbilderna är borttagna.
Om man har tillgång till kartan i OCAO-format är det enkelt att anpassa den genom att välja de symboler man önskar. Om guld som beskriver hur man går tillräckligt från en symbol till nästa kontrollpunkt.

Om man inte har möjlighet att göra kartan själv går det ofta bra att kontakta kartansvarig i klubben och be om att få en karta anpassad på önskat sätt.

Lägg en bana och anpassa den så att den går att orientera med hjälp av höjdförändringar. Försök att undvika så låga och oavsästa kartegenskaper, som sjöar och höga branter i löpskådan.

Genomförande
Förklara att det bara är brundbilderna som är med på kartan. Förklara hur höjdförändringar beskriver kartans höjdförändringar.

Det kan vara bra att ha med en ”vanlig” karta också, för att underlätta att få tillbaka kartkontakten om den förloras.

Övningen kan antingen genomföras med ledare i grupp eller enskilt med utrustad start.

Material för Orienteringskurserna är frist
att användas för orienteringsövningar
avsedda till Svenska Orienteringsförbundet.

BACKSTAFETT

Det här är basövning som passar från orange nivå

Syfte
Öva på att förstå höjduvur och träna backspring.

Plats
En backe som har en sluttning på minst 20 höjdmeter. Kan genomföras både på stig, löppar och eller i skogsträning.

Utrustning
En kontrollmärkning för varje höjduvur i backen. Använd gärna Si-enheter.
Kartlägg utpositioner för varje höjduvur.
Kontrollmärkningar eller app med ställare. Kommer så att samma ställare återkommer. Enkeltavslut 30, 31, 31, 32, 32, 33, 33, 31, 32, 31, 33. Gör gärna några varianter så att lagen tar kontrollerna i olika ordning.

Förberedelser
Sätt ut kontrollmärkningarna på varje lag, då blir det tydligare, men det fungerar även med den vanliga kartan.

Sätt ut kontrollmärkningarna som finns med i materialet eller gör en vigen. Det går också bra att skriva ner höjduvur på en lepp. Om mer spridning önskas, använder man flera varianter.

Genomförande
Dela upp gruppen i lika många lag som det finns höjduvur i backen.
Dela ut ett kartlapp och en kontrollmärkning till varje lag.
Visa respektive lag på vilken höjduvur de ska placera sin kontrollmärkning.
Deltagarna håller sig i lagen så att kontrollmärkningarna kommer rätt. Om man är på en stig sätter man dem längre där, annars behövs kontrollmärkningarna inte några vana i lopp, men de ska vara spridda nerifrån backen.
Samma hela gruppen. Gå upp i backen och diskutera om kontrollmärkningarna har hamnat på rätt nivå eller om det behövs justera. Det är inte alltid självklart var kontrollmärkningarna ska placeras, så låt deltagarna att förklara sina argument, om det finns olika åsikter.
Ställ upp lagen redan för backen. Om det är fler än 3 deltagare i varje lag, delar man upp i mindre lag så att det blir 2-3 i varje.
Dela ut en kontrollmärkning per deltagare.
De som står kvar står på sina kontrollmärkningar och springer upp till den första kontrollen på kontrollövningen, lämnar kartlapp och springer sedan ner och väntar över med kontrollövningen.
Några deltagare får hjälpa kontrollövare när alla kontrollövare på kontrollövningen, eller överenskommet antal baser är i lagen i mål!

Material för Orienteringskurserna är frist
att användas för orienteringsövningar
avsedda till Svenska Orienteringsförbundet.

Bilder: Ovan visas exempel på beskrivning av lek, kartövning och basövning.



Att förbereda respektive träff

Det är viktigt att i god tid före respektive träff säkerställa att allt material och alla övningar som krävs för genomförandet finns tillgängliga. Vad som ingår och vad som behövs för respektive träff framgår där kursinnehållet beskrivs på www.orienteringskurs.se.

Ansvarsfördelning

En klar och tydlig ansvarsfördelning bland ledarna är att rekommendera för det som ska förberedas och sedemera genomföras. Ansvarsfördelningen kan ske med hjälp av den bana som presenteras för respektive träff. Den beskriver träffens innehåll på en översiktlig nivå. Denna information bör alla ledare ta del av inför respektive träff.

Banan som beskriver varje träff kan med fördel användas för genomgång respektive summering tillsammans med deltagarna vid "start" och "mål" för respektive träff.



MATERIAL

Mycket av det material som används i kursen finns färdigt för utskrift i samma dokument som beskriver respektive lek eller övning. Annat material är också färdigt men behöver köpas in, såsom t ex kartteckenmemory och kartteckenstafett.

När det gäller övningar på karta är det dock material som behöver skapas, då det är platsunikt. I beskrivningen för övningar som ska skapas finns alltid ett exempel åskådliggjort för att visa hur övningen kan se ut på en karta.

Allt erforderligt material för orienteringskurs på orange nivå finns tillgängligt på www.orienteringskurs.se.

Laminera material

Ett tips för lekar och basövningar är att laminera material som skrivs ut för att säkerställa möjlighet till återanvändning. Dessutom kan det vara en god idé att upprätta en särskild plats för förvaring av det material som hör till violett kurs, för att på så vis underlätta genomförandet vid nästa tillfälle föreningen vill erbjuda kursen.



Även utskrivna övningar som görs på karta kan sparas för återanvändning men dessa begränsas av att naturen förändras över tid och kartan behöver justeras. Att spara genomförda övningar digitalt som banfil gör det dock enkelt att vid behov revidera övningen efter uppdaterad karta.



MELLAN TRÄFFARNA

Kursen består av åtta träffar och genomförs lämpligen således under åtta veckor. Under perioden som kursen pågår är det bra att skapa rutin för både kommunikation inom ledargänget såväl som kommunikation/information till deltagarna.

Kommunikation i ledargänget

Inom ledargänget handlar kommunikationen om att säkertälla förberedelser och närvaro/frånvaro inför nästkommande träff. Lämpligt är att nyttja t ex en gruppchat funktion i något socialt media eller helt enkelt ha en e-postgrupp tillsammans. Viktigt är att samtliga ledare inkluderas i flödet så att alla har korrekt information inför stundande träff.

Kommunikation med deltagarna

Att kommunicera och informera deltagarna mellan träffarna kan vara en mycket bra och peppande idé. Det stärker känslan av delaktighet och medverkan, samt ger en mycket bra möjlighet att informera deltagarna om vad nästa träff kommer bjuda dem på.

Enklast är att skicka information via Messenger, SMS-grupp eller Snapchat. E-post till eller via målsmän är också en möjlig kanal. Viktigt för att få det att fungera väl är att det finns utsedd person/er som har denna uppgift.

Om föreningen har eller vill upprätta något aktivt flöde i sociala medier, såsom Instagram, Snapchat eller liknande, är det också en god idé att efter varje genomförd träff lägga ut bilder och/eller små filmsnuttar samt ett par ord om vad som har övats. Det här är en liten men stärkande insats för att synliggöra kursen, dess innehåll och för att få deltagarna att känna samhörighet.

OBS! Viktigt att få klartecken från kursens deltagare för diverse publicering i föreningens kanaler. En rutin för detta kan förslagsvis läggas till vid inbetalning av medlemsavgift och kan då tänka föreningens samtliga medlemmar.



UTVECKLINGSMÄRKEN/DIPLOM

Kursen består av åtta träffar där den sista träffen utgörs av en bana på violett nivå där deltagarna får testa de färdigheter som övats under kursen. Upplägget är på så vis förberett för att nyttja de utvecklingsmärken och/eller diplom som finns framtagna i syfte att motivera barn och unga att utveckla sin orienteringsförmåga och för att göra det enkelt för föreningsledare att bygga träningsverksamheten kring.

För varje nivå (färg) som deltagaren lär sig kan märke och/eller diplom delas ut som en uppmuntran och bekräftelse på de framsteg som individen gjort.

Märkena utgår ifrån den utvecklingstrappa som beskriver den orienteringstekniska utvecklingen från nybörjare till fullärd orienterare. Trappan bygger på att den aktive tar ett steg i taget där färdigheterna som skaffas på de första stegen måste finnas kvar och förfinas efterhand som nya kunskaper läggs till. Märkena följer färgskalan från grön till svart nivå. Inom varje färg finns ett antal färdigheter som individen behöver bemästra för att ta märket. Björnen avser violett nivå och utgör femte märket av de sex som finns tillgängliga. Allt om utvecklingsmärkena finns på:

orientering.se/forening/barn-och-ungdom/aktiviteter/utvecklingsmarken/



EFTER VIOLETT NIVÅ

Den violetta kursen är tänkt som startskottet för individer som ska lära sig behärska denna nivå. Naturligtvis bör deltagarna ges längre tid och fler tillfällen att öva olika färdigheter. En god idé kan vara att återanvända upplägget i den violetta kursen men byta terrängområden men även att addera fler övningar från idébanken eller liknande.

På www.orienteringskurs.se finns en del extramaterial att tillgå för den som vill utöka den violetta kursen.

Från björn till älg

När deltagarna är klara med violett nivå (björnen) är det dags att ta sig an svart nivå (älgen). Den svarta nivån är tävlingsnivå för juniorer, seniorer och yngre veteraner. När det här materialet färdigställs finns inte något kursupplägg för svart nivå men däremot finns ett övningsbatteri i idébanken som ni finner på orientering.se/forening/barn-och-ungdom/aktiviteter/utvecklingsmarken/

Utifrån det materialet är det enkelt att skapa bra verksamhet på rätt nivå.

Det är vanligtvis inte lämpligt att för enskild deltagare genomföra mer än en nivå på samma säsong. Vanligtvis tar det ett år eller så för att bli trygg på en ny nivå.

