

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Hitta - Pokerorientering

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

I det här uppdraget ska vi kombinera löpning, orientering och lek i en klassisk pokerorientering. Syftet är att medvetet störa fokus på de orienteringstekniska momenten men såklart även att ha roligt och springa snabbt i skogen.

## Steg för Steg

Välj en startplats och 10-12 kontrollpunkter inom ett relativt litet område. Vid varje kontrollpunkt placeras en skärm eller snitsel samt ett antal slumpmässiga kort från en kortlek. Antalet spelkort vid varje kontrollpunkt anpassas så att hela kortleken är utplacerad.

Alla ungdomar startar samtidigt från startpunkten utan spelkort på handen. Det finns en förutbestämd maxtid. De besöker kontrollpunkterna i valfri ordning. Alla kontroller får besökas mer än en gång.

Varje deltagare får ha som mest fem spelkort i handen under hela träningen. Det gäller att byta till sig bättre kort vid de olika kontrollerna för att få en så bra pokerhand som möjligt. Deltagarna får inte byta kort med varandra. När maxtiden är ute ska deltagarna vara tillbaka vid startpunkten. Den som har bäst pokerhand är segrare.

## Att tänka på

Anpassa avståndet mellan kontrollerna efter ungdomarnas förmåga. Är ni många i gruppen går det bra att använda flera kortlekar. Du behöver kanske också gå igenom vilka poäng olika händer ger i poker.

## Det här behöver ni

En eller flera kortlekar

Löparklocka eller annan tidtagare

Snitsel eller kontrollskärm