Gott & Blandat - Skridsko-OL

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

Om uppdraget

Under vinterhalvåret är det bra att variera all orienterings- och löpträning med lite alternativ träning. I det här uppdraget ska ungdomarna träna både kondition och riktningsförändring genom en skridskoorientering. På köpet får de även balansträning.

Steg för Steg

Välj en isbelagd yta, det kan exempelvis vara en spolad rink eller en närliggande sjö. Skotta vid behov bort snö.

Gör en mallkarta och skapa ett antal olika banor enligt **exemplet**. Har ni redan genomfört uppdraget Kluring i backe går det utmärkt att använda samma karta och banor. Markera kontrollpunkterna på isen med koner och SI-enheter.

Ungdomarna genomför så många banor de vill.

Reflektera tillsammans efteråt: 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Vilken var den största utmaningen? 3) Hur kan vi använda det vi lärt oss idag till kommande orienteringsbanor?

Att tänka på

Beroende på hur stor isbelagd yta som används kan banorna variera i längd och form. Alla banor behöver inte ha samma startpunkt och sistakontroll utan det kan variera så att spridningen på banorna blir större.

Om ni väljer att genomföra uppdraget på en sjö, tänk då på säkerheten! Var noga med att kontrollera isens tjocklek och undvik att åka nära in- och utlopp, uddar och andra platser där isen kan vara svagare. Håll er nära sjökanten. Ha alltid med säkerhetsutrustning för att kunna ge hjälp om någon går genom isen.

Det här behöver ni

Kartor

Koner

SI-utrustning

Eventuellt snöskyfflar

Skridskor

Hjälm

Eventuellt isdubbar

Eventuellt räddningslina