

MINIORIENTERING INOMHUS

En enkel inomhusaktivitet som kan genomföras på ett läger, innan årsmötet, som en pausaktivitet eller vid något annat lämpligt tillfälle. Miniorientering kan också vara en aktivitet i skolan, i klassrummet eller idrottshallen.

Syfte

Att träna förståelsen av vad en karta är, som en kul aktivitet i samband med ett läger, ett möte eller liknande.

Plats

I princip vilken inomhuslokal som helst. Tänk på att lokalen ska vara lämplig för deltagarantalet.

Utrustning

Karta över lokalen

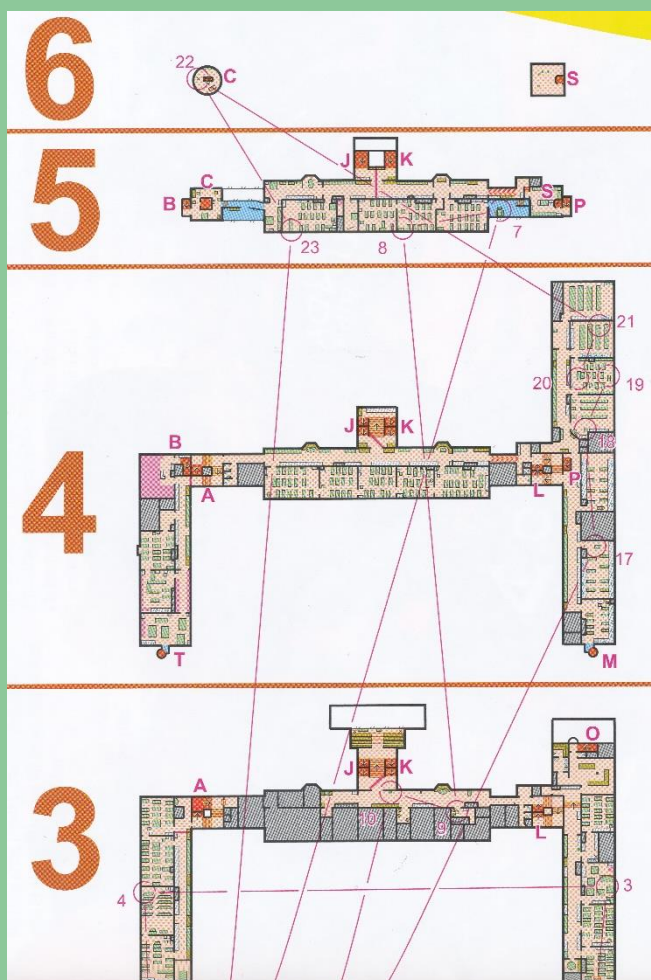
Någon form av kontrollmarkering och eventuellt någon form av stämpelsanordning

Förberedelser

Rita en karta över lokalen. Du kan göra allt från en väldigt enkel karta till en avancerad karta. Du bestämmer själv hur avancerad den ska vara. Målgruppen, din tid och i vilket sammanhang kan vara avgörande för hur avancerad kartan ska vara. Lägg en eller flera banor på kartan. Det kan vara en vanlig bana, linjeorientering, poängorientering, nattorientering, stafett, ja i princip vilken form som helst.

Sätt ut kontrollmarkeringarna. Kontrollmarkeringarna sätts ut på olika höjd från golvet räknat. På kontrollbeskrivningen anger man skärmens placering i centimeter från golvet. Ju mindre kontrollmarkeringarna är ju svårare blir det att upptäcka dem.

Kontrollmarkeringen kan göras på olika sätt. Det kan vara en liten lapp med en bokstav som deltagarna ska anteckna. Bokstäverna kan sen bilda ett ord eller en mening som deltagarna ska lista ut. Man kan också använda SportIdent-enheter och liknande, eller varför inte damma av de gamla stiftklämmorna.



Bilden är ett exempel på en avancerad inomhuskarta från Stockholm Indoor CUP 2020.

Genomförande

Övningen kan genomföras på flera olika sätt. Deltagarna kan starta med ett visst tidsintervall på en vanlig bana med ett antal kontroller som ska besökas i en bestämd ordning. Det är då en fördel om själva starten sker utanför lokalen så att bara de som "tävlar" befinner sig i tävlingsområdet.

Övningen kan också genomföras som poängorientering. Varje kontroll värderas med en viss poäng. Svårare kontroller har högre poäng. Deltagarna har en begränsad tid på sig att ta så många kontroller de hinner. De som använder längre tid än maxtiden får avdrag på sina insamlade poäng. De deltagare som har flest poäng vinner. Om två eller flera deltagare har lika många poäng vinner den som använt kortast tid.

Övningen går också att genomföra som stafett. Banorna gafflas så att de olika lagen inte kan springa hela banan tillsammans. Sträcka 1 startar gemensamt och genomför sina respektive sträckor innan de växlar över till sin lagkamrat på andra sträckan. En eller två sträckor i början kan vara nattsträckor genom att belysningen i lokalen släcks. Om man använder flera olika rum kan belysningen tändas upp efterhand så att några sträckor har "gryning".

