

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GRÖN NIVÅ



START – SAMLING

Hälsa välkommen till orienteringskursen. Checka närvaro. Presentera eventuellt nya ledare.



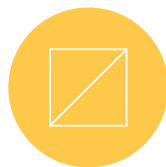
1. GNUGGISEN

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.

Ledaren går laget runt och frågar en efter en vad de som står på respektive sida heter.

Berätta vad som kommer att hända under dagen.

TID: 15 min



2. LABYRINT, KVADRAT

Dela ut labyrintkartor. Repetera begreppet "kartpassning". Låt deltagarna placera ut var sitt kartteckenkort eller föremål på rätt ställe och sedan kolla så att kartan överensstämmer med verkligheten.

Förklara att uppgiften är att följa den streckade linjen från starten (triangeln) till målet (dubbelringen).

Visa hur kartan ska hållas (tumgrepp) och tryck på hur tummen ska flyttas med dit man befinner sig. Förklara också att kartan hela tiden ska vara passad så att den röda linjen i kartans överkant är åt samma håll som den röda linjen i labyrinten på marken, samt att den streckade linjen pekar åt det håll man rör sig. Var noga med att kolla att deltagarna gör övningen riktigt. När de har gjort den första banan byter de till den andra.

TID: 20 min



3. LEDSTÅNGSVÄXLAREN

Dela upp deltagarna i mindre grupper efter tillgång på ledare. Lämpligt att om möjligt begränsa grupperna till maximalt fem deltagare.

Dela ut kartor till deltagarna. Förklara begreppet "ledstång". Repetera hur kartan bör hållas, vikas och passas. Förklara att ni ska gå tillsammans längs banan och att deltagarnas uppgift är att vara uppmärksamma på när ledstångsbyten ska göras och ha koll på åt vilket håll ni ska fortsätta efter bytet.

forts. nästa sida.

GENOMFÖRANDE

TRÄFF 3 – GRÖN NIVÅ

Gå i lugn takt. Se till att alla har kartan passad. Uppmärksamma deltagarna på föremål som passeras och att de ska följa med och flytta sitt tumgrepp allt eftersom ni går framåt.

Stanna till vid kontroller och andra ställen där ledstångsbyte behöver göras och låt deltagarna visa vilken väg som ska väljas.

TID: 30 min



4. KARTTECKENSTAFETT

Dela upp gruppen i lag med 2-5 deltagare i varje.

Lägg ut en kartteckenstafett per lag med kartteckensidan uppåt. Lägg korten slumpvis intill varandra, men inte så tätt att de täcker varandra. Ställ upp lagen på en linje en bit ifrån korten, 20 meter kan vara lämpligt, men det kan vara både kortare och längre.

Ta ett kort från vardera lags kartteckenstafett och ge det till den som ska starta i respektive lag.

Uppgiften är att springa fram till korten och leta upp det karttecken som finns avbildat på kortet deltagaren har i handen. När det har hittats läggs kortet som deltagaren haft med sig intill övriga kort och kortet med det sökta karttecknet tas med tillbaka till sina lagmedlemmar. Nästa deltagare tar kortet och springer fram till de andra korten och tittar vilket nästa karttecken som ska letas upp är osv.

Man håller på tills laget är tillbaka på det karttecken som man började med. När det dyker upp sätter sig alla i laget ner.

Tips!

Det är lätt att ta fel kort i hastigheten och alla kanske inte är helt säkra på alla karttecken. Därför är det bra, om man har ledarresurser till det, låta en ledare per lag stå vid korten. Instruera deltagarna att när de kommer fram till korten ska de tala om för ledaren vilket karttecken de ska ha. Ledaren kan då dubbelkolla så att det blir rätt. Är deltagaren osäker på karttecknet kan ledaren ge ledtrådar.

TID: 15 min



MÅL – GNUGGISEN

Ställ upp i ring axel mot axel med samma kompisar intill sig som i inledningen. Låt deltagarna kolla namnen med varandra. Repetera begreppen "ledstång" och "ledstångsbyte"

Informera kort om vad som kommer att hända vid nästa tillfälle.

TID: 10 min

Notera!

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