

REPETITIONSSLINGOR

BJÖRNEN

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte

Violett nivå innebär egentligen inte någon stor förändring när det gäller vilka moment som ingår i jämförelse med orange nivå. Det handlar mer om att svårigheten ökas genom att både avståndet från säkra utgångspunkter innan kontrollerna och uppfångare bakom får vara längre än på orange nivå. Navigeringen görs ofta också med hjälp av mindre och inte så tydliga terrängföremål.

Den här övningen syftar till att repetera de grundläggande orienteringsfärdigheter som bör behärskas när det är dags att gå från orange till violett nivå, som riktning, förenkling/förlängning och orientering via hållpunkter. Förståelse för kartans kurvbild är också av största vikt för att kunna gå vidare till violett nivå.

Plats

Område med relativt öppen terräng.

Utrustning

Kartor med de olika momenten. I exemplet är alla banor samlade på en karta. Det kan vara lite komplicerat att få till det, så gör gärna en karta per slinga istället och byt karta vid varvningen. Skärmar i skogen.

Förberedelser

Lägg fyra ganska korta slingor, där olika moment dominerar på respektive slinga. Svårighetsgraden ska vara på orange nivå.

Genomförande

Börja med att gå igenom de olika momenten som ska repeteras.

Rakt på – Slingan genomförs genom att orientera rakt på mellan alla kontroller. Förklara att utgångsriktningen är viktig och att blicken ska vara långt fram.

Kurvbild – Kartläsning där bara kartans höjdkurvor används. Gå igenom sträcka för sträcka och diskutera om var det går uppför respektive nerför.

Förlängning/förenkling – Orientering mot små kontrollföremål genom att ta hjälp av större formationer. Förklara vikten av att orientera säkert och att pilarna visar vilka formationer som det kan vara lämpligt att orientera mot.

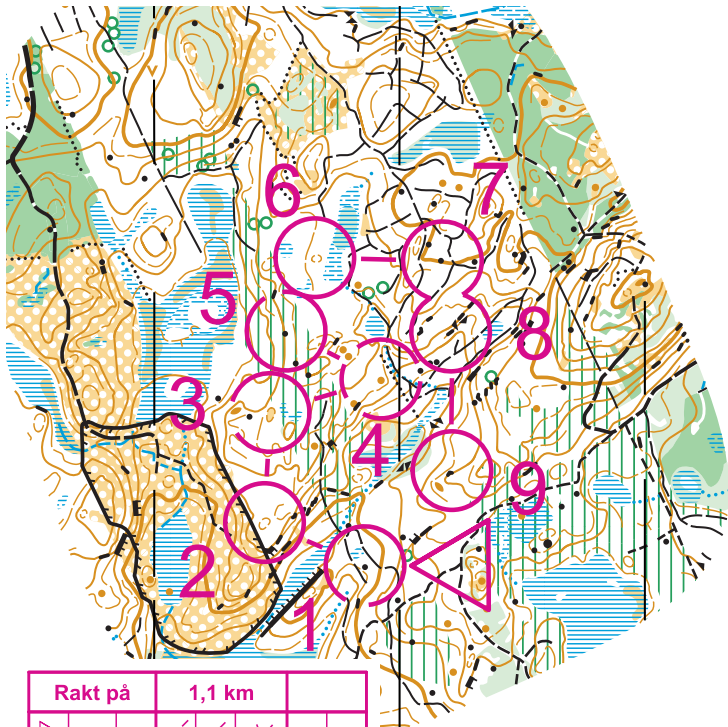
Hållpunkter – Uppdelning av sträckorna i kortare etapper. Förklara att de inringade områdena markerar vad som är lämpligt att checka av längs vägen.

Fördela gruppen så att ungefär lika många ger sig ut på respektive slinga. Ge om möjligt en kort återkoppling till var och en efter varje genomförd slinga.

EXEMPEL REPETITIONSSLINGOR

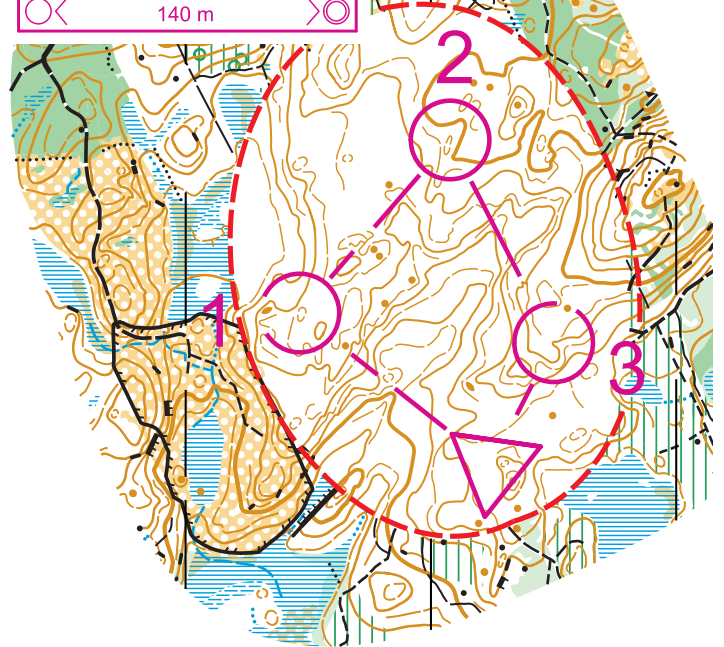
ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Kurbild		0,9 km		
▷		/ /	Y	
1	33	○		○
2	40	○		○
3	41	∩		

○◁ 140 m ▷○

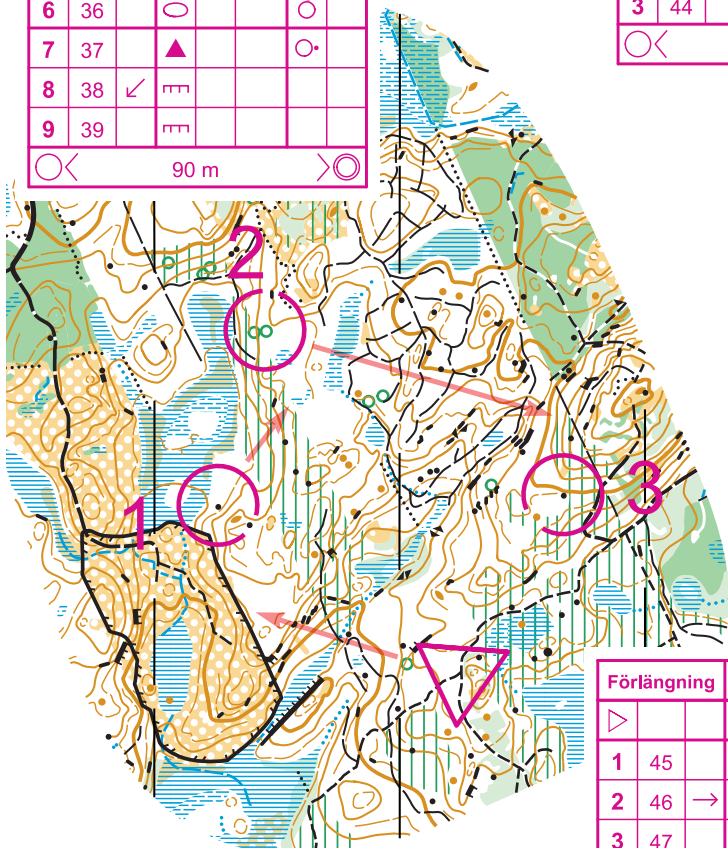


Rakt på		1,1 km		
▷		/ /	Y	
1	31	▲		○
2	32	○		○
3	33	○		○
4	34	•		○
5	35	▲		○
6	36	○		○
7	37	▲		○
8	38	↙	≡	
9	39	≡		

○◁ 90 m ▷○

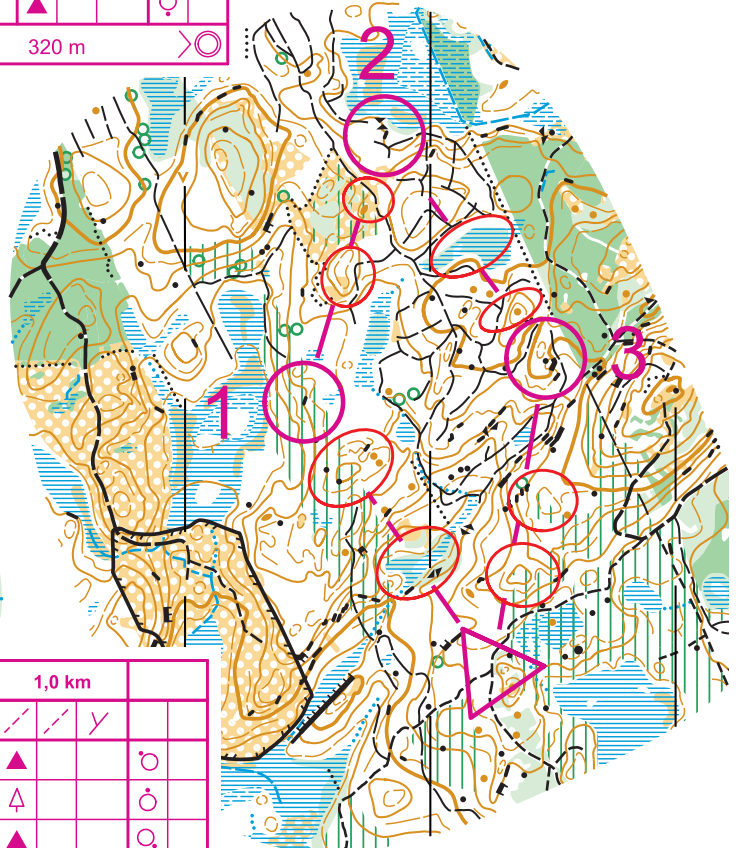
Hållpunkter		1,2 km		
▷		/ /	Y	
1	42	≡		
2	43	≡		
3	44	▲		♀

○◁ 320 m ▷○



Förlängning		1,0 km		
▷		/ /	Y	
1	45	▲		○
2	46	→	♀	○
3	47	▲		♀

○◁ 210 m ▷○



Skala 1:7 500