

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



TRÄFF 4 – GRÖN NIVÅ

STJÄRNA



START - SAMLING

Genomgång av dagens träff samt närvarochek.

1. GNUGGISEN

Samling som kombineras med presentationsrunda.

TID: 15 min



2. SVANSJAKT

Fartfylld lek som uppvärmning.

TID: 20 min

3. STJÄRNORIENTERING

Övning för orientering på grön nivå.

TID: 30 min



4. LABYRINTORIENTERING

Basövning för att öva orienteringsförmågan.

TID: 15 min

MÅL - GNUGGISEN

Ny namnrunda samt summering av dagen.

TID: 10 min

