

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Tänka - Livelox

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

För att utvecklas som orienterare kan det vara bra att analysera sin orienteringsteknik. Det kan göras både under och efter loppet. I det här uppdraget ska ungdomarna få analysera två av sina tidigare lopp från uppdraget Vägval. Syftet med uppdraget är både att lära sig grunderna i att analysera ett lopp men även att få en uppfattning om på vilka underlag eller i vilka terrängtyper jag är som mest löpstark och/eller säkrast orienterare.

Steg för Steg

Skapa en [klubbaktivitet](#) i Livelox, [ladda upp kartan](#) och [banan](#).

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

Ungdomarna börjar att själva analysera sina rutter genom att endast spela upp sina två egna. Välj att spela båda rutternas samtidigt, sträcka för sträcka och med simulerad masstart.

Reflektera tillsammans i helgrupp efteråt 1) Kunde ni se några skillnader mellan de olika vägvalen? 2) Har ni fått en uppfattning om vilka underlag och terrängtyper ni är mest löpstarka i respektive mest säkra orienteringstekniskt? 3) Hur kändes det att analysera i Livelox?

Att tänka på

I Livelox finns möjlighet att analysera loppen på flera olika sätt, testa er fram och känn efter vilket sätt som är mest lärorikt och utvecklande för er grupp.

Det här behöver ni

GPS-rutter från uppdraget Vägval i kategorin Hitta

Dator/mobil