

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Indoor night

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Inomhusorientering har de senaste åren växt och blivit mycket populärt i Sverige. Vanligtvis tävlar man inomhus i en skola där orienteringsbanan läggs genom klassrum, korridorer, matsal, aula och liknande på olika våningsplan i byggnaden. I det här uppdraget ska ungdomarna få prova en ny variant, nämligen inomhusorientering i en idrottshall utan belysning. Syftet med övningen är att få orientera på ett lite annorlunda sätt och tänka utanför boxen. Då alla karttecken i idrottshallen är nya för deltagarna läggs även stort fokus på översättningsförmåga.

Steg för Steg

Bygg upp en "terräng" i en idrottshall med hjälp av den utrustning som finns där. Det kan vara bockar, mattor, plintar, bommar med mera. Rita en karta över landskapet och lägg en eller flera banor. Sätt ut kontroller. De bör vara ganska små och kanske bara bestå av stämpplingsenheter.

Släck belysningen i hallen så att det blir helt mörkt. Deltagarna samlas utanför hallen så att de inte kan se vad som pågår och hur andra springer.

Deltagarna startar en och en med ett förutbestämt tidsintervall. Deltagarna ska genomföra sin bana på vanligt sätt och stämpla vid alla kontroller.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Vilken var den största utmaningen? 2) På vilket sätt hade övningen blivit annorlunda om belysningen varit på? 3) Finns det någonting lärdom som vi kan ta med oss till orienteringslöpning?

Att tänka på

I [Idébanken](#) hittar du en ytterligare beskrivning av övningen.

Övningen kan också genomföras med hjälp av olika slingor, som en knockoutsprint eller som en stafett. Ytterligare information kring detta finns i Idébanken.

Det här behöver ni

[Kartexempel](#)

[Banexempel](#)

[Banexempel - linjer](#)

Idrottshall

Inomhusskor

Pannlampa

Kompass