

Stjärnorientering

Denna övning med tillhörande illustrationer är anpassad till grön nivå.

Syfte

Att öva orientering längs tydlig ledstång. Att öva på att hantera ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan.

Plats

I skog med rikt nät av stigar. Gärna ett bekant närområde.

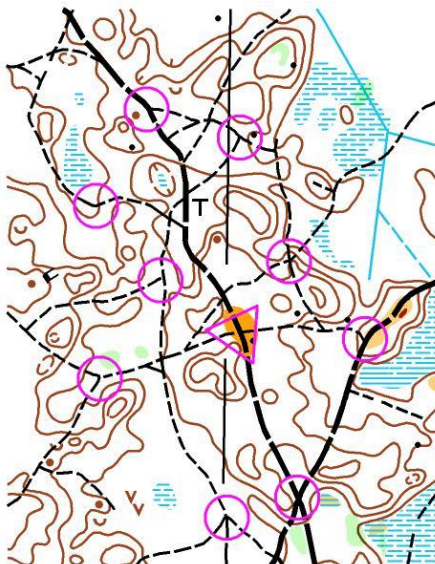
Urustning

- Kartor med inritade kontroller i en stjärna.
- Kontrollmarkeringar.

Förberedelser

Rita en mallkarta med en gemensam startpunkt i ett stigmors eller på en stig och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett.

Rita kartor/banor med endast startpunkten och en kontroll på. Märk banorna med ett unikt nummer eller en unik bokstav så att det blir lätt att skilja dem åt.



Häng ut kontrollmarkeringarna. Tillverka flera exemplar av varje bana och sortera dem gärna i lådor. Då blir det enklare för deltagarna att hålla isär kartorna när de ska ta en ny bana.



Genomförande

Förklara begreppet ledstång. Berätta att uppgiften är att välja rätt ledstång och följa den från startpunkten till kontrollern och tillbaka igen. Betona att det är viktigt att passa kartan innan man ger sig iväg.

Fördela kartor så att deltagarna så långt det är möjligt får olika banor. Orientera till kontrollen och tillbaka igen och byt därefter karta.

Denna övning är praktisk då man är få ledare, eftersom man snart ser vilka som behöver hjälp och kan finnas till hands för dem.

Stjärnorientering som övning kan även användas för att träna andra moment och med andra svårighetsgrader på sträckor och kontroller.

