

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Kartminne

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Marit Wiksell, Svenska landslaget i PreO

Om uppdraget

Under ett orienteringslopp memorerar vi ofta en sträcka för att kunna hålla ett så högt tempo som möjligt genom att spara tid i kartläsningen. Framförhållning till kontrollerna efter gör också att du kan lämna kontrollen snabbare och fortsätta i hög hastighet till nästa kontroll. I det här uppdraget ska vi ta det steget längre och memorera en hel bana för att sedan rita in den på ett blankt papper och låta en kompis se om hen kan hitta alla kontroller med hjälp av den handritade kartan. Syftet med uppdraget är att träna kartminnet men även översättningsförmågan mellan karta och verklighet.

Steg för Steg

Välj ett område och lägg en traditionell orienteringsbana på lämplig nivå med fyra till sex kontroller.

Ungdomarna springer banan som en stafett. Försträckslöparna startar samtidigt. Fokus för dessa löpare blir att memorera så mycket som möjligt av banan och terrängen så att de sedan kan göra en karta som går att orientera efter. När de kommit i mål ritar de in banan och de terrängföremål de kommer ihåg på ett vitt papper, utan att titta på kartan. Denna karta ska sedan andrasträckslöparna använda sig av för att ta sig runt sin sträcka. Första lag i mål är segrare. Det är inte tillåtet att ge några skriftliga eller muntliga instruktioner till andrasträckslöparna.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Vad var den största utmaningen? 2) Kunde vi gjort annorlunda? 3) Vad har vi lärt oss?

Att tänka på

Här hittar du en beskrivning av övningen i fulltext på [Idébanken](#).

En variant på övningen är att ha parallella sträckor. Alltså att det finns två olika banor, alla ungdomar springer ut samtidigt där tvåmannalaget tar varsin bana. När de är i mål ritar båda i paret in sin bana på ett

blankt papper och byter sedan bana och handritad karta med varandra. Första lag i mål är segrare. På så sätt får båda i paret prova att memorera och springa på handritad karta. Denna variant är lämplig på vinterhalvåret för att undvika att löparna blir kalla under väntetiden.

Det här behöver ni

Kartor och plastfickor

Kontrollskärmar och stämplingsanordning

Papper och pennor