

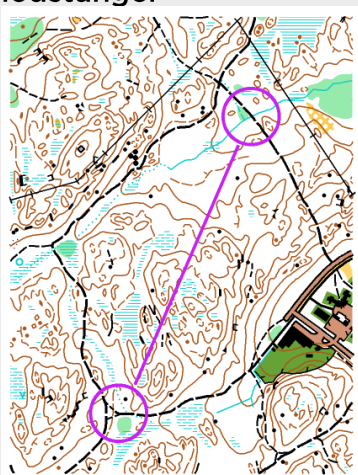
CHECKLISTA



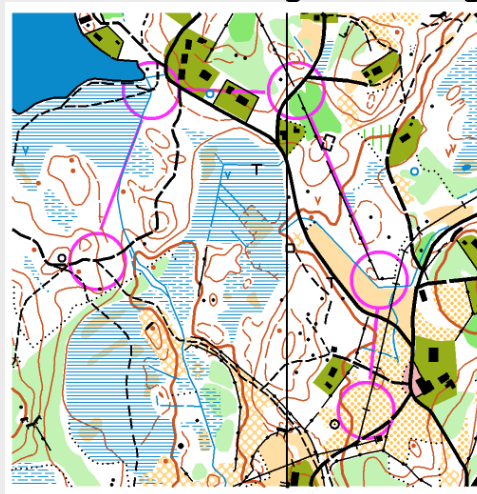
Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Vit bana går i stort sett uteslutande fram längs olika typer av ledstänger. På vit bana prövas deltagarnas förmåga att orientera utefter lite mindre tydliga ledstänger. Nya moment på vit bana är att enkla vägvalsproblem förekommer liksom att gena och snedda över öppen mark. En vit bana ska även innehålla moment från grön bana. En vit bana innehåller fyra nya orienteringsmoment. Dessa är:

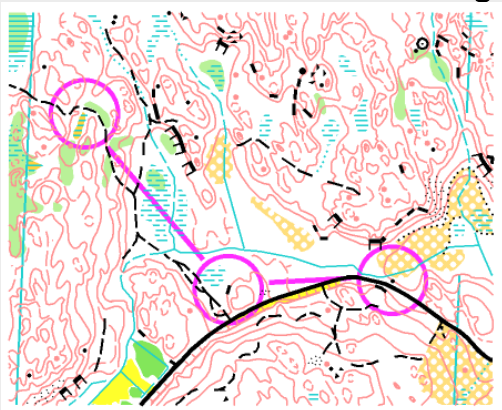
V1 Enbart längdbedömning, enkla ledstänger



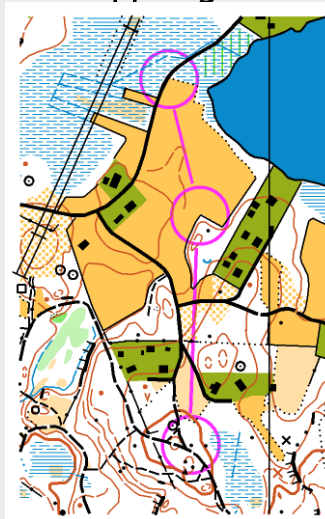
K5 Svårare ledstångsorientering



K4 Kontroll vid sidan av ledstången



K6 Gena över öppet område mot säker uppfångare



Löparens namn _____



För att kunna klara av att genomföra en vit bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en vit bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en vit bana på egen hand. Checklisten är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade. När löparen behärskar alla färdigheter på vit bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på gul nivå.

Checklista för vit bana

Orientera längs mindre tydliga ledstänger	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att bestämma sin position utefter en tydligare ledstång, exempelvis en korsning mellan stig och dike eller stig och stenmur.		
Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Kontrollbeskrivning - kontrollföremål

Löparen känner till kolumn D på kontrollbeskrivningen – kontrollföremål.		
--	--	--

Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång

Löparen klarar på egen hand av att ha framförhållning och vet när han/hon ska titta vid sidan av ledstången för att se kontrollen.		
Löparen klarar på egen hand av att ha framförhållning och kan använda sig av terrängföremål vid sidan av ledstången för att bestämma sin position utefter en ledstång.		

Kartläsning med enkel framförhållning

Löparen klarar på egen hand av att läsa kartan en bit fram på sträckan och vet vad man kan förvänta sig när man kommer dit.		
---	--	--

Vägval, kort eller lång väg

Löparen klarar på egen hand av att välja väg i situationer där två lika svåra men eventuellt olika långa vägvalsalternativ finns.		
---	--	--

Passa kartan med hjälp av kompass

Löparen klarar på egen hand av att passa kartan med hjälp av kompassen.		
---	--	--

Gena över öppen mark

Löparen klarar på egen hand av att gena genom ett område med god sikt mot en säker uppfångare.		
--	--	--



Dessutom	Löpare	Tränare
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för V1.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K4.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K5.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K6.		
Löparen använder sig av begrepp som ledstång, framförhållning, vägval och gena.		
Löparen känner till de karttecken som är vanligt förekommande vid sidan av ledstången och skillnaden mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger.		

Offensiva stegen

Utöver de rent tekniska kunskaperna är det viktigt att löparen är offensiv, nyfiken och vill lära sig mer och gå vidare. Som tränare har du en viktig roll att skapa en offensiv anda bland löparna. Som ett komplement till utvecklingstrappan finns den offensiva stegen. Stegen gör inga anspråk på att vara heltäckande utan ska ses som en inspirationskälla och kan självklart kompletteras för att anpassas till varje individ.

För vit nivå innehåller, utan rangordning, den offensiva stegen följande punkter:

- Jag litar på min förmåga och vågar orientera på egen hand på träning och tävling!
- Jag ser varje träning och tävling som en ny utmaning!
- Jag tränar på att läsa kartan i farten!
- Jag ritar in vägval och sparar mina tävlingskartor

Löparen är nu redo att i tävlingssammanhang springa vita banor och samtidigt börja träna för att klara av gula banor.

