

TÅGET

Syfte

Att öva orientering längs tydlig ledstång. Att öva på att hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.

Plats

I skog med rikt nät av stigar, gärna ett bekant närområde.

Utrustning

Kartor med samma bana för alla.
Skärmar.

Förberedelser

Rita en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna. De inledande sträckorna kan vara av enklaste typ som given riktning med kontroll längs samma ledstång. Sedan kan några sträckor av enklaste typ följas av sträckor med ledstångsbyte vid kontroll för att avslutas med sträckor där det även förekommer ledstångsbyte på sträckan.

Häng ut kontrollerna.

Genomförande

Dela in gruppen i små grupper med maximalt 3 deltagare per grupp. En ledare per grupp.



Förklara begreppet ledstång. Berätta att uppgiften är att välja rätt ledstång och följa den mellan kontrollerna. Betona vikten av att kartan är passad innan ni går iväg. Gå sedan i lugnt promenadtempo och stanna till för att välja rätt vid olika vägskäl.

Om övningen upprepas flera tillfällen, kan de som vill jogga eller springa mellan kontrollerna.

Anpassningar för idrottare med en funktionsnedsättning

Synnedsättning:

Använd en större kartskala (1:200 - 1:5000) och eventuellt en "rensad" karta med tydliga färgkontraster

Välj ett lämpligt skogsområde, ta hänsyn till kupering och underlag

Intellektuell funktionsnedsättning:

Anpassa storlek av grupper efter idrottarnas behov

Instruktioner av begreppet ledstång kan förtydligas med bilder

Anpassa banans längd efter idrottarnas fysiska förutsättningar och uthållighet av koncentration

Anpassning av karta likt personer med synnedsättning

Rörelsenedsättning:

Individuella anpassningar efter idrottarens förutsättningar

Välj ett lämpligt skogsområde, ta hänsyn till kupering och underlag