

BERGVIKARE



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.

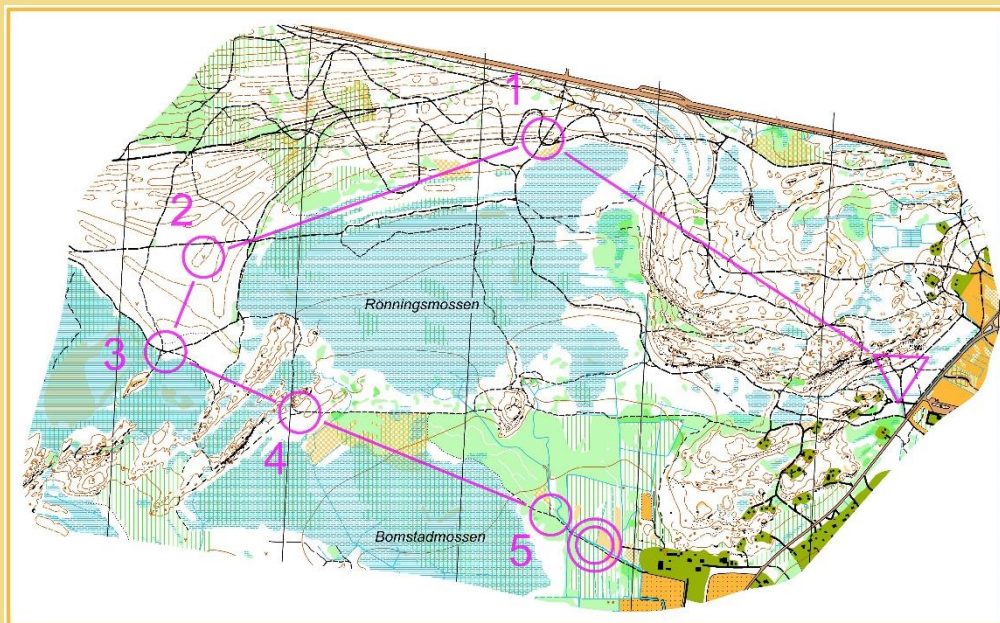
Utrustning

Kartor.
Kontrollmarkeringar.
Klockor med tidtagningsfunktion.

Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara så enkel att kontrollen inte kan missas.

Häng ut kontrollmarkeringar.



Genomförande

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

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta/person. Deltagarna paras ihop två och två. Löpmässigt bör de vara jämbördiga.

Förklara övningen. Inom paret bestämmer man i förväg vilka vägval som ska testas. Löparna startar parvis, tar varsitt vägval och väntar in varandra vid kontrollerna. Varje löpare startar tidtagningen vid starten. När respektive löparen når fram till första kontrollen trycker de mellantid och därefter stopp/paus. Vägvalen för nästa sträcka bestäms och när paret startar igen så startar löparna tidtagningen igen. När de respektive löparna når tvåan trycker de för mellantid och därefter stopp/paus och så vidare.

När deltagarna kommer tillbaka sammanställer tränaren sträcktiderna. Sedan analyserar tränaren tider och vägval med löparna. Om möjligt kan deltagarna delas upp i grupper om 2-3 par med en tränare/grupp under analysen.

Tips!

Deltagarna kan passa på att duscha och byta om under tiden tränaren sammanställer sträcktiderna.

