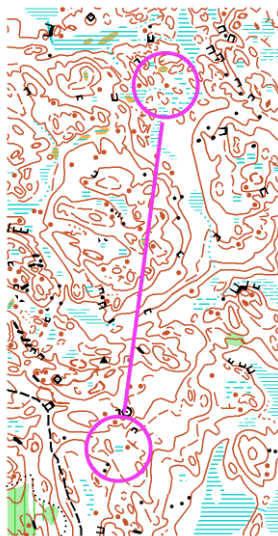


Checklista violett bana

Violett bana ligger mellan medelsvåra och svåra banor och ibland skiljer det ganska lite mellan en orange/röd och violett bana eller en violett bana och en blå/svart bana. På violett bana prövas deltagarnas förmåga att planera sträckan och avväga snabbhet mot säkerhet, att ta kontroller utan tydliga uppfångare, att använda rätt teknik vid rätt tillfälle och kontrolltagning i detaljfattig terräng. En violett bana innehåller två nya orienteringsmoment. Dessa är:

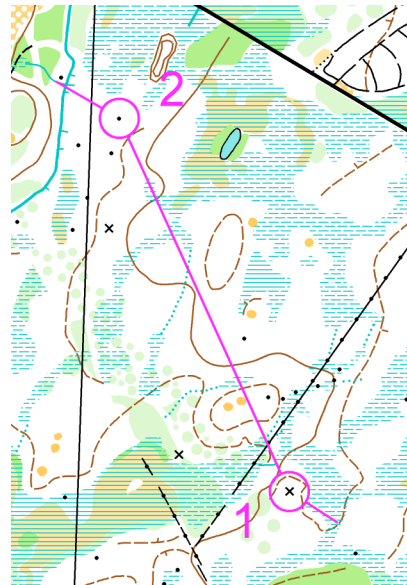
K14

Kontrolltagning utan tydlig uppfångare



K15

Kontrolltagning i detaljfattig terräng



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

Löparens namn _____

Checklista för violett bana

Framförhållning, lyfta blicken - microvägval	Löpare	Tränare
Löparen klarar av att utnyttja enklare partier på banan till att planera för kommande sträckor på banan.		
Löparen klarar i samband med stämplingen av att skapa sig en klar bild om vad som händer på nästa sträcka.		
Löparen klarar av att lyfta blicken och titta långt fram för att få syn på terrängföremål som förenklar orienteringen.		
Löparen klarar av att lyfta blicken och titta långt fram för att hitta framkomliga stråk i skogen, microvägval.		

Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen

Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper och kan välja och anpassa sin teknik utifrån olika terrängtyper.		
---	--	--

Hålla noggrann riktning, kontrolltagning i detaljfattig terräng

Löparen klarar av att lösa problem med kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		
Löparen klarar av att håll riktningen mot kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		

Kontrolltagning utan uppfångare

Löparen klarar av noggrann finorientering in mot kontroll utan tydlig uppfångare bakom kontrollen.		
--	--	--

Skråorientering – hålla höjd

Löparen klarar av att hålla höjd för att ta en kontroll i en sluttning.		
---	--	--

Välja teknik efter svårighet och förmåga

Löparen klarar av att välja teknik utifrån sträckans svårighetsgrad.		
Löparen klarar av att välja teknik i olika terrängtyper.		

Dessutom	Löpare	Tränare
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K14 och K15.		
Löparen kan redogöra för för- respektive nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för K 14 och K15.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon skulle lösa de olika orienteringsproblemen i kartexemplet här nedanför.		



Löparen är nu redo att i tävlingssammanhang springa violetta banor och samtidigt börja träna för att klara av blåa/svarta banor.