

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - SkidO- ovaler

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Anna Aasa, Landslaget i skidorientering

Om uppdraget

Skidorientering är en av orienteringens fyra grenar. Skidorientering är ett roligt sätt att åka skidor på. Tänk er offpist på längdskidor där du samtidigt ska orientera. Det utmanande i orienteringsmomentet är oftast att avgöra vilket som är det bästa vägvalet i det täta spårnätet, kartläsnings- och skidåkningskickligheten.

Skidorientering genomförs normalt med skateskidor. För att kunna åka skidor obehindrat fäster åkaren kartan i ett kartställ som är fäst runt midjan. Spåren har olika framkomlighet och är därför mer eller mindre snabba, detta markeras på kartan genom heldragna, streckade eller prickade spår.

Syftet med det här uppdraget är att gruppen gemensamt ska testa SkidO. Ungdomarna får träna sitt logiska tänkande samt träna sin koncentration via kartläsningen.

[Här kan du läsa mer om skidorientering.](#)

Övningen är skapad av Andrei Lamov.

Steg för Steg

Markera två korsande ovaler, se bild, genom att använda koner, skor, handskar etc. Markera gärna platsen där kurvan på varje oval "vänder tillbaka", det vill säga toppen på ovalen, för att begränsa området. Placera ut kontrollerna i ovalerna enligt de blå prickarna, se bilden "Så här ser övningen ut".

Där ovalerna möts bildas korsningar.

Använd en SkidO karta med bana och åk banan som du skulle ha åkt den fast i ovalerna. Ungdomarna åker fram och svänger i korsningar i ovalen precis på samma sätt som om man är ute på en riktig bana.

Har man stora ovaler blir det längre mellan korsningarna - mer tid för orientering vilket är en fördel om man är nybörjare. Är ovalerna små, blir korsningarna tajta – mindre tid för orientering leder till snabbare

beslut och högre tempo, vilket höjer svårighetsgraden betydligt.

Reflektera tillsammans efteråt. Finns det någonting från denna övning i SkidO som ni kan ta med er till fotorienteringen?

Att tänka på

Uppdraget kräver en plan yta på ca 20 kvadratmeter. Det kan vara en skidstadion eller en snörik parkering där det går att åka skidor. Finns det inte tillgång till snö går det bra att ersätta skidor med cykel eller löpning. Ytan kan ersättas med en grus- eller asfaltsplan.

För att göra en skidorienteringskarta kan du ladda ner en karta från Lantmäteriet eller göra en "skärmdump" över ett område med många stigar och vägar. Rita sedan en SkidO karta över området. Det går bra att rita spår på kartan "för hand". Spåren som man ritar ut behöver inte finnas på riktigt då banan körs i ovalerna.

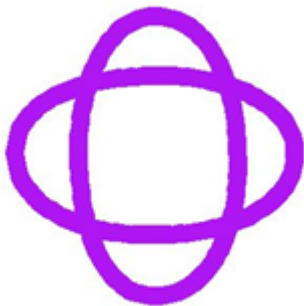
Här kan du se hur en SkidO karta kan se ut.



Så här ser övningen ut



Så här ser ovalerna ut



Det här behöver ni

SkidO karta

Gärna skidor och stavar

Låna gärna ihop kartställ

Något att markera ovalen med

Skärmar