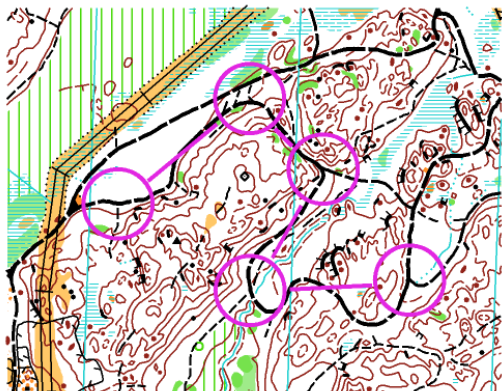


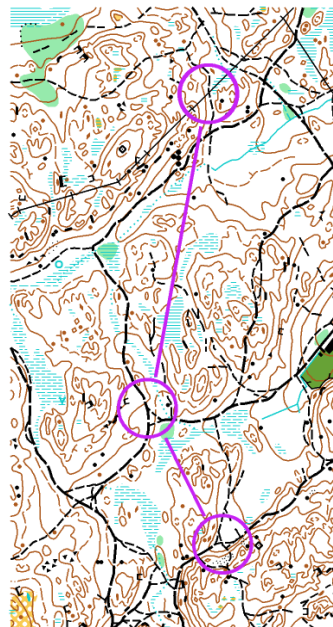
# GRÖN BANA

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:

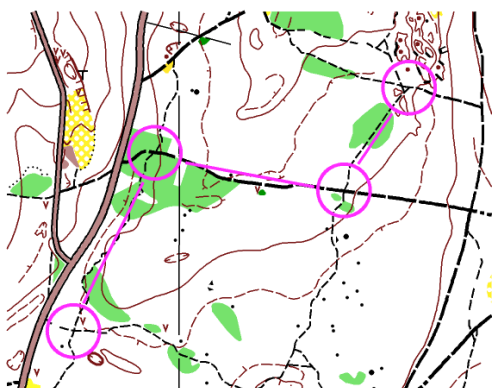
## K1 Lätt ledstångsorientering, given riktning



## 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 intränade.

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

Löparens namn \_\_\_\_\_



# GRÖN BANA

## Checklista för grön bana

### A Kartförståelse, passa kartan, kartans färger, de vanligaste karttecknen.

	Löpare	Tränare
Löparen har förståelse vad en karta är och känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera från olika delar av landet.		

### B Passa kartan med hjälp av terrängen och kartpassare/kompass.

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

### C Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, stämpelteknik.

Löparen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.		
Löparen kan använda sig av tumgreppet som hjälp att snabbt hitta rätt på kartan.		
Löparen kan hantera kompass och SI-pinne tillsammans med kartan.		

### D Känna till och orientera efter entydiga ledstänger.

Löparen klarar på egen hand av att ta sig runt en bana som består av orienteringsmomentet K1.		
---	--	--

### E Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt, vara uppmärksam på ledstångsbyte.

Löparen vet hur start, kontroller och mål ritas på kartan.		
Löparen klarar på egen hand av att ta sig runt en bana som består av orienteringsmomentet K2.		
Löparen klarar på egen hand av att ta sig runt en bana som består av orienteringsmomentet K3.		

### F Mer kartteckenkunskap, andra typer av ledstänger.

Löparen klarar på egen hand av att ta sig runt en bana som består av orienteringsmomenten K1-3 och som går längs andra typer av ledstänger som exempelvis kraftledning, dike, stenmur, ängskant.		
--	--	--

### 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.		

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

