

Orienteringsövningar

Om man behöver inspiration för att ordna en teknikträning, finns här lite samlad information för olika träningar man fritt får välja mellan. Undrar man över något är det bara att ta kontakt med Emilia Ek (050 5981956).

Par-orientering

Man springer tillsammans i par. Löpare 1 har udda numrerade kontroller, och löpare 2 har jämna numrerade kontroller. Löpare 1 börjar att orientera till kontroll nr 1, löpare 2 springer efter och när man kommer fram till kontrollen skall löpare 2 säga var man är. Därefter orienterar löpare 2 till kontroll 2, och löpare 1 springer efter och säger var kontroll nr 2 är. Man fortsätter tills man kommer tillbaka till mål.

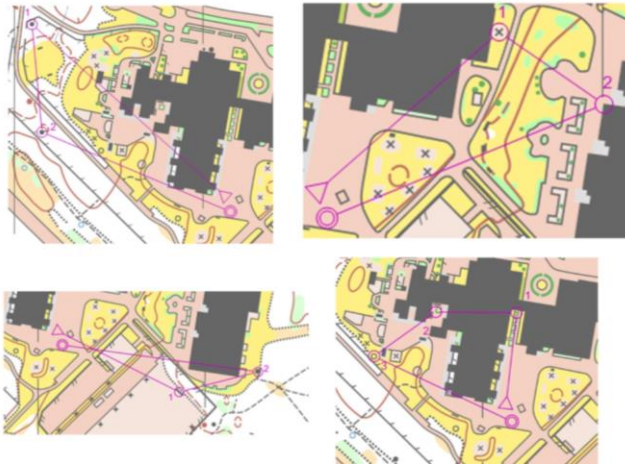
Linjeorientering

Man kan lägga en kortare enklare linjeorienteringsbana som orienterarna kan promenera enligt, och betona att det är viktigt att de är noggranna och att de går rätt. Utefter linjen kan man även placera kontroller som de ska stämpla/ringa in på kartan, men man talar inte om i förväg eller markerar på kartan var dessa kontroller är någonstans. När de kommer tillbaka får de visa upp hur många kontroller de har tagit.



Stjärnorientering

Korta slingor där man kommer tillbaka till starten flera gånger och sedan byter och får en ny karta med en ny slinga på. Uppskattat för nybörjare när de känner att de är "nära" hela tiden, även om den totala längden på flera kartor och flera slingor blir liknande som den skulle ha blivit om de hade sprungit en "vanlig" orienteringsbana på 2-3km. Det händer något nytt och de hinner inte tappa intresset lika lätt.



Poängorientering

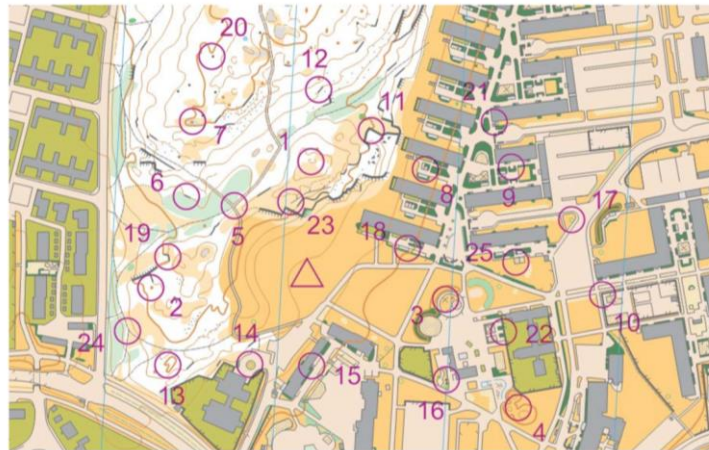
Sätt ut många kontroller där de är värda olika många poäng beroende på längd ifrån starten eller beroende på svårighet. Gör gärna någon form av lista som beskriver hur många poäng respektive kontroll är värda. Det finns ingen bestämd bana, utan man får ta de kontroller man vill och i vilken ordning man vill. Kanske kan man sätta upp kriterier att man bör ta minst 100-150 poäng eller liknande. Men kan istället för Emit-stämpling vid kontrollerna märka ut kontrollerna med ex en bokstav som de skriver för varje kontroll på kartan.

Bana		250 points			
1	5	▲	○	Start	
2	5	▲	○	Stenen, Norra sidan	
3	5	•	○	Stenen, Södra sidan	
4	5	×	○	Punkthöjden, Norra sidan	
5	5	▲	○	Högskorvagn, Norra sidan	
6	10	×	○	Stenen, Västra sidan	
7	10	•	○	Spenshult skivstuga, Norra sidan	
8	10	▲	○	Punkthöjden, Sydöstra sidan	
9	10	•	○	Medan skivstugan	
10	10	•	○	Punkthöjden, södra på	
11	15	▲	○	Punkthöjden, Västra sidan	
12	15	▲	○	Stenen, Östra sidan	
13	15	×	○	Stenen, Norra sidan	
14	15	▲	○	Stig korvar öster	
15	15	○	○	Stenen, Södra sidan	
16	20	○	○	Höjden, södra på	
17	20	▲	○	Risvet, Östra sidan	
18	20	▲	○	Stenen, Norra sidan	
19	20	○	○	Spenshult skivstuga, Smt + Sm, Norra sidan	

Bingo-orientering

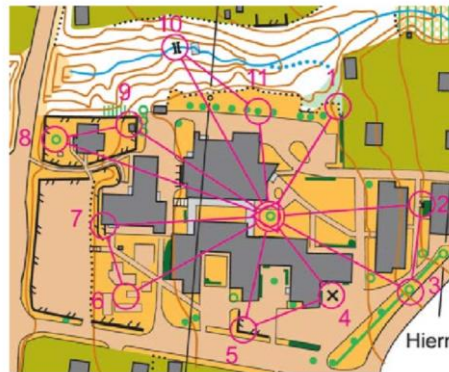
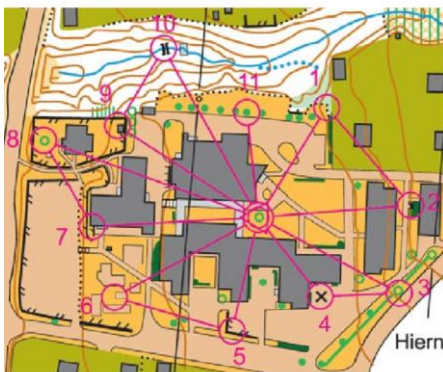
Man får en bingobricka med kodsiffror och springer därefter ut på en karta med alla kontroller på. Man tar så många kontroller man hinner tills man får bingo och kommer då tillbaka till start. Man vet alltså inte vilken kontroll som har vilken kod, utan måste besöka olika kontroller för att kunna pricka av dem. Man kan ha flera olika bingo-kort, så ifall en löpare vill kan man springa flera gånger.

31	34	51	54	46
53	33	44	32	47
40	48	45	42	37
41	52	36	50	55
49	38	43	35	39



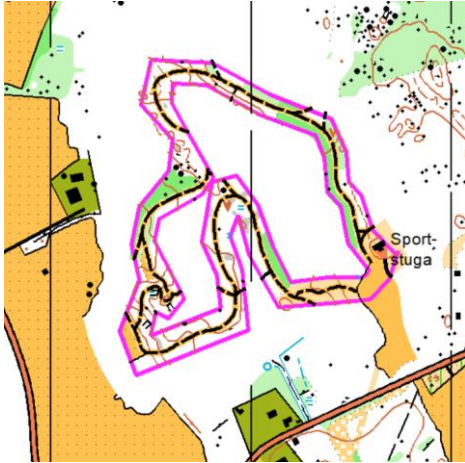
Kepsorientering

Korta slingor där man springer i par. Den första löparen placerar ut en keps vid första kontrollen och springer tillbaka och växlar till den andra löparen. Den andra löparen springer till första kontrollen, tar med sig kepsen och placerar den vid kontroll 2. Sedan springer löpare 2 tillbaka till start, växlar till löpare 1 som flyttar kepsen vidare till nästa kontroll osv tills den sista löparen enbart springer och hämtar kepsen och tar med den till mål. Löparna är alltid nära start- och målområdet men får ändå springa mycket. En rolig och enkel övning som inte kräver mycket förberedelse eller material. Paret kan starta med samma kontroll eller börja med olika kontroller.



Korridororientering

Kräver en del förberedelse med kartan. På kartan lämnar man en korridor synlig, och tar bort karttecken runt denna korridor. Man kan göra enklare och svårare banor men behöver tänka på att det skall finnas ledstänger att ta fast sig vid. Längs med banan kan man placera ut kontroller, men inte märka ut dem på kartan. Pennor kan finnas vid kontrollerna så att man får märka i var kontrollerna finns.



Minnesorientering

Man behöver ingen karta med sig. Vid start får man se en kartbild var första kontrollen finns. Man skall memorera var den finns och hur man tar sig dit. När man kommer till första kontrollen finns en kartbild på var andra kontrollen är. Man memorerar likadant tills man kommer tillbaka till mål.

Kompasträning

Avstånden mellan kontrollerna skall vara sådana att man använder sig av kompass. Destu mindre ledstänger att springa längs med destu bättre.

På svenskorientering.se under idébanken finns många olika träningstips för olika nivåer som man kan kolla in och utgå ifrån om man vill.