

FILMSTUDIER-TERRÄNG



Denna övning är anpassad till svart nivå.

Syfte

Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.

Plats

Vid datorn. Att skaffa sig god känsla för terrängtyp, så att man enbart genom att se kartan får en inre bild av hur det ser ut, gör man bäst genom att orienterar i så många olika terrängtyper som möjligt. Ett komplement kan vara att studera filmer på internet.

Utrustning

Filmer på internet där orienterare sprungit med huvudkamera och sedan lagt upp filmen och synkat den med karta och GPS-spår.

Förberedelser

Sök efter orienteringsfilmer på internet. Det finns en hel del på YouTube samt hemsidan World of O men även på enskilda elitorienterares egna hemsidor går det att hitta filmer.

Genomförande

Du som tränare kan tipsa om filmerna så kan löparna själva titta på dem då de har tid. Alternativt samlar du som tränare din grupp och tittar tillsammans med dem. Stanna gärna filmen då och då för att detaljstudera det som är intressant. Här följer några exempel på saker att studera:

Hur redovisas framkomligheten på kartan? Hur såg verkligheten ut?

Hur valde löparen att springa? Hade jag valt ett annorlunda vägval?

Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga?

Nu när jag studerat denna film och tillhörande karta 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?

