

## TRÄFF 3 – VIOLETT NIVÅ

### FÖLJA KURVA

BJÖRNEN



#### START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

**TID:** 5 min

#### 1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 5 min



#### 2. PRICKA TIDEN

Springlek där jämn fart är utmaningen.

**TID:** 15 min

#### 3. FÖLJA KURVAN

Övning för att hålla höjden och förstå "brunbild".

**TID:** 45 min



#### 4. LABYRINTORIENTERING

Fartfylld basövning inriktning kartgrepp och passning av karta.

**TID:** 15 min

#### MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 5 min

