



Springa - Snöbolls- orientering

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Det här Stjärnkampsuppdraget syftar till att ungdomarna ska ha roligt samtidigt som de tränar.

Steg för Steg

Lägg en orienteringsbana, gärna stjärnorientering, och gör en "kastvall" motsvarande skjutvall i skidskytte. Denna kastvall placeras i mitten av övningen, det vill säga i boet.

Banorna består av slingor alternativt en enda kontroll som ungdomen orienterar sig till för att därefter springa tillbaka till kastvallen.

När ungdomen tagit sig till kastvallen har hen fem kast. Kastvallen kan se ut på följande sätt: Tänk en tavla med fem ringar där den tävlande ska kasta och träffa innanför ringarna. Alternativ till tavla kan vara träd, hinkar, en person som ungdomarna ska kasta snöboll på och träffa fem gånger. Snöbollar, bollar, kottar, ärtpåsar etc kan användas att kasta med.

Bommar ungdomen alla fem kast ska hen springa en straffrunda på cirka 20-30 sekunder.

Svårighetsgraden i straffrundan kan ni variera genom att till exempel snitsla en bana, springa och runda ett speciellt träd/en bänk/ett hus etc en bit bort innan den tävlande fortsätter.

Att tänka på

Som ledare ska du tänka skidskytte när du planerar uppdraget.

Snöbollsorientering kan genomföras individuellt eller som en stafett. Med snö eller utan snö.

Snöbollsorientering kan genomföras löpandes eller på skidor.

Det här behöver ni

Karta med slingor

Snitslar eller skärmar

Kastvall

Något att kasta

Något eller någon att kasta på