

# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – 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.

Passa på när alla står uppställda att förklara leken "Svansjakt" och dela ut "svansar".

**TID:** 15 min



### 2. SVANSJAKT

Definiera ett område med tydliga begränsningslinjer, antingen naturliga eller med hjälp av snitselband eller annan markering. Områdets storlek avgörs av hur många som deltar. Är man 20 deltagare kan 20x20 meter vara rimligt. Området behöver inte vara kvadratisk utan kan ha vilken form som helst.

Dela ut ett lagband, snitselband eller liknande som är ca 50 cm långt till vardera deltagare. Bandet fästs bak i byxlinningen så att det sitter fast, men ändå lätt kan ryckas loss.

När leken startar gäller det att ge sig ut och fånga in så många av de andras "svansar" man kan, utan att ens egen "svans" blir ryckt. De som har lyckats fånga någon annans "svans" sätter fast den tillsammans med den egna och fortsätter sedan att jaga efter fler. Bara en "svans" får ryckas åt gången. Det kan vara bra att ha några "svansar" extra att dela ut till de som blivit av med sin "svans" och har svårt att skaffa en ny.

Leken avbryts när intensiteten börjar avta.

**TID:** 20 min



### 3. STJÄRNORIENTERING

Fördela deltagarna så jämnt som möjligt på de olika banorna.

Repetera kartans färger och viktiga karttecken, samt kartvikning, tumgrepp och kartpassning.

Förklara för deltagarna att de ska orientera en sträcka och sedan vända tillbaka till boet.

*forts. nästa sida.*

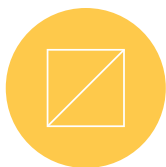
# GENOMFÖRANDE

## TRÄFF 4 – GRÖN NIVÅ

Be deltagaren berätta sin plan för att hitta kontrollen. Hjälp vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Skicka sedan iväg enskilt eller i mindre grupper. När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är många ledare kan några även vara ute på slingorna. Särskilt kan detta vara bra om deltagarna är oerfarna.

**TID:** 30 min



#### 4. LABYRINTORIENTERING

Dela ut kartor till deltagarna. Instruera om kartgrepp och kartpassning. Om kompass används förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.

Låt gärna deltagarna börja med att gå lugnt genom labyrinten och fokusera på kartpassningen, så att kartan hela tiden hålls åt rätt håll.

Försök att sprida ut deltagarna, så att de inte bara följer efter varandra. Bra att ha två banor igång samtidigt.

Byt bana och låt deltagarna springa snabbare, men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas.

Efter att ha kört banorna ett par gånger blir det ofta störst fokus på att springa snabbt och kartan glöms till viss del bort. Det är de första gångerna i låg fart som är de som är viktigast för förståelse och inläring, men det brukar också vara uppskattat att få försöka springa fortare.

**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 igenom vad ni har lärt er 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](http://svenskorientering.se/orienteringskurs)*