

VÄGVALSTEST



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.

Utrustning

Kartor.

Kontrollmarkeringar.

Elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Elektroniska stämplingspinnar/brickor.

Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara så enkel att kontrollen inte kan missas. Banan ska springas i båda riktningarna, ena vägvalet ut och det andra vägvalet tillbaka, därför bör längden bara vara hälften så lång som en fullängdsbana.

Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.

Genomförande

Denna övning kräver uppskattningsvis en halvtimme extra efter träning för uppföljning och analys.

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/person och en pinne eller bricka.

Förklara övningen. Löparen ska innan start markera ut två olika vägval på respektive sträcka. Löparen springer sedan antingen höger eller vänstervägval på samtliga sträckor fram till vändpunkten. Löparen stämplar vid alla kontroller och vid vändpunkten målstämplar löparen. Därefter kan löparen göra en paus innan löparen startstämplar och springer de andra vägvalen på vägen tillbaka. När löparen kommer tillbaka till startpunkten målstämplar löparen en andra gång.

När deltagarna kommer tillbaka sammanställer tränaren sträcktiderna. Sedan analyserar tränaren tider och vägval med löparna. Om möjligt kan deltagarna delas upp i mindre grupper om 4-5 löpare med en tränare/grupp under analysen.

