

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Ordflätan

Träningspass: Helt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Finns det något svårare koncentrationsmässigt än att läsa kartan och springa samtidigt? Under ett orienteringslopp blir kroppen ansträngd och vi läser kartan utan tillräckligt med syre i hjärnan. När vi pressar oss över gränsen sker ofta misstagen i skogen. Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska träna på att tänka när kroppen är kraftigt ansträngd, genom en tankeövning i vilan mellan löpintervallerna.

Steg för Steg

Välj ut ett område som lämpar sig bra för löpintervaller.

Skriv ut bifogad [ordfläta](#) och ta med pennor till alla ungdomar.

Värm upp i tio minuter. Spring därefter intervaller i relativt högt tempo, 3-3-2-2-1-1 minuter med 45 sekunders vila mellan varje intervall. Avsluta med tio minuter nedjogg.

I varje vila löser ungdomarna ordflätan.

Att tänka på

Uppdraget går ut på att springa intervaller på valfritt underlag. Alla ungdomar springer med en utskrivet ordfläta och en penna i handen. Under vilan mellan alla intervaller gäller det att ringa in orden. Detta är en individuell koncentrationsutmaning men det går såklart bra att utmana varandra om vem som hinner ringa in flest ord.

Det här behöver ni

[Ordflätan med tillhörande facit](#)

Pennor till alla deltagare

Löparklocka för tidtagning