

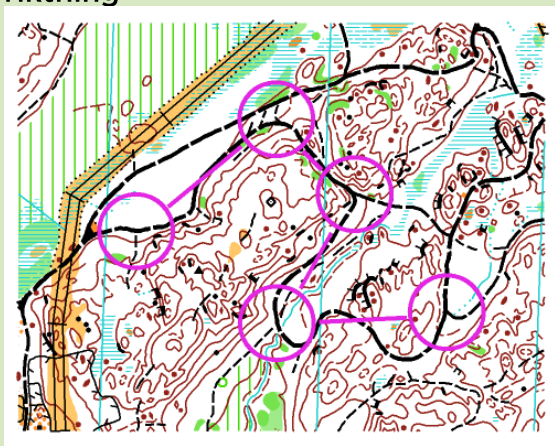
# CHECKLISTA



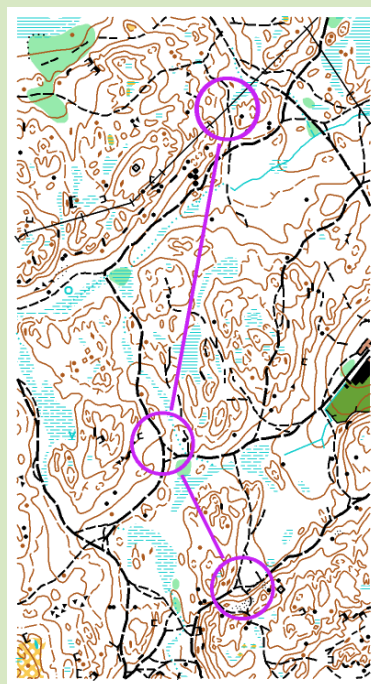
Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Grön bana är den allra enklaste orienteringsbanan. På grön bana prövas deltagarnas förmåga att förstå vad en karta är, känna till de vanligaste karttecknen och orientera utmed tydliga ledstänger. En grön bana ska innehålla tre olika orienteringsmoment. Dessa är:

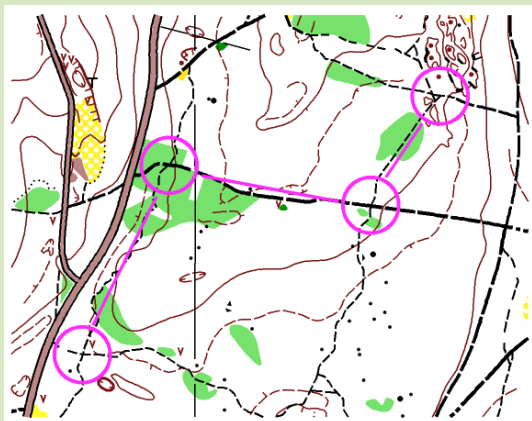
**K1 Lätt ledstångsorientering, given riktning**



**K3 Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan**



**K2 Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll**



För att kunna klara av att genomföra en grön bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en grön bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en grön bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intrainade.

När löparen behärskar alla färdigheter på grön bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på vit nivå.

\_\_\_\_\_  
Löparens namn



## Checklista för grön bana

Grundläggande kartförståelse - vad är en karta?	Löpare	Tränare
Löparen har förståelse vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, fågelperspektiv.		

### Översättningsförmåga, översätta kartan till verkligheten och tvärtom

Löparen kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.		
Löparen kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.		

### Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.

Löparen känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera från olika delar av landet.		
Löparen känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontroller.		

### Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?

Löparen kan passa kartan med hjälp av terrängen.		
Löparen kan passa kartan med hjälp av kompassen.		

### Vikning av kartan och tumgreppet.

Löparen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.		
Löparen kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att snabbt hitta rätt på kartan.		

### Kontrollbeskrivning - kodsiffror.

Löparen känner till kolumn A på kontrollbeskrivningen - kontrollens ordningsnummer.		
Löparen känner till kolumn B på kontrollbeskrivningen - kontrollens kodsiffra.		
Löparen kan på egen hand genomföra ett ledstångsbyte på sträckan mellan två kontroller.		



<b>Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.</b>	<b>Löpare</b>	<b>Tränare</b>
Löparen kan på egen hand följa en tydlig ledstång.		
Löparen kan på egen hand genomföra ett ledstångsbyte vid kontroll.		

### **Dessutom**

Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K2.		
Löparen använder sig av begrepp som passa kartan, tumgreppet samt olika typer av karttecken.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K3.		

### **Offensiva stegen**

Utöver de rent tekniska kunskaperna är det viktigt att löparen är offensiv, nyfiken och vill lära sig mer och gå vidare. Som tränare har du en viktig roll att skapa en offensiv anda bland löparna. Som ett komplement till utvecklingstrappan finns den offensiva stegen.. Stegen gör inga anspråk på att vara heltäckande utan ska ses som en inspirationskälla och kan självklart kompletteras för att anpassas till varje individ.

### **För grön nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:**

- Jag tycker det är kul med orientering!
- Jag deltar på klubbträningarna med glädje!
- Jag vill lära mig mer om orientering och kartan!

Löparen är nu redo att i tävlingsssammanhang springa gröna banor och samtidigt börja träna för att klara av vita banor.

