



För vem? Gröna, vita och gula gruppen
Datum 10 mars 2009
Övningens namn Passa kartan karusell
Meningen med övningen Enbart ledstångsorientering. Att vara noga med kartläsningen och att hela tiden hålla tummen där man är. Att veta vilket kontrollföremål man ska stämpla vid
Hur övningen går till Ungdomarna joggar tillsammans till start som ligger ca 1 km söderut på elljusspåret. Det finns tre st olika slingor som går längs med samma ledstänger (de kallas A-B-C). På varje slinga finns det fem kontroller och de är knappt 1 km långa. Ungdomarna springer så många slingor de kan, utifrån färdighet. På varje slinga ser de till att stämpla vid rätt kontroll. Starta ungdomarna med lite spridning och på olika slingor. Efter varje slinga visas startkortet upp och de får återkoppling på att de stämplat vid rätt kontroll. Sedan tar de en ny slinga. Kontroller består av reflexstav + stämpel
Viktigt att tänka på under övningen Kartlyse behövs. Likaså att alla har varsitt startkort och att en ledare har ett facit-startkort. Löparna ska vara noga med att hålla tummen där de är, veta vilket kontrollföremål de letar efter och veta om föremålet finns på höger eller vänster sida om stigen
Att tänka på efter du sprungit Att efter varje slinga få återkoppling på om man stämplat rätt.