

FÖLJA JOHN



Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva på vikning av kartan och tumgreppet.

Plats

Gärna i skog.

Utrustning

Kartor med en bana.

Förberedelser

Rita på en karta in en bana med många kontroller. Det behöver inte vara den karta/bana som ni ska genomföra.

Genomförande

Förklara vikning och passning. Utse en löpare som blir John.

Dela ut kartorna och förklara syftet med övningen och hur den går till.

Alla löpare viker sin karta till lämplig storlek så att första sträckan syns och placerar tummen så att det blir ett lämpligt tumgrepp. Tränaren kontrollerar vikning och tumgrepp. Tränaren eller en löpare i gruppen springer först (John) och de andra följer efter på ett led. När John stannar ska alla vika om sin karta och ta nytt tumgrepp för efterföljande sträcka. Tränaren kontrollerar åter vikning och tumgrepp innan gruppen fortsätter att springa.

Tips

Passa på att springa utanför stigarna för att öva terrängvanan. Vid varje eller vartannat stopp kan man byta löpare som agerar John.

