

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Reflexjakten

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Att lyfta blicken är ett vanligt förekommande begrepp i orientering. Men när vi springer nattorientering är det svårare att läsa på omgivningen då synfältet är kraftigt begränsat. I det här uppdraget ska ungdomarna trots det träna på att lyfta blicken i mörker men även analysera kontrollföremålet och dess placering.

Steg för Steg

Markera ett mindre skogsområde på kartan, [se kartexempel](#). Placera ett antal reflexer i skogen, förslagsvis 20 stycken. Skriv ett nummer på respektive reflex. Ange en maxtid för ungdomarna.

Ungdomarna springer enskilt eller parvis i det avgränsade området med pannlampa, karta och penna.

Uppgiften är att hitta så många reflexer som möjligt och rita in dem på kartan. Dessutom ska de fylla i reflexernas exakta placering i den blanka kontrollbeskrivningen, till exempel "norra sidan" av stenen.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt 1) Hur kändes det att springa i skogen i mörker? 2) Var det svårt att rita in reflexerna på kartan? 3) Hur var det att skriva en kontrollbeskrivning på natten?

Att tänka på

Alla ungdomar behöver varsin pannlampa. Kolla inför träningspasset om någon eventuellt behöver 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.

Vill ni träna mer på kontrollbeskrivningen och dess symboler finns ett Kontrollmemory att köpa på [SISU Idrottsböcker](#).

Det här behöver ni

Kartor

[Tomma kontrollbeskrivningar](#)

Reflexmarkeringar

Pannlampor

Pennor

Kompass

Klocka för att hålla koll på maxtiden