

TERRÄNGFÖRSTÅELSE



Denna övning är anpassad till violett nivå.

Syfte

Terrängförståelse - kunna anpassa tekniken efter terrängtyp.

Plats

Att skaffa sig terrängförståelse gör man genom att orientera i så många olika terrängtyper som möjligt. Genom att analysera vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra kan man lära sig att anpassa teknik efter terrängtyp.

Hjälpmedel

Orienteringsläger och tävlingsresor runt om i landet och även utomlands.

Förberedelser

Tränaren planerar tillsammans med individen in läger och tävlingar i olika terrängtyper. Planen kan vara kortsiktig och långsiktig. Planerar man på kort sikt räcker det att ta hänsyn till de värdetävlingar som individen ska springa under innevarande år och den terräng som de går i. Planerar man på lång sikt tittar man bredare, man tittar på styrkor och svagheter, långsiktiga mål och kommande tävlingar på flera års horisont.

Genomförande

Lika viktigt som det är att orientera i olika terrängtyper är det att genomföra en analys i samband med läger och tävlingar. Man kan ställa många typer av frågor för att analysera terrängen och komma fram till vilken teknik som lämpar sig bäst att använda. Här följer några exempel på frågor:

- Hur tolkade jag kartan? Hur såg verkligheten ut?
- Vilka metoder använde jag på sträckan respektive vid kontrolltagningen? Var de lämpliga metoder eller bör jag använda någon/några andra?
- Nu när jag sprungit här kan jag utläsa hur det ser ut i terrängen och var det är lättast att ta sig fram när jag tittar på andra kartor från närliggande områden?
- Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga? Var kan jag förenkla?

