

KONTROLLPLOCK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att öva på att finorientera korta sträckor. Finorientering är användbart i olika situationer men framförallt vid kontrolltagning.

Plats

Ett detaljrikt område med ledstänger som uppfångare.

Urustning

Kartor.
Kontrollmarkeringar.

Kommentar: Använd inte tidtagning när detta moment övas. Då finns risken att deltagarna lär in ett felaktigt beteende.

Förberedelser

Lägg en bana med många korta sträckor och många riktningssändringar. Övningen är koncentrationsmässigt krävande så gör inte banan för lång. På gul nivå ska det finnas uppfångare eller replipunkter bakom kontrollpunkterna i händelse att deltagarna missbedömer avstånd eller tappar riktningen. In mot kontrollen ska det dock vara fritt från stora uppfångande föremål. Det viktiga är att deltagarna tvingas läsa på detaljer och hålla noggrann riktning.

Häng ut kontrollmarkeringar.

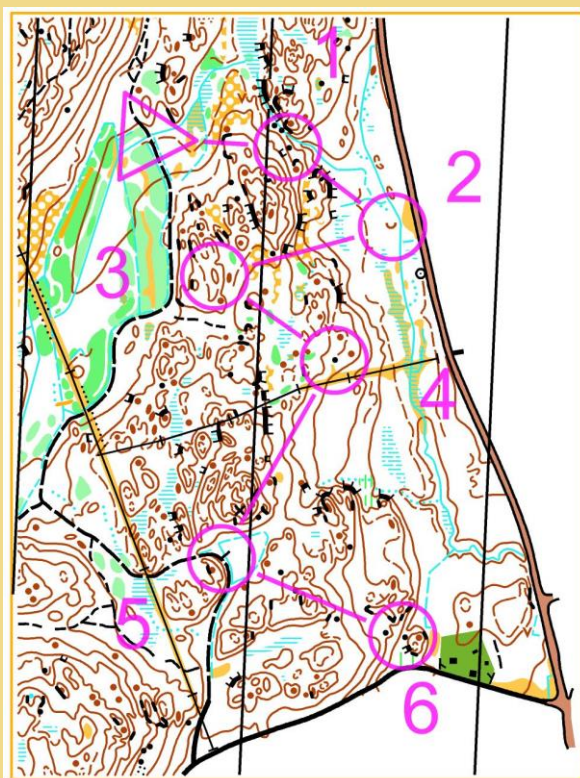
Genomförande

Förklara syftet med övningen och förklara vad som är viktigt när man finorienterar.

Dela ut kartor till deltagarna. Denna övning genomförs individuellt.

Deltagarna ska orientera hela vägen fram till skärmen och skulle de få

kontakt med en annan löpare går övningens syfte förlorat. Därför är det viktigt att tränaren ser till så att löparna startar med stort tidsmellanrum.



Tips!

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.

