

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Precisionsorientering

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Precisionsorientering (PreO) är en av de fyra grenarna inom orientering. En viktig förmåga i PreO är att kunna bedöma avståndet mellan exempelvis ett terrängföremål och en kontrollskärm. I orienteringslöpning kan det vara bra att ha en känsla av hur lång sträcka jag ska springa innan det terrängföremål jag siktar på förväntas dyka upp. I det här uppdraget ska ungdomarna få öva på sin avståndsbedömning i skogen vilket de kan ha stor nytta av även i orienteringslöpning.

## Steg för Steg

Lägg en valfri traditionell orienteringsbana. Häng ut kontroller. Mät samtidigt upp en sträcka från varje kontroll till en annan valfri punkt. Markera den punkten med en snitsel. Variera gärna var punkterna placeras, det kan exempelvis vara ute på ett öppet hygge eller i en glänta, i ett kärr eller mellan några träd. Avståndet till de olika punkterna får gärna vara olika långt från kontrollpunkten.

Skapa ett facit för hur långt avstånd det är mellan respektive kontrollpunkt och snitsel.

Ungdomarna springer banan som vanligt men gör ett stopp vid varje kontroll. Därifrån ska de se den uppmärkta punkten och bedöma avståndet. I kartans plastficka finns en penna och ungdomarna antecknar på baksidan av kartan.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Hittade ni alla markerade punkter vid respektive kontroll? 2) Hur upplevde ni avståndsbedömningen? 3) Var era gissningar i närheten av facit? 4) Vad har vi lärt oss av den här övningen?

## Att tänka på

För att ungdomarna ska veta vilken riktning de ska titta åt i vid varje kontroll kan ni skapa en regel. Alltid åt väster, varannan kontroll väster och varannan kontroll öster eller liknande.

## Det här behöver ni

Plastfickor

Pennor

Kontrollskärmar och snitselband.