

DUBBELSPÅR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att genom tidsmässiga jämförelser lära sig bedöma vägval.

Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet. Startplatsen ska vara belägen på en plats varifrån många vägvalsträckor kan läggas.

Utrustning

Kartor.

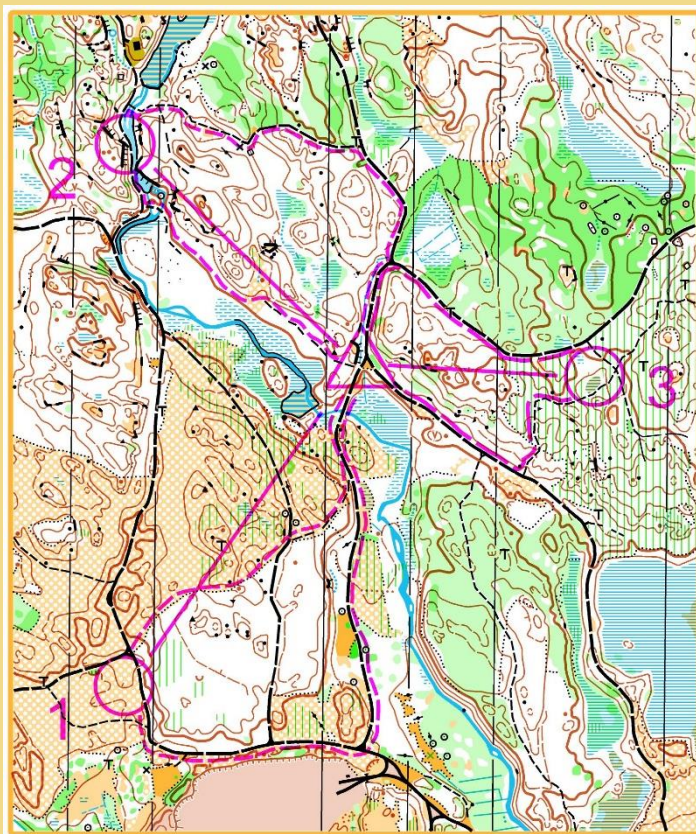
Kontrollmarkeringar.

Elektroniskt stämplingssystem och sträcktidskrivare.

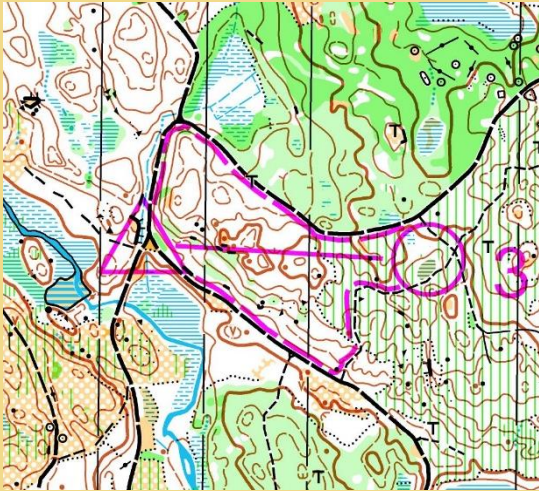
Elektroniska stämplingspinnar/brickor.

Förberedelser

Rita en mallkarta med en gemensam startpunkt och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett. Till varje kontroll ska det vara möjligt att springa två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara relativt enkel men ingången till kontrollen kan gärna vara olika beroende på vägval.



Rita även kartor/banor med endast startpunkten och en kontroll på. Vägvalen ritas in. Märk banorna med ett unikt nummer eller en unik bokstav så att det blir lätt att skilja dem åt.



Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa båda vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta och en elektronisk löparbricka per person.

Förklara övningen. Det finns x antal banor med en kontroll på respektive karta. De är markerade 1 till x, alternativt A till y. På varje karta finns två vägval inritade. Löparen ska innan start bedöma vilket av de två olika vägvalen på sträckan som är snabbast. Löparen startstämplar sedan och springer antingen höger eller vänstervägval ut till kontrollen. Löparen stämplar vid kontrollen och springer det andra vägvalet tillbaka till startpunkten. Löparen läser av sträcktiderna och jämför dem tillsammans med tränaren. Vilket vägval trodde löparen var snabbast? Vilket vägval var snabbast? Om det inte var det vägval som löparen hade trott hjälper tränaren löparen att resonera sig fram till en bättre bedömning.

