Hitta - Labyrint

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Traditionell orientering i all ära men visst är det roligt när man twistar till det lite? I det här uppdraget ska ungdomarna bygga en labyrint och därefter prova att springa olika banor i labyrinten. Syftet är att träna kartkontakt och riktningsförändringar i mycket högt tempo.

Steg för Steg

Välj en lämplig plats för att bygga en labyrint, kanske en plan yta med grus, gräs eller snö. Området bör vara minst 30x20 meter.

Rita en karta över en labyrint, använd vit bakgrund. Lägg ett antal olika banor. Se kartexempel längre ner.

Tillsammans i gruppen bygger ungdomar och ledare upp labyrinten med valfritt byggmaterial, det kan vara staket, snitselband, brädor, snöskyffel eller liknande. Sätt ut kontroller i labyrinten.

Ungdomarna springer banorna. Beroende på hur stor labyrinten är kan flera personer delta samtidigt.

Att tänka på

Upplägget för träningen bestämmer ni själva i gruppen. Gäller det att springa så snabbt som möjligt på respektive bana? Ska man springa samma bana flera gånger och försöka förbättra sin tid? Ska man memorera banan och se om man kan springa hela utan karta?

Det kan vara bra att ha någon sidoaktivitet i väntan på att labyrinten ska bli ”ledig”. Det kan exempelvis vara en styrkeövning eller varför inte kombinera med uppdraget Antidoping Quiz i kategorin Gott och blandat.

Det här behöver ni

Stämplingsutrustning

Byggmaterial ex. staket, snitselband eller brädor.

Kartexempel