



# GENA OCH SNEDDA

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå

## Syfte

Att träna på att byta ledstång genom att ta sig genom terrängen. Detta är ett nytt moment som kommer på gul nivå.

## Plats

Område med öppen terräng och tydliga ledstänger.

## Utrustning

Kartor, orienteringsskärmar.

## Förberedelser

Lägg en bana som inbjuder till att gena eller byta ledstång genom att ta sig genom skogen, utan att ha något tydligt att följa. Viktigt att ledstängerna som används som uppfångare är tydliga. Om kontroller placeras bakom uppfångande ledstänger, bör de ligga inom synhåll därifrån.

Rita även in var det är lämpligt att gena. Kartan kan bli svåräst, men om OCAD används går det att få kartbilden att lysa igenom markeringarna. Annars kan man rita in markeringen med ett tunt streck eller rita in dem för hand.

Häng ut kontrollskärmar i skogen.

## Genomförande

Dela ut kartor till deltagarna.

Gå igenom hur övningen går till. Repetera kartpassning och hur kompassen används för att hålla riktningen. Prata om att det ofta är bra att sikta lite åt sidan för att veta vilken sida om kontrollen man befinner sig när man kommer fram till uppfångaren.

Titta gemensamt på några av de inledande sträckorna och diskutera hur de ska lösas.

Skicka iväg deltagarna med mellanrum, så att klunglöpning undviks.

Bra om ledare kan vara ute i terrängen och stötta vid behov.

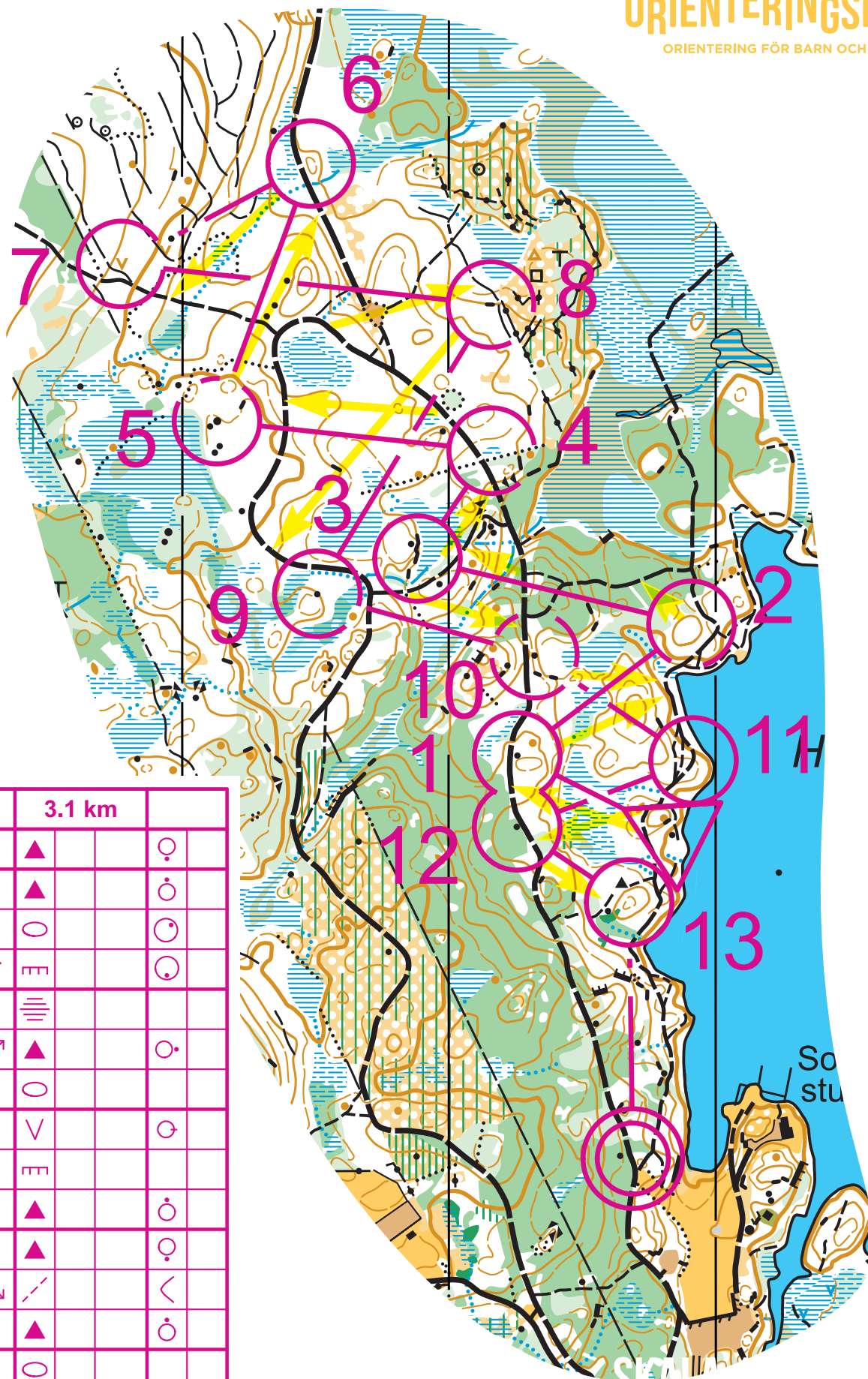


Bild: Exempel på övningen snedda och gena.

# EXEMPEL SNEDDA OCH GENA

## ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Bana 1		3.1 km		
▷		▲		♀
1	31	▲		○
2	32	○		○
3	33	↑	≡	○
4	34	≡		
5	35	↗	▲	○
6	36	○		
7	37	∇		♀
8	38	≡		
9	39	▲		○
10	40	▲		♀
11	41	↘	↘	<
12	42	▲		○
13	43	○		
⊗	240 m	⊗		

Skala 1:5 000