

Tjällmo-Godegårds OK, Östergötlands OF och RF-SISU  
välkomnar till

## Ledarutbildning – grön, vit och gul nivå

TEORI & PRAKTISKA ORIENTERINGSÖVNINGAR

**Borensberg/Trädgårdstorp 22 mars 2025**

---

**Kursplats:** Tjällmo-Godegårds klubbstuga – Trädgårdstorp, Borensberg

**Tid:** Lördagen den 22 mars 2025 kl. 08.30-15.30

**Kursledare:** Anita och Michael Wehlin

**Program:**

08.15

**Samling, kaffe**

08.30

Kursstart - Inledning, RF:s riktlinjer för barnidrott och Barns utveckling  
Orienteringsteknik på 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

Utveckling/reflektion av förmiddagens uteövningar  
Fysisk träning/Ledarskap  
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 grön till gul nivå.  
Uteövningar är anpassade för att utveckla adepter på grön, vit och gul nivå.

**Avgift:**

300 kr. Betalas till ÖOF, faktureras ut i efter hand till din förening.

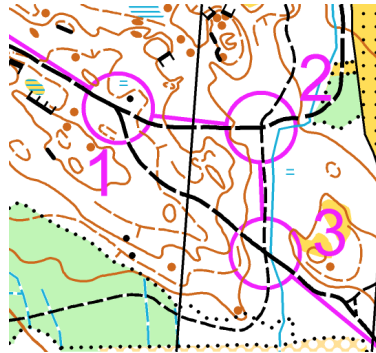
**Anmälan:**

Anmäl dig i kalendern på [www.oof.se](http://www.oof.se) eller via mail till [lena.froberg@gmail.com](mailto:lena.froberg@gmail.com) senast den 8 mars 2025. 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.

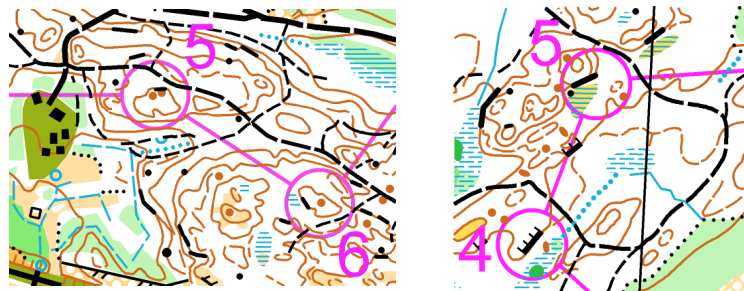
## Orienteringsteknik - Grön nivå



## Orienteringsteknik - Vit nivå



## Orienteringsteknik – Gul nivå



**Välkomna!**

önskar Tjällmo-Godegårds OK, Östergötlands OF och RF-SISU

