

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Slump-OL

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

När mörkret faller under hösten och vintern kan det kännas tryggt att springa en kortare orienteringsbana och kanske även tillsammans med en kompis. I det här uppdraget ska ungdomarna få prova slumporientering som är ett vanligt förekommande inslag i lägersammanhang. Övningen går att variera på flera olika sätt, du som ledare kan anpassa svårighetsnivån genom att justera kartan och kontrollringarnas storlek och placering. Syftet är att ungdomarna ska få en rolig och kanske lite annorlunda upplevelse av nattorientering.

Steg för Steg

Övningen finns beskriven i [Idébanken](#) som tillhör Utvecklingsmärkena. Anpassa banans svårighetsnivå efter gruppens förmåga.

Reflektera tillsammans efteråt: 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Fanns det någon del av banan som var extra klurig?

Att tänka på

Välj själva om ungdomarna ska springa individuellt, i par eller lag. Bestäm också om det ska vara gemensam start, finnas flera olika slingor eller kanske några överraskningsmoment längs vägen.

Det här behöver ni

Kartor

Sportidentutrustning

Pannlampor

Kontrollskärmar med reflex