

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Vägval

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

I det här uppdraget ska ungdomarna träna på att göra vägval. Vilket vägval är snabbast? Var har du dina styrkor? Var har du dina förbättringsmöjligheter?

Steg för Steg

Lägg en sprintbana i stigrikt område i skogen eller i stadsmiljö där det finns möjligheter till spännande vägval på de flesta sträckor.

Ungdomarna ska nu springa samma bana två gånger men inte använda sig av samma vägval till kontrollerna. Låt ungdomarna ta tid mellan varje kontroll med klocka eller Livelox för att själva se vilket vägval som är snabbast.

När ungdomarna har sprungit banan två gånger med olika vägval mellan varje kontroll ska de i nästa steg göra "det optimala loppet, utifrån sin analys av vilka vägval som var snabbast. Det vill säga att de den sista gången ska springa det snabbaste vägvalet mellan varje kontroll hela banan. Hur mycket tid går det att tjäna på att optimera vägvalen?

Att tänka på

Som ledare lyssna in ungdomarnas tankar kring vägval och analysera vägvalen tillsammans med ungdomarna, enskilt eller i grupp.

Det här behöver ni

Karta

Kontroller

Möjlighet till tidtagning genom klocka eller Livebox