

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Springa - Knockout- sprint

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Idébanken, None

---

## Om uppdraget

En sprintcup med flera omgångar och utslagning efter varje omgång. Dessutom en bra intervallträning. Uppdraget går lika bra att genomföra i skogen som i en mer traditionell sprintmiljö.

Syftet med uppdraget är att ha kul och träna orientering med inslag av intervallträning.

## Steg för Steg

[Du hittar allt om uppdraget här i Idébanken.](#)

Utgå från en lämplig start- och målplats som kan vara utgångspunkt för ett antal likvärdiga banor.

Lägg ett antal banor som innehåller två slingor med varvning vid målet.

Banornas svårighetsgrad och längd anpassas utifrån ungdomarna.

## Att tänka på

Knockouten utgår ifrån ett traditionellt slutspelsträd som innehåller åttondelsfinal, kvartsfinaler, semifinaler och final.

## Det här behöver ni

Kartor och plastfickor

Kontrollskärmar

Stämpingsutrustning