

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Hitta - Utvecklingsmärken

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Visste du att det finns sex stycken utvecklingsmärken för att motivera barn, ungdomar och vuxna att utveckla sin orienteringsförmåga? Märkena utgår ifrån den utvecklingstrappa som beskriver den orienteringstekniska utvecklingen från det enklaste momentet till det svåraste. Trappan bygger på att den aktive tar ett steg i taget. Färdigheterna som skaffas på de första stegen tillhör orienteringens grunder och används hela tiden men måste förfinas efterhand som nya kunskaper läggs till. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska utmana sig själva och ta några kontroller på en högre nivå än vanligt.

## Steg för Steg

Lägg en orienteringsbana enligt exemplet där den första slingan är gul/orange, andra orange/violett och tredje violett/svart. De olika bandelarna läggs som olika slingor från samlingsplatsen. Varje slinga ska innehålla alla kriterier som krävs för att uppnå svårigheten. Som hjälpmedel finns checklistor för respektive nivå.

Samlingsplatsen är belägen ute i skogen där banan börjar och slutar.

När ungdomarna genomfört slingan på sin nivå får de möjlighet att testa en slinga på en svårare nivå.

Reflektera tillsammans efteråt. Vad var den största skillnaden mellan kontrollerna på din svårighetsnivå och de svårare kontrollerna? Var det några utmaningar med att ta de svårare kontrollerna? Vad behöver vi träna på för att kunna ta dessa kontroller obehindrat i framtiden? Använd checklistorna som stöd vid reflektionen.

## Att tänka på

Om någon känner sig osäker på de svårare kontrollerna går det bra att springa i par eller med en ledare.

Vill er förening använda er av utvecklingsmärkena finns diplom att ladda ner samt märken att köpa på [Svensk orienterings hemsida](#).

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

## **Det här behöver ni**

[Kartexempel](#)

[Checklista gul nivå](#)

[Checklista orange nivå](#)

[Checklista violett nivå](#)

[Checklista svart nivå](#)