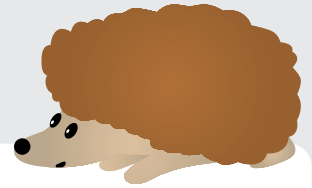


ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

TRÄFF 2 – VIT NIVÅ

RIKTNING



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera eventuellt nya ledare. **TID:** 5 min

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 10 min



2. KARTVIKNINGSSTAFETT

Basövning med fokus på kartvikning och lite löpning.

TID: 20 min

3. SICK SACK

Övning för att hålla kartan rätt och hålla riktning.

TID: 30 min



4. UNDER HÖKENS VINGAR KOM

Traditionell lek med kartteckenknorr.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 10 min

