

HANDLEDNING ORANGE KURS

DAGS FÖR ORIENTERINGSKURS PÅ ORANGE NIVÅ - MER KURVBILD OCH MINDRE LEDSTÅNG

INLEDNING

Den här handledningen avser att vara ett stöd för föreningsledare inför och under genomförandet av **orienteringskurs på orange 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 orange 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, därefterföljer ”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.

KOTTSTAFETT

Det här är en lek!
Syfte
Pulsökning och styrka.
Plats
Kan genomföras både i skogsterräng och på gräsmattor.
Utrustning
18 kottar per deltagare.
1 Tomtehus per lag.
Solsol.
Förberedelser
Fäst ett snöreband på marken för att markera startlinjen. Ställ upp en tomtehus per lag, ca 5 m bakom startlinjen. (Avståndet ska vara så stort enligt att det är ganska svårt att träffa, men inte omöjligt). Lägga kottarna i en hög ca 50 meter framför startlinjen.
Genomförande
Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämnt upp kan man vara tre i ett lag.
När starten går springer de som valt ett språnge första sträckan fram till högen med kottar och får med sig tre kottar tillbaka.
När man kommer tillbaka till startlinjen försöker man träffa lagets burk. Om man lyckas med att träffa burken med högen av de tre kottarna växlar man över till sin lagkompis med en handklapp.
Om man inte lyckas, får man i stället följa en styrkeövning innan växling kan ske.
Deltagarna springer varannan (om det är tre i laget, var tredje) sträcka till alla 12 sträckor för att markera och burken är träffad eller styrkeövningen är genomförd.
Styrkeövningen varieras på de olika sträckorna.
Sträcka 1-2 10 armhävningar
Sträcka 3-4 10 höftlyft (rygg)
Sträcka 5-6 5 utfallsteg per ben
Sträcka 7-8 5 inandetag per ben
Sträcka 9-10 10 höftlyft (lås) per sida
Sträcka 11-12 5 burpees
Alternativ vid högt eller kyligt väder
Sträcka 1-2 5 sidstopp per ben
Sträcka 3-4 10 jänkaltapp
Sträcka 5-6 5 utfallsteg per ben
Sträcka 7-8 5 inandetag per ben
Sträcka 9-10 5 knäböj per ben
Sträcka 11-12 5 hopp framåt och 5 bakåt över startlinjen

KURVBILDSBANA

Den här övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.
Syfte
Att öva på att ta sig fram genom terrängen genom att utnyttja kartans kurvbild som vägledning.
Plats
Område där det finns sammanhängande relativt tydlig kurvbild. Framkomlighet var så att man inte går.
Utrustning
Färdiga eller karttyckor som inte beskriver höjdförändringar är goda eller kortkarta.
Förberedelser
Om man vill gå till kartan i OCAI-format är det enkelt att anpassa kartan genom att göra ett symboler man önskar. En guide som beskriver hur man gör finns i form av en separat anvisning "Göra kurvbildskarta".
Om man inte har möjlighet att göra kartan själv går det ofta bra att konstatera kartan i vägledningen i stället för att göra en karta anpassad på området.
Lägg en bana och anpassa den till att den till stor del går längs med kartans kurvbild. Vändaren bör vara så att den omöjligt gör att folk högervändningar och att det gäller att ta till hjälp av kartan. De löp- eller långt gångs längs banan kan även ett inslag av att följa en höjdnivå löpsträcka.
Genomförande
Då genom förningen syfte, förklara också skillnaden mellan att följa höjden och använda den som vägledning.
Övningen kan antingen genomföras med flera i grupp eller enskilt med individuellt start.

LABYRINTORIENTERING

Det här är en basövning som passar från grön nivå.
Syfte
Öva på de moment som förekommer på en vanlig orienteringsbana i ett litet begränsat område.
Plats
Kan genomföras antingen utomhus på en gräsmatta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis gymmestad. Ytan behöver vara ca 5x10 m.
Utrustning
Labyrinten kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollställningar, typ stängslistor eller liknande genom samt snöreband till A4A-band som används i samband med orienteringsgenomgång. Inomhus kan man använda sig av plastkoner.
Till labyrinten som finns för nedladdning går det att ha 36 stoppar/pinnar och ca 45 meter snöreband om bredden på gångarna är 10 meter.
Det går åt 8 kontrollar, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt stängslistsystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning. Inomhus räcker det att lägga ut stängslistor eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labyrintkartan. Det finns två olika banor förbereda.
Förberedelser
Placera ut stoppar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 6 x 6. Att vändare håll. Bygg labyrinten så att den är orienterad så att övre delen är åt norr. Placera snöreband enligt labyrintkartan.
Placera ut kontrollerna till båda banorna.
Genomförande
Dela ut kartor till deltagarna och instruera om kartgrupp och kartpassning. Om kompass används förklara att den röda linjen ska hållas så att den är åt samma håll som kompassnålen pekar.
Låt deltagarna börja med att gå igenom labyrinten och fokusera på kartpassning. Utan kartan hela tiden hålls är det tillräckligt. Först när de har gått igenom labyrinten ska de gå igenom banan eller varannan. Bra att ha två banor (gång samtidigt).
Bör bana och till deltagarna samråda snabbt, men varnarna till att de fortfarande är nöjda med hur kartan hålls och passas.
Efter att ha kört banorna ett par gånger till det ofta ibland fokusera på att springa snabbt och kartan göms till viss del bort. Det är de första gångerna i lag kart som är de som är viktigast för att få ut, men det brukar vara uppskjutet avslut med ett första förbättra sin tid.
Bild: Exempel på bana i labyrinten

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 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 orange 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 orange 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. Rävén avser orange nivå och är det fjärde märket att ta av de sex som finns tillgängliga. Allt om utvecklingsmärkena finns på:

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



EFTER ORANGE NIVÅ

Den orange 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 orangea kursen men byta terrängområden men även att addera fler övningar från idébanken eller liknande. På orienteringskurs.se finns även en del extramaterial att tillgå för den som vill utöka den orangea kursen.

Från räv till björn

När deltagarna är klara med orange nivå (räven) är det dags att ta sig an violett nivå (björnen). Den violetta nivån är tävlingsnivå för 15-16 åringar och för det finns ett färdigt material med samma upplägg och samma struktur som kursen för den orangea nivån. Den består av åtta träffar med liknande innehåll som tidigare nivå men där framförallt kartövningarna är på en ny nivå. Kurserna för orange och violett nivå kan med fördel genomföras parallellt. Det är vanligtvis inte lämpligt att för enskild deltagare genomföra mer än en nivå på samma säsong, även om det undantagsvis, till exempel för äldre nybörjare, kan vara mer rimligt.

