

Östergötlands Orienteringsförbund bjuder in till:

Orienteringsdag med Full koll 1

Orienteringsövningar på grön, vit och gul nivå.

PRAKTIK & TEORI

Rimforsa 30 november 2019



Kursplats: Rimforsa, Björkfors klubbstuga, Västra Vägen 10, 590 44 Rimforsa
Gps: 58.134381, 15.667763

Tid: Lördagen den 30 november 2019 kl. 08.30-15.00

Kursledare: Anita och Michael Wehlin

Program:

08.15 **Samling, kaffe**
08.30 Kursstart
Inledning och genomgång av utepasset och eventuellt transport till kartan
09.45 Utepass med fokus på OL-teknik och "alla tillsammans"
Dusch och ombyte
12.30 Lunch
13.00 Produktutveckling (gemensamma diskussioner) av förmiddagens uteövningar där vi lär av varandra.
OL-teknik "torrträning" tillsammans eller på egen hand
14.45 Fika
15.00 **Avslutning**

Utepasset: Övningarna på utepasset kommer att vara anpassade från grön till gul nivå. Vi kommer att jobba med flera olika övningar och vara ute länge. Du väljer själv hur du vill ta in passet, springa allt fullt ut eller mer stå vid sidan och agera ledare.

Förberedelser: Kom träningsklädd, ta med ombyte.

Målgrupp: Vi vänder oss till är ledare/tränare för nybörjargruppen upp till gul nivå. Övningar är anpassade för att utveckla löparna i de grön, vita och gul stegen.

Avgift: Avgiften är 250:-/deltagare, faktureras ut i efterhand till din förening

Anmälan: Anmäl dig kalendern på www.oof.se eller via mail till Lena Fröberg(lena.froberg@gmail.com) senast den 15 november 2019. Meddela ev allergier.

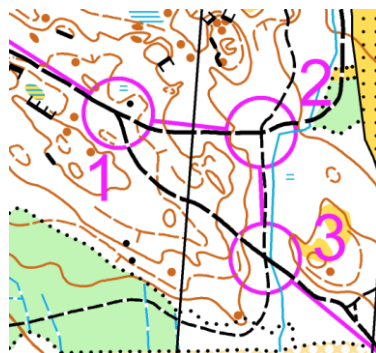
Antal deltagare: För att kunna hålla en önskvärd nivå på dagen har vi begränsat antalet till max 24 personer. Kursen kommer att ställas in vid färre än 10 deltagare.

Välkomna!

önskar Östergötlands Orienteringsförbund

Gul	<p>Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen. Finorientera på korta sträckor. Grundläggande höjdkurvsförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter) Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd. Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning. Förstå och använda attackpunkt. Avståndsbedömning och förså kartskalor. Grovorientera från en ledstäng till en annan. Förstå vad hjälpunkt är (skillnad mellan hjälpunkt och ledstäng). Kompasseteknik. Hur använder jag kompassen? Gena mellan ledstänger.</p>	<p>HD12 HD14 Kort ÖM3-4</p>
Vit	<p>Gena över öppen mark. Passa kartan med hjälp av kompassen. Se vägval, kort eller lång väg. Kartläsning med enkel framförhållning. Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstäng. Kontrollbeskrivning – kontrollföremål. Orientera längs mindre tydliga ledstänger.</p>	<p>HD10 HD12 Kort U2 ÖM1-2</p>
Grön	<p>Orientera längs tydlig ledstäng. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan. Kontrollbeskrivning - kodsiffror. Vikning av kartan och tumgrepp. Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag? Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck. Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten. Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?</p>	<p>Inskolning U1</p>

Orienteringsteknik - Grön nivå



Orienteringsteknik - Vit nivå



Orienteringsteknik – Gul nivå

