

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Regelquiz

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

När du deltar på en orienteringstävling har du både skyldigheter och rättigheter, såväl före, under och efter loppet. Ofta har vi bra koll på vad som gäller ute i skogen men hur är det egentligen med nummerlappen, får den vikas? Och vems ansvar är det att vi tar rätt karta i växlingsfållan på en stafett? Uppdraget syftar till att testa kunskaperna kring några av de regler som gäller i orienteringssammanhang.

Steg för Steg

[Ladda ner och skriv ut dokumentet med regelquizet.](#) Printa gärna på ett tjockare papper.

Klipp ut frågorna.

Genomför quizet på valfritt sätt.

Att tänka på

Uppdraget går att genomföra innan eller efter en ordinarie träning men tänk på att det även kan vävas in i en teknikövning, till exempel: 1) Traditionell teknikbana med kontroller där en eller flera frågor placeras vid varje kontroll. 2) Stjärnorientering där det hänger en fråga vid varje kontrollpunkt. 3) Stafett där löparen svarar på några frågor vid startplatsen. Varje fel svar resulterar i en straffrunda, därefter springer löparen ut på sin sträcka.

Glöm inte att reflektera tillsammans efteråt oavsett hur ni väver in quizfrågorna i träningspasset. Var det till exempel någon fråga eller något område som ungdomarna hade sämre koll på? Då kanske det vore bra att prata om dessa regler så att alla får klart för sig vad det är som gäller.

Det här behöver ni

Skrivare

Sax