

# OK Roxen och Östergötlands OF bjuder in till **Orienteringsdag med Full koll 1**

Orienteringsövningar på grön, vit och gul nivå.

**TEORI & PRAKTIK**

**Linköping/Vidingsjö 4 dec 2021**



**Kursplats:** Vidingsjö motionscentrum, OK Roxens klubblokal, Linköping

**Tid:** Lördag den 4 dec 2021 kl. 08.30-15.30

**Kursledare:** Anita och Michael Wehlin

**Program:**

08.15 **Samling, kaffe**

08.30 Kursstart

Inledning, Idrotten Vill och Barns utveckling

Utvecklingsplanen, grön, vit och gul nivå

Genomgång av utepasset

10.00

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

Gröna övningar, inne/ute

Fika

15.30

**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, mer stå vid sidan och agera ledare eller något där emellan.

**Förberedelser:** Kom träningsklädd, ta med ombyte.

**Målgrupp:** Vi vänder oss till ledare/tränare för nybörjargruppen upp till gul nivå.

Övningar är anpassade för att utveckla löparna i de gröna, vita och gul stegen.

**Avgift:** OK Roxen står för kostnaden för sina ledare. Avgiften för övriga 250:-/deltagare, faktureras ut i efterhand till din förening

**Anmälan:** Anmäl dig kalendern på [www.oof.se](http://www.oof.se) eller via mail till Jenny Sandh [sandh.jenny@gmail.com](mailto:sandh.jenny@gmail.com) senast den 22 november 2021. 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.

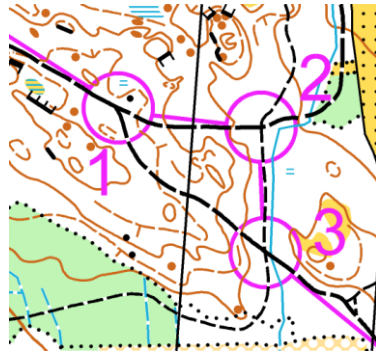
## Välkomna!

önskar OK Roxen och Östergötlands Orienteringsförbund  
i samarbete med RF SISU Östergötland



**Östergötland**

## Orienteringsteknik - Grön nivå



## Orienteringsteknik - Vit nivå



## Orienteringsteknik – Gul nivå

