Hitta - Nattorientering

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mycket
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Orienteringslöpning har fyra olika distanser; sprint, medel, lång och ultralång. Dessa går att springa både på natten och eller som stafett. I det här uppdraget ska ungdomarna springa nattorientering vilket kan kännas både spännande och utmanande men även lite läskigt för några. Syftet blir att våga utmana sig själv och genomföra en bana själv i mörker. För att underlätta för de som tycker det är lite läskigt med nattorientering är banan lagd i olika slingor, så att de aldrig är så långt bort från gruppen och chansen att se andra lampor i mörkret är stor.

Steg för Steg

Övningen finns beskriven i Utvecklingsmärkenas idébank.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt 1) Hur kändes det att springa nattorientering? 2) Känner du att vi behöver träna mer på nattorientering för att du ska känna dig trygg i skogen när det är mörkt?

Att tänka på

Alla ungdomar behöver varsin pannlampa. Kolla inför träningspasset om alla har egna lampor eller om någon eventuellt kan låna en lampa från någon annan medlem i klubben.

Ledare och föräldrar får gärna gå runt i träningsområdet för ökad trygghet. Använd gärna pannlampa, reflexväst och röda blinkande lampor för att ungdomarna enkelt ska hitta er.

Det här behöver ni

Kartor

Kontrollmarkeringar anpassade för nattorientering

Pannlampor

Eventuellt reflexvästar och lampor till ledare och föräldrar