

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Kontrollplock

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Det är viktigt att ha rätt riktning när du lämnar en kontroll för att få en så bra start på sträckan som möjligt. På samma sätt är det bra att ha en så genomtänkt ingång till kontrollen som möjligt för att hitta skärmen utan att behöva snurra runt i kontrollringen. Syftet med uppdraget är att öva på kontrolltagning i kurvbild genom att fokusera på riktning och höja blicken.

Steg för Steg

Övningen finns beskriven under Rävns orangea nivå i [Utvecklingsmärkena](#).

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt 1) Hur var upplevelsen av övningen? 2) Hur kändes kontrolltagningen? 3) Känner du att vi behöver träna mer på kontrolltagningen?

Att tänka på

Den här uppdraget kräver hög koncentrationsförmåga under genomförandet. Börjar koncentrationen tryta under banan är det bra att ta en paus för att sedan göra en så kallad omstart. Använd inte tidtagning i det här uppdraget. Då finns det risk att deltagarna stressar och lär in ett felaktigt beteende. Om gruppen är stor kan ni förbereda flera banalternativ eller en bana med flera olika slingor för att startdjupet inte ska bli för utdraget.

Det här behöver ni

Kartor

Skärmar

Kompass

[Eventuellt en utskriftsbar kopia av övningen](#)