

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 5 – VIT NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera ledarna.

TID: 5 min



1. GNUGGISEN

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring axel mot axel med ansiktet mot varandra. Stå så nära varandra att det blir ordentlig kroppskontakt på båda sidor. Nu kollar alla vem man har till höger och vem man har till vänster. Om man inte kan namnet på de man har intill sig frågar man vad de heter och försöker lägga det på minnet.

Passa på när alla är uppställda i en ring att berätta vad som kommer att hända under dagen.

Förklara leken "1-2-3 Göm dig".

TID: 10 min



2. 1-2-3 GÖM DIG

Till start är leken "1-2-3 Göm dig" bra att lägga in. Om det är nära till start kan man köra leken som en uppvärmningsrunda.

Gruppen ger sig iväg gående eller löpande med en ledare eller någon av deltagarna som är utsedd till "letare" i spetsen. När man kommer till en lämplig plats där det är möjligt att gömma sig nära stigen, sträcker plötsligt "letaren" upp handen och ropar "1,2,3 göm dig" och blundar i 5-10 sekunder. Då ska alla andra snabbt gömma sig.

De som gömmer sig måste gömma sig så att de hela tiden ser den som letar. Letaren står i princip kvar på samma plats och försöker upptäcka de som gömt sig och ropar namnet på de som hittats. De som hittats kommer fram och samlas i närheten av den som letar.

Lämpligt att avbryta efter ett bestämt antal funna, då vissa ibland har en tendens att gömma sig lite väl bra.

Sedan fortsätter man att gå/springa vidare. Den som upptäcktes först kan utses att vara den som letar nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.

TID: 20 min



3. VIT BANA

Som avslutning på orienteringskursen på vit nivå får deltagarna prova att ta sig runt en hel orienteringsbana med de moment som ingår på denna nivå. Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att den endast har orienteringsmoment på grön och vit nivå. Lagg banan i huvudsak längs tydliga ledstänger, men försök att på någon del av banan också få med ytterligare någon typ av ledstäng än tydliga stigar och vägar. Sträva efter att få med alla momenten, vägval, kontroller vid sidan av ledstängen och gena över öppen mark.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 5 – VIT NIVÅ



forts. BANA VIT NIVÅ

Tänk dock på att inte göra alla sträckor så svåra som de får vara på vit nivå, utan varva även med sträckor med orienteringsmoment som ingår på grön nivå, annars blir det ofta svårare än nödvändigt. Försök att ha ledare på platser längs banan där det lätt kan begås misstag.

Börja med att gå igenom hur en start på ett orienteringsarrangemang är anordnad och visa startvarianten ”Start med lottad starttid, ej startstämpling, för åldersklasser (med en minuts koll på kartan innan start)”. Förklara, töm, check, avprickning, lös kontrollbeskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.

Gå sedan igenom vad som väntar under banan. Repetera kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Förklara de viktigare delarna av kontrollbeskrivningen (kodsiffror, kontrollföremål och vilken sida/del av kontrollföremålet som kontrollen är placerad vid).

Ge också tips om hur de ska agera om det sker något misstag.

Låt deltagarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller ett par kompisar. Skicka iväg med någon minut mellan deltagarna/grupperna.

TID: 30 min



4. KARTECKENSTAFETT (ORMEN LÅNGE)

Karteckenstafett ett bra sätt att sysselsätta deltagare tills alla är tillbaka. Blanda och dela ut korten så att deltagarna får ungefär lika många kort var. Tala om för dem att de ska hålla korten med karteckensidan uppåt. Om man är få med, så att det blir många kort per deltagare, kan det vara lämpligt att de lägger korten på marken framför sig i stället.

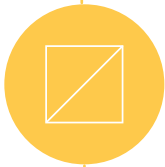
Ställ upp deltagarna i en ring med ca 2-5 meter mellan varandra. Börja med att fråga vem som har ett visst kartecken, exempelvis ”vem har stängsel?”. Den som har kortet med kartecknet stängsel svarar, ”jag har stängsel” och börjar springa runt sina lagkompisar i ringen. Medan deltagaren springer vänds kortet för att se vad som står på kor-

tets andra sida och frågar, exempelvis ”vem har åker/äng?”. När deltagaren har sprungit varvet runt laget och kommit tillbaka till sin plats, ropar den som har kortet med kartecknet åker/äng, ”jag har åker/äng” och ger sig ut på sitt varv runt laget, vänder kortet och frågar vem som har kartecknet som står på andra sidan, osv.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 5 – VIT NIVÅ



forts. KARTECKENSTAFETT (ORMEN LÅNGE)

Ibland inträffar det att den som springer runt laget även har nästa kartecken. I så fall fortsätter deltagaren ytterligare ett varv, läser och frågar efter nästa kartecken osv.

När man är tillbaka på kartecknet som man började med sätter sig alla i laget ner.

Efterhand fler kommer tillbaka kör man några omgångar till. När det blir fler än 8-10 är det lämpligt att dela upp i flera lag med varsin karteckenstafett.

TID: 15 min



MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Alla kollar så att både den som stod till vänster och till höger är på plats.

Sammanfatta den vita orienteringskursen och förklara för deltagarna att de har fått prova på momenten snedda och gena över öppen mark, vägval och att hitta kontroller utanför ledstången. De har också övat på att följa mindre tydliga ledstänger. De är nu klara för att träna vidare på vit nivå.

Dela ut diplommet för vit nivå och eventuellt märket "Igelkotten" som visar att kunskapsnivån för vit nivå har uppnåtts.

TID: 10 min

Notera!

*Alla lekar, basövningar och kartövningar finns beskrivna i sin helhet på:
svenskorientering.se/orienteringskurs*