

VÄGVALSSTUDIER



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma och välja vägval på komplexa långsträckor.

Plats

Valfri.

Utrustning

Dator med internetuppkoppling eller tävlingskartor med komplexa långsträckor.

Förberedelser

Förbered genom att välja ut ett antal lämpliga sträckor från tävlingar, antingen via tävlings- och träningsbanor publicerade på internet eller egna/andras tävlingskartor.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Det finns många olika sätt att genomföra denna kartstudie på. Här beskrivs några.

Alternativ 1, stor grupp och val utan tidspress. I stor grupp där kartbild med utvald sträcka på ett eller annat vis kan studeras av deltagarna. Var och en får studera sträckan och välja vägval. När alla gjort sina val ges ordet till någon i gruppen som visar sitt val men utan att förklara valet. Därefter får andra i gruppen komplettera med andra vägval tills alla i gruppen förekommande varianter presenterats. Först därefter förklarar löparna sina val.

Alternativ 2: stor grupp och val under tidspress. Till denna variant är det bra om samtliga deltagare har sin egen kartutskrift eller dator med kartbilden framför sig. Var och en får studera sträckan och välja vägval men valet ska ske på en förbestämd tid till exempel 5, 7, 10 eller 15 sekunder. Varje deltagare ska på den bestämda tiden göra sitt vägval och markera det på kartan. När alla gjort sina val ges ordet till någon i gruppen som visar sitt val men utan att förklara valet. Därefter får andra i gruppen komplettera med andra vägval tills alla i gruppen förekommande varianter presenterats. Först därefter förklarar löparna sina val.

Alternativ 3 och 4: som alternativ 2 men i små grupper om 3-4 deltagare och en tränare.

Alternativ 5: individuellt med tidtagning. Kartan med sträckan studeras av deltagaren så länge som deltagaren behöver. Deltagaren registrerar hur lång tid som behövdes för att bedöma och välja vägval. Genom att regelbundet öva på detta sätt kommer individen successivt märka att det går snabbare att bedöma och välja vägval.

