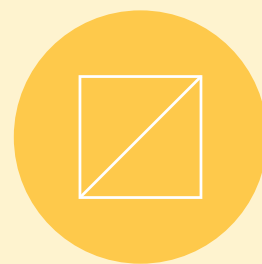


# LABYRINTORIENTERING



**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 gräsyta eller inomhus i en öppen lokal, exempelvis gymnastiksal. Ytan behöver vara ca 15x15 m.

## Utrustning

Labyrinten kan byggas på flera sätt, men för att göra det enkelt rekommenderas att använda sig av kontrollställningar, typ stängselstolpe eller liknade pinnar, samt snitselband (t ex. ATA-band som vanligtvis används vid orienteringsarrangemang). Inomhus kan man använda sig av plastkoner.

Till labyrinten som finns för nedladdning går det åt 36 stolpar/pinnar och ca 45 meter snitselband om bredden på gångarna är 1,5 meter.

Det går åt 8 kontroller, samt start och mål. Använd gärna elektroniskt stämplingssystem. Utomhus är det bra med skärm och kontrollställning. Inomhus räcker det att lägga ut stämplingsenheter eller annan markering på golvet. Ladda ner och skriv ut labyrintkartan. Det finns två olika banor förberedda.

## Förberedelser

Placera ut stolpar/pinnar i ett kvadratisk rutnät med 6 st åt vardera håll. Bygg labyrinten så att den är orienterad så att övre delen är åt norr. Fäst snitselband enligt labyrintkartan.

Placera ut kontrollerna till båda banorna.

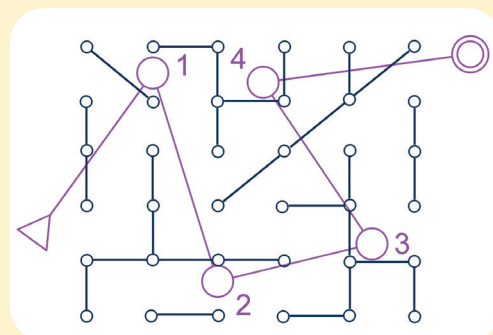
## Genomförande

Dela ut kartor till deltagarna och 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 kartpassning, 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.

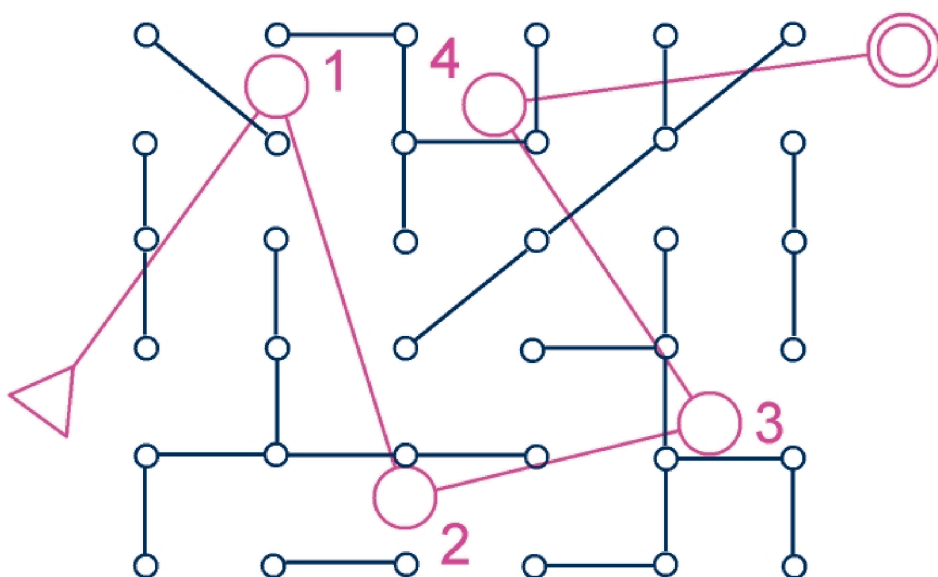
Byt bana och låt deltagarna springa snabbare, men uppmana till att de fortfarande är noga med hur kartan hålls och passas.

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 att lära ut, men det brukar vara uppskattat avsluta med att försöka förbättra sin tid.



*Bild: Exempel på bana i labyrinten*

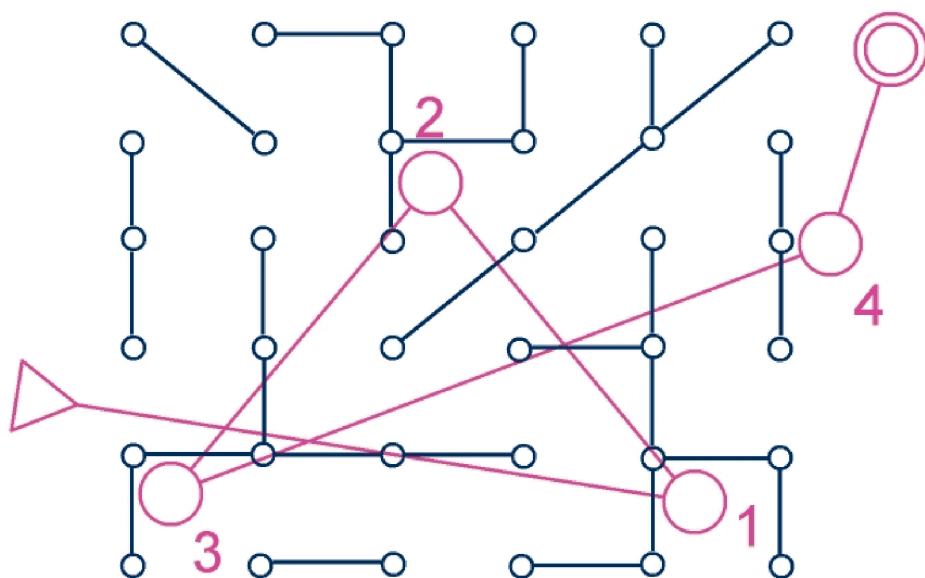
# LABYRINTORIENTERING BANA - A



Labyrint A		0.2 km			
▶					
1	31				
2	36				
3	34				
4	32				
⊙	10 m				⊙

**ORIENTERINGSKURS**  
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

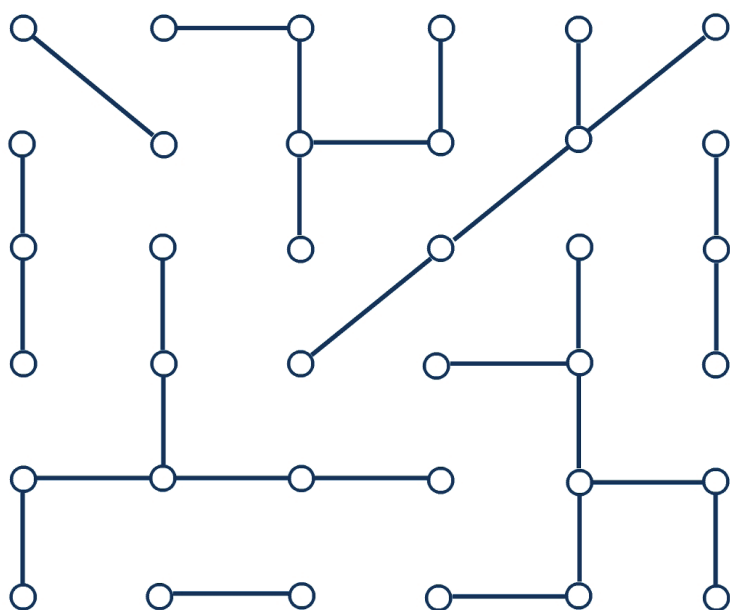
# LABYRINTORIENTERING BANA - B



Labyrint B		0.2 km			
▶					
1	35				
2	37				
3	38				
4	33				
⊙	10 m				⊙

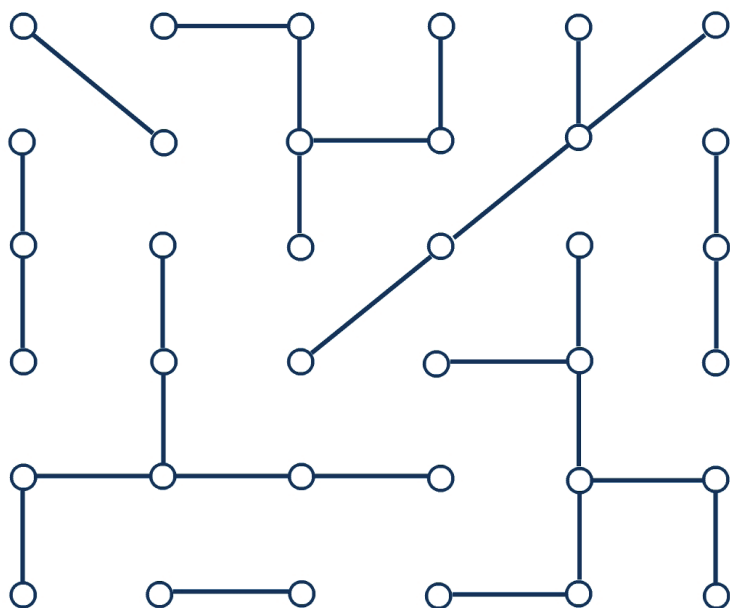
**ORIENTERINGSKURS**  
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

# LABYRINTORIENTERING



**ORIENTERINGSKURS**  
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

# LABYRINTORIENTERING



**ORIENTERINGSKURS**  
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA