

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Tänka - Livelox

Träningspass: Helt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

---

## Om uppdraget

För att utvecklas som orienterare är det viktigt att analysera sin orienteringsteknik. Det finns en mängd olika sätt att göra det på men i det här uppdraget ska vi grotta ner oss i Livelox. Syftet med uppdraget är att lära av varandra genom att reflektera och diskutera kring vad, hur och varför vi gör som vi gör under ett lopp men även kring relationen mellan tid, sträcka och tempo mellan kontrollerna.

## Steg för Steg

Lägg en bana som innehåller olika moment, gärna med vägval. Banan läggs in i Livelox. Ungdomarna springer banan och laddar därefter upp sina rutter.

Tillsammans spelar ni upp de olika sträckorna och jämför. Var kunde man tjäna tid, var kunde man förlora tid? Var blev det flest misstag och varför?

Komplettera diskussionerna genom att värdera tid, sträcka och tempo mellan ett antal utvalda kontroller enligt instruktionerna för [Livelox Cup](#) som finns i [Idébanken](#).

Reflektera tillsammans i gruppen över hur Livelox kan användas som analysverktyg vid träning och tävling för att öka kunskapen och bli en bättre orienterare.

## Att tänka på

Alla ungdomar har eventuellt inte en egen GPS-klocka, erbjud därför möjligheten att springa i par. Låna gärna GPS-klockor från övriga medlemmar i föreningen inför detta träningspass. Får ni inte ihop varsin klocka till ungdomarna så springer de i par efter orienteringsteknisk förmåga.

Ta inte genvägen att välja en bana från helgens tävling som många av ungdomarna sprang, det är viktigt att inkludera alla ungdomar som deltar på träningen just när uppdraget genomförs.

Uppdraget finns även beskrivet i [Idébanken](#).

## Det här behöver ni

Karta

Kontrollskärmar

SI-utrustning

Läs mer om hur [Livelox fungerar och hur ni laddar upp kartan](#).

Läs mer om [hur ni spelar upp rutter i Livelox](#).