

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Sinnes- OL

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

---

## Om uppdraget

Kan man orientera med sina olika sinnen? Vad händer om du ska orientera men inte ser? Vad händer om du ska orientera men har svårt att ta dig fram i terrängen på egen hand? Hur är det att orientera genom att följa någons instruktioner? Det ska du få prova på i detta Stjärnkampsuppdrag.

## Steg för Steg

Lägg en orienteringsbana gärna med två slingor, på lagom nivå för den träningsgrupp du är ledare för.

Det här uppdraget sker i par där den ena leder den andra. Den som springer först har ingen karta och ska enbart följa sin kompis instruktioner. Kartläsaren springer **alltid** bakom och får inte peka ut riktningen för sin kompis.

Kartan delas ut till en av ungdomarna i paret som håller kartan dold för den andre. Den ungdom som fått kartan fäster nu kartan på ryggen på sin kompis. Personen med kartan på ryggen är den som kommer springa först. Den ungdom som springer sist är den som läser kartan och genom ord beskriver för sin kompis vart de ska springa.

Efter halva banan eller efter den första slingan byter ungdomarna roller.

## Att tänka på

Lägg en vanlig orienteringsbana, gärna med två slingor, på lagom nivå för den träningsgrupp du är ledare för.

Diskutera tillsammans efter utfört uppdrag kring de utmaningar ungdomarna stötte på när de gjorde övningen.

## Det här behöver ni

Karta

Skärmar

Fyra säkerhetsnålar