

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Kurvbild

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Ett av de viktigaste momenten i orientering är att förstå kurvbildens mönster och hur det översätts i verkligheten. Just därför är syftet med detta uppdrag att förstå höjdkurvor.

Steg för Steg

Välj ut en karta med en eller flera lämpliga höjdkurvor med sänkor och åsar. Det är också bra om det är god sikt för att ungdomarna ska få en bra överblick.

Välj ut en höjdkurva som ungdomarna ska få träna på att följa utan att tappa eller plocka höjd.

Markera höjdkurvan i OCAD eller med en överstrykningspenna.

Dela in ungdomarna i mindre grupper där de går eller joggar tillsammans med en ledare. Det gäller att följa höjdkurvan på rätt nivå hela tiden. Följer man kurvan kommer man att tvingas gå in i sänkor och ut på åsar. Det ger möjlighet att översätta karta till verklighet och vice versa och ger förståelse för vad höjdkurvan visar.

Att tänka på

I [Idébanken](#) finns ytterligare beskrivning och kartexempel.

Det bör inte vara mer än fyra deltagare per tränare. Tränaren gör ett stopp vid lämpliga platser och pratar tillsammans med ungdomarna om hur karta/terräng ska översättas. Grupperna bör därför starta med så pass långt mellanrum att de inte känner stress vid stoppen. Ett alternativ är att välja och förbereda olika höjdkurvor för de olika grupperna. Då blir väntan vid start kortare och risken mindre för att flera grupper hamnar på samma ställe samtidigt.

Illustrationen i Idébanken är anpassad för orange nivå men självklart kan ledaren anpassa valet av höjdkurvor för att även passa violett nivå.

Det här behöver ni

Kartor

Gärna en ledare per grupp om fyra deltagare