

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Orienteringsskytte

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Orienteringsskytte är en mångkampsidrott som har sitt ursprung i den militära idrotten och utövas främst i Norden samt i ett fåtal länder i övriga Europa. I det här uppdraget ska vi prova en variant där stjärnorientering ska kombineras med en kubbmatch.

Steg för Steg

Välj ett skogsområde som lämpar sig för stjärnorientering med olika momentövningar.

Lägg ett antal korta slingor från boet där respektive slinga gärna får innehålla olika moment, exempelvis linjeorientering, kurvbild, korridor och en vanlig bana. Sätt ut kontroller.

I boet ställs ett kubbspel upp. Om ni inte har tillgång till ett kubbspel går det bra att ersätta med något liknande där du ska kasta prick.

Dela upp ungdomarna i två lag och bestäm vilket lag som tävlar på vilken planhalva i kubbspelet. Ungdomarna startar med lite mellanrum fördelat på de olika slingorna. När de kommer tillbaka från slingan kastar varje löpare två pinnar var, utan att vänta in varandra och springer därefter ut på nästa slinga. När träningspasset är slut återstår det att se vem som vunnit.

Reflektera tillsammans efteråt. 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Var det något som var extra klurigt?

Att tänka på

Kubbmatchen pågår under hela träningspasset. När en löpare kommer in till boet gäller det att läsa av spelet och se vad som hänt sedan sist.

Om matchen tar slut innan träningspasset går det naturligtvis bra att starta en ny match. En ledare eller annan vuxen får gärna stå i boet och vara domare.

Det här behöver ni

- Kartor
- Kompass
- Kubbspel