

Tidsplan

- Kl. 15 Nivå-färger
- Kl. 16 Teknikträningar
- FIKA!!!
- Kl. 16:30 Hur gipen ser ut
- Kl. 16:45 Hur man lägger en träning

Ledstångs-OL



Grön, Vit, Gul, Orange/Röd, Violet, Blå/Svart

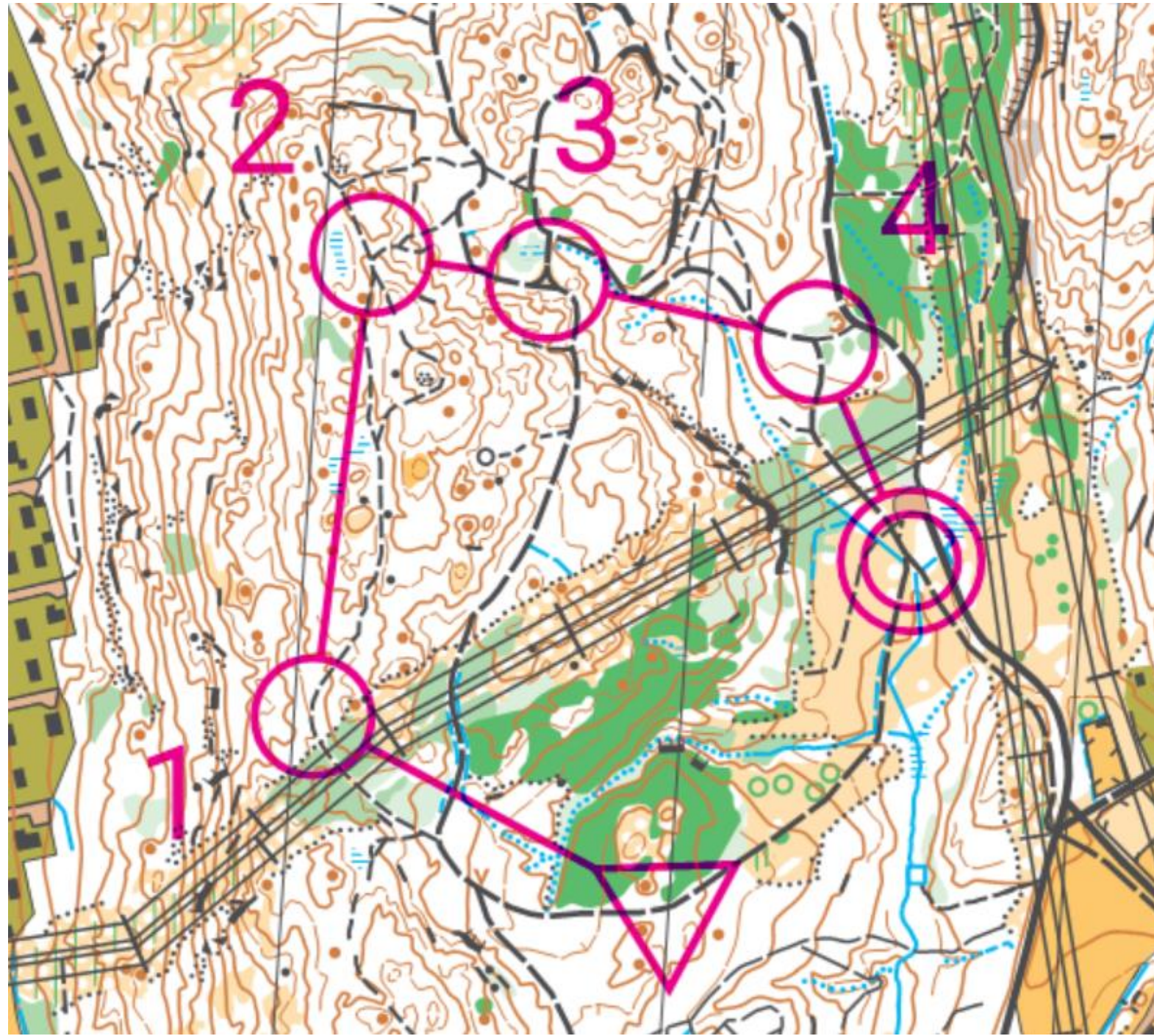


Skogs-OL

Grön Inskolning

- Enklaste möjliga bana
- Endast ledstänger (oftast stigar)
- Är oftast det första folk träffar på
- Kontrollerna SKA sitta på ledstången
- Går inte att göra för enkel





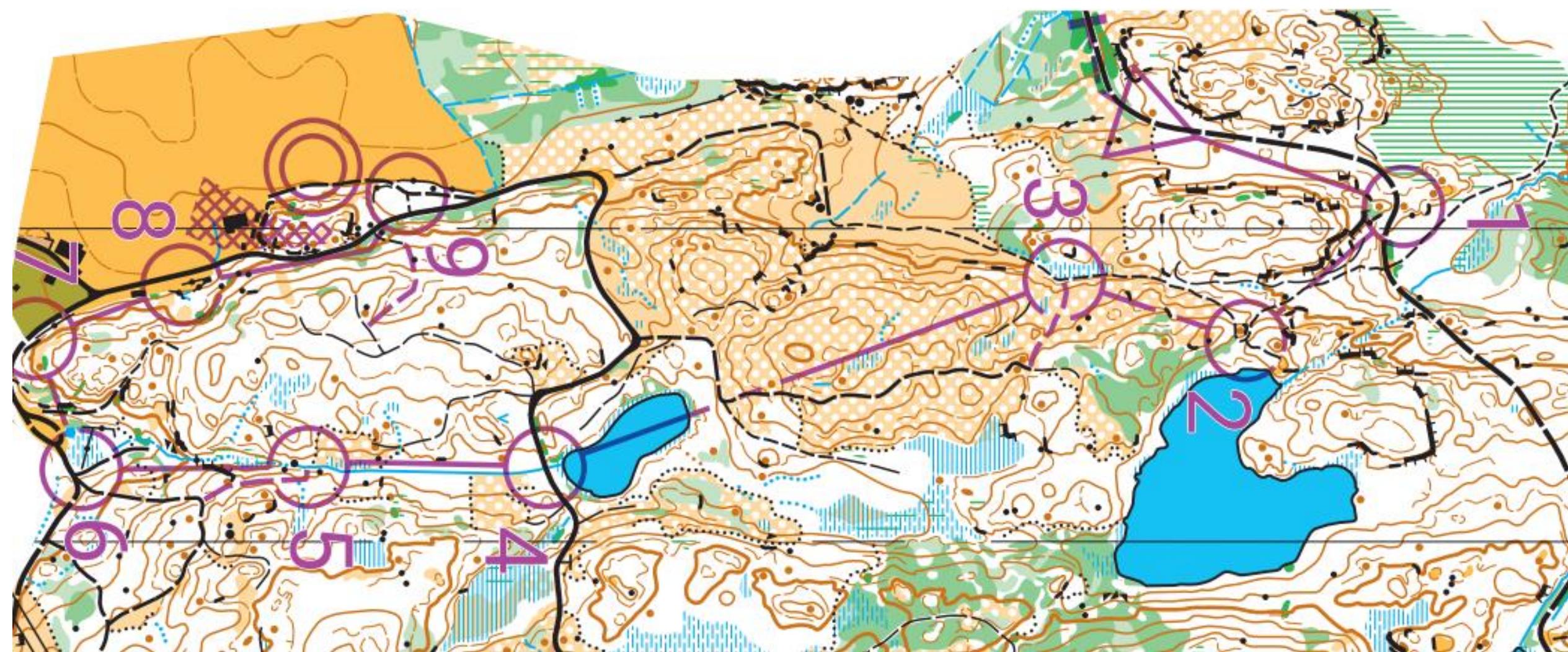


Vit

H/D10

Mycket lätt

- Liknar till stora delar grön
 - Kontrollerna får sitta bredvid ledstänger men ska vara synliga från dem
 - Enkla och tydliga kontrollpositioner
 - Får gena över öppna områden
-



Gul

H/D12

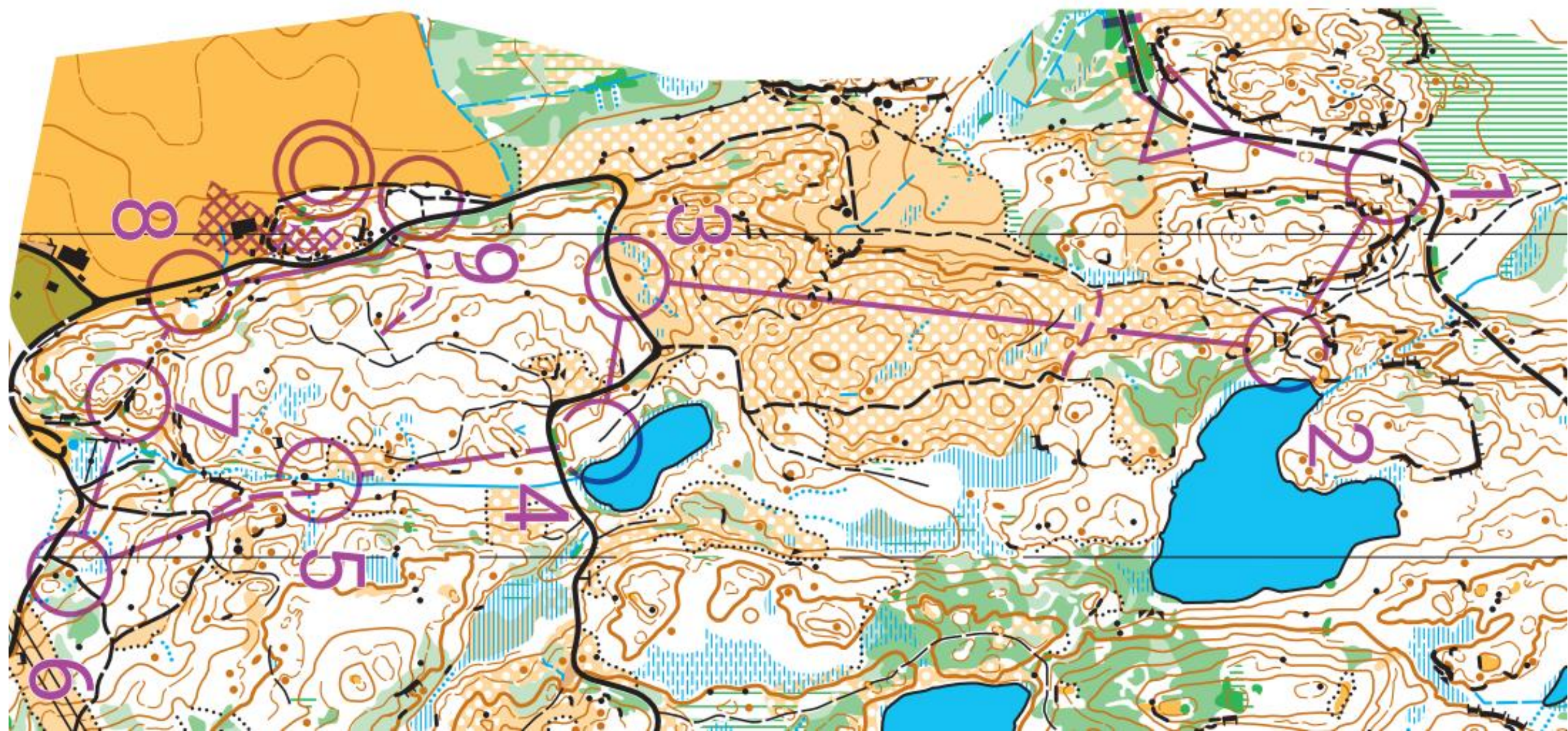
Lätt

Tillåtet att gena även i lättlöpt skog

Kontrollpositioner behöver ej vara synlig från ledstång

MYCKET lätt kurvbildsorientering

OBS! ska blandas mycket med grön och vit



A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Orange
H/D14
Medelsvår

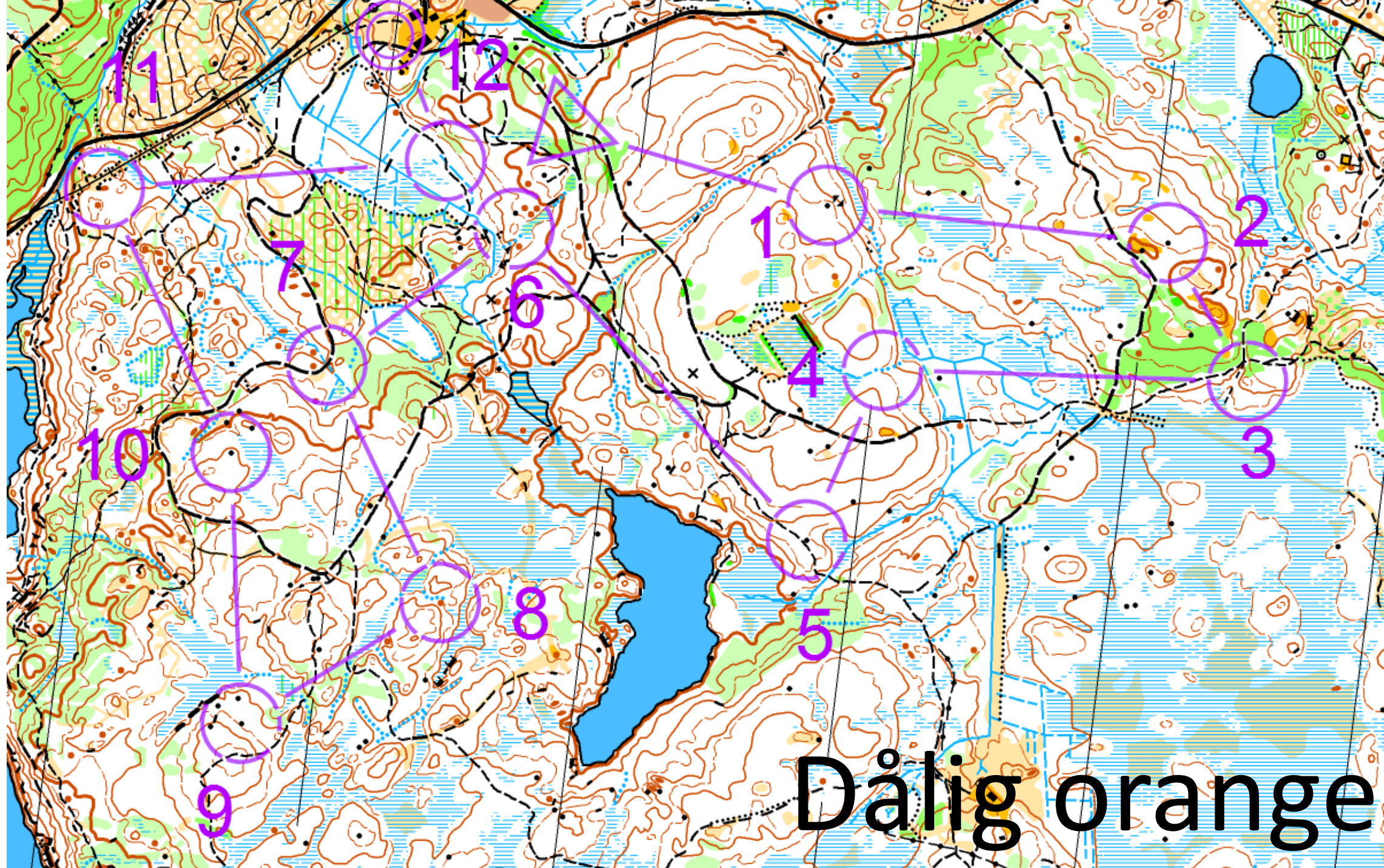
Lämnar ledstångsorientering

Mycket lite stiglöpning

Ofta uppfångare bakom kontrollerna

Svårast att lägga, börja helst med denna





Dålig orange!

Violett
H/D16

Uppfångaren byts ut
mot en tydlig
inläsningspunkt

Inte de "elakaste"
kontrollpunkterna

Blå/Svart

Svår

Svåraste
orienteringen

Banläggningens
utmaningar är
att göra det svårt

Vägval ska INTE
vara självklara

Undvik förlorade
kilometer

Övning

En bana av varje

1. Grön
2. Vit
3. Gul
4. Orange
5. Blå/Svart

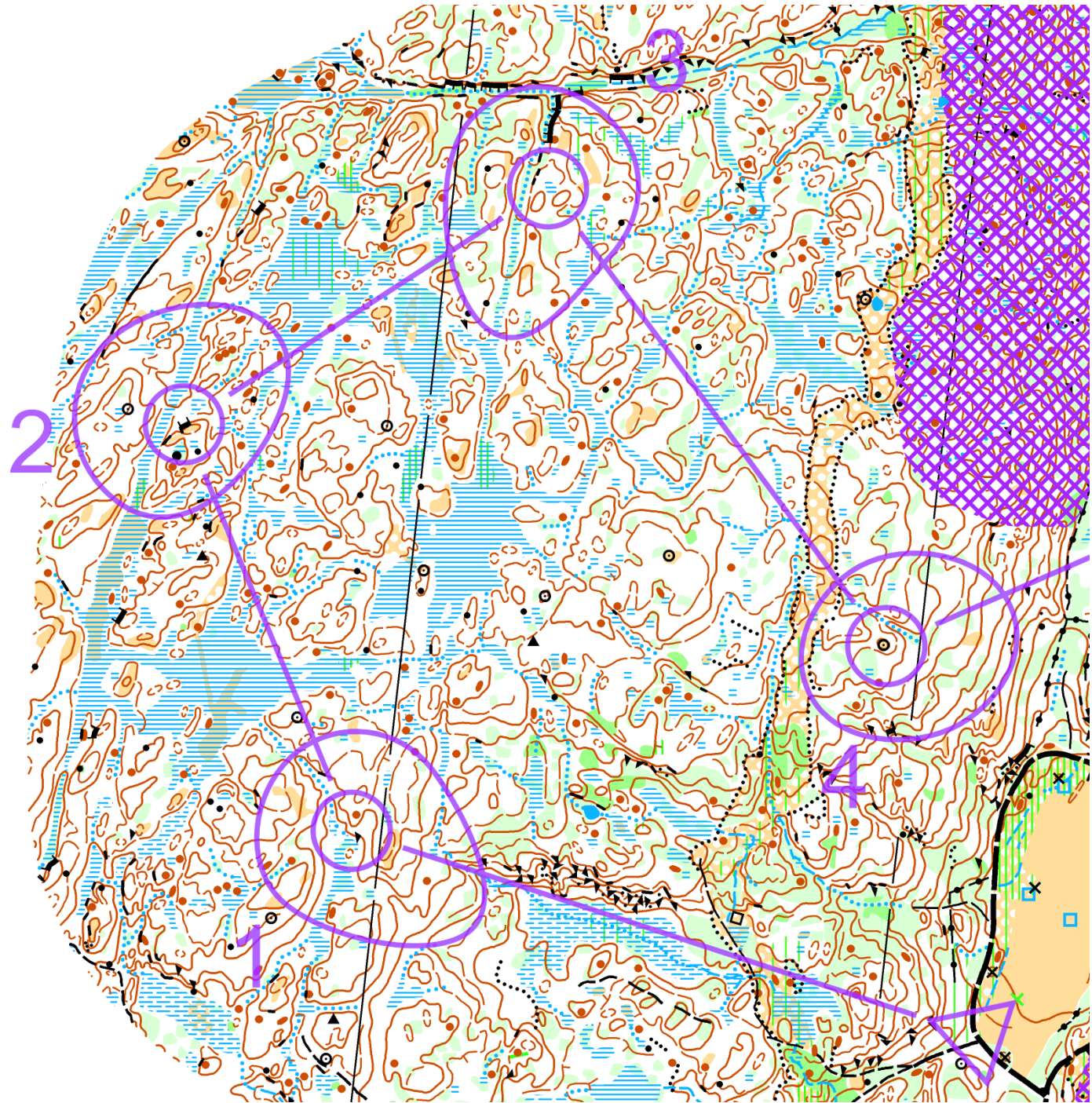
Teknikträningar

Vanlig bana

- Använder vi MYCKET av
- Är det vi ser på tävling
- Att bara träna ol-bana utvecklar du inte dina brister, du endast bekräftar det du redan inte kan

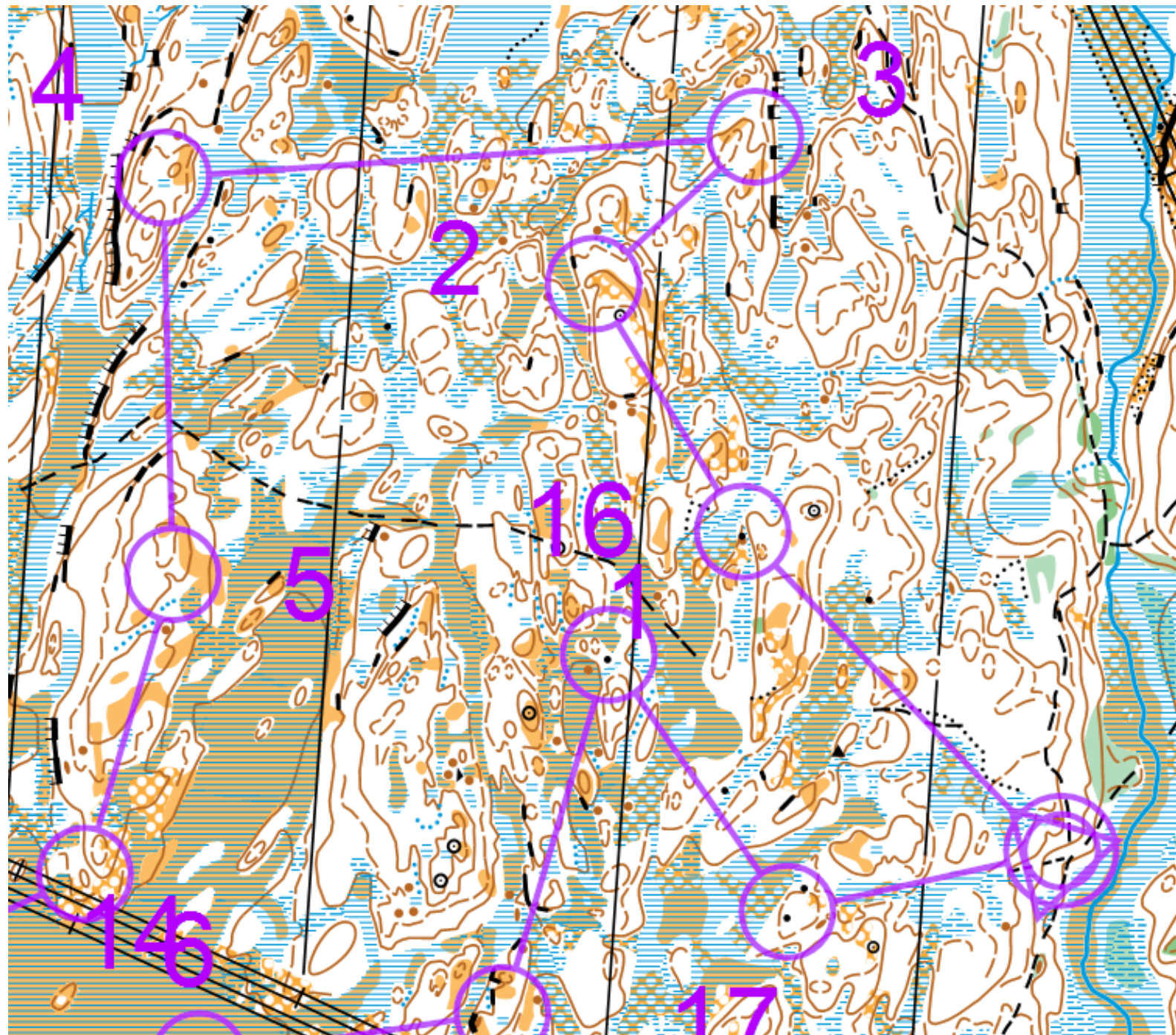
Hitta in och ut

- Vid inkommande av första ringen läs inte mer på kartan
- Tränar kartminne och framförhållning
- Tränar val av attackpunkt
- Orange-Svart



Snål-OL

- Spring så nära strecket som möjligt
- Tränar kompassriktning och kartläsningsförmåga
- Orange-svart



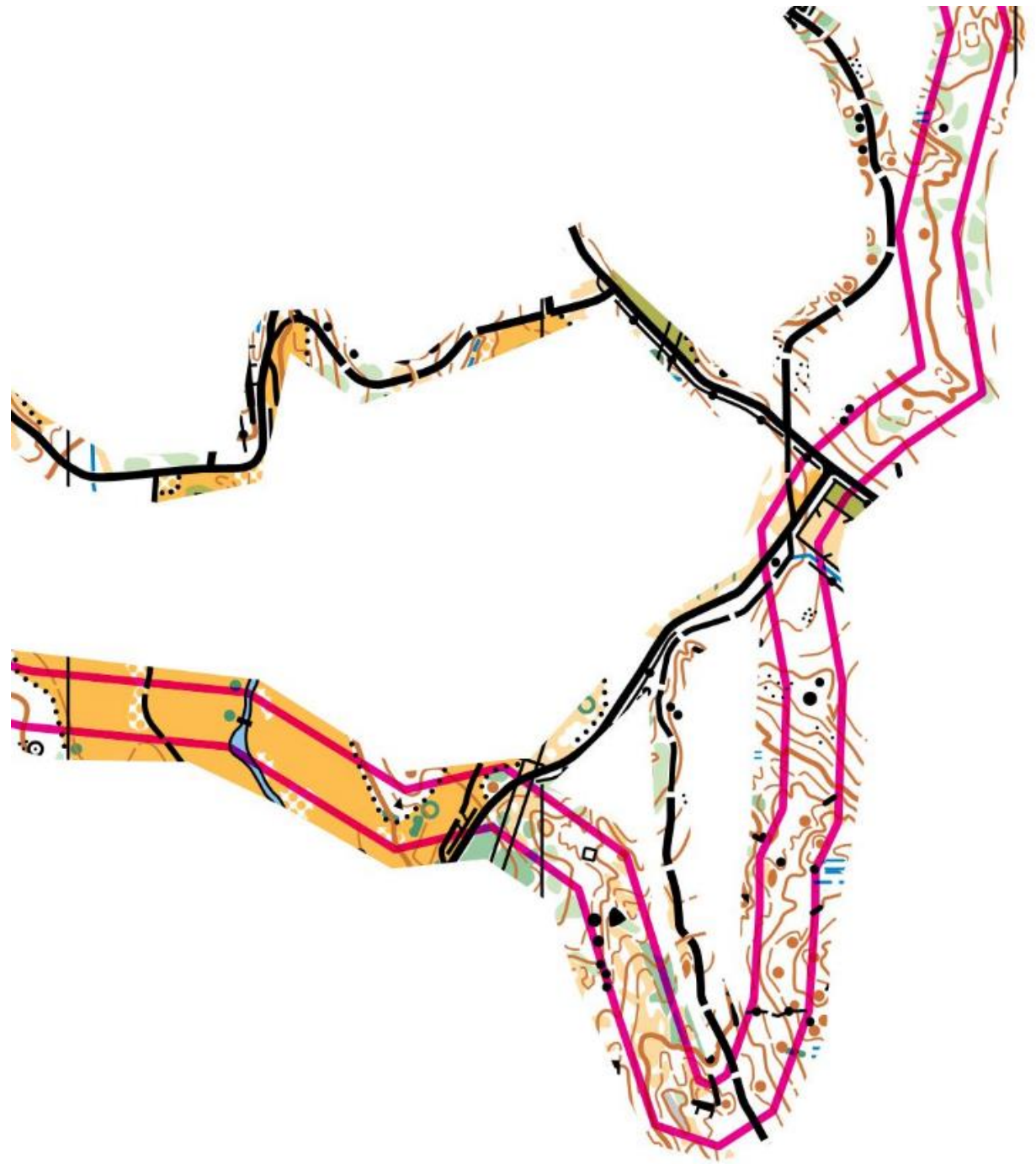
Linje-OL

- En linje på kartan och det gäller att följa den
- Enklaste träningen att lägga
- Mycket kartläsning, gäller att veta var man är
- Främst för orange-svart men går grön-gul nivå helst då med skärmar



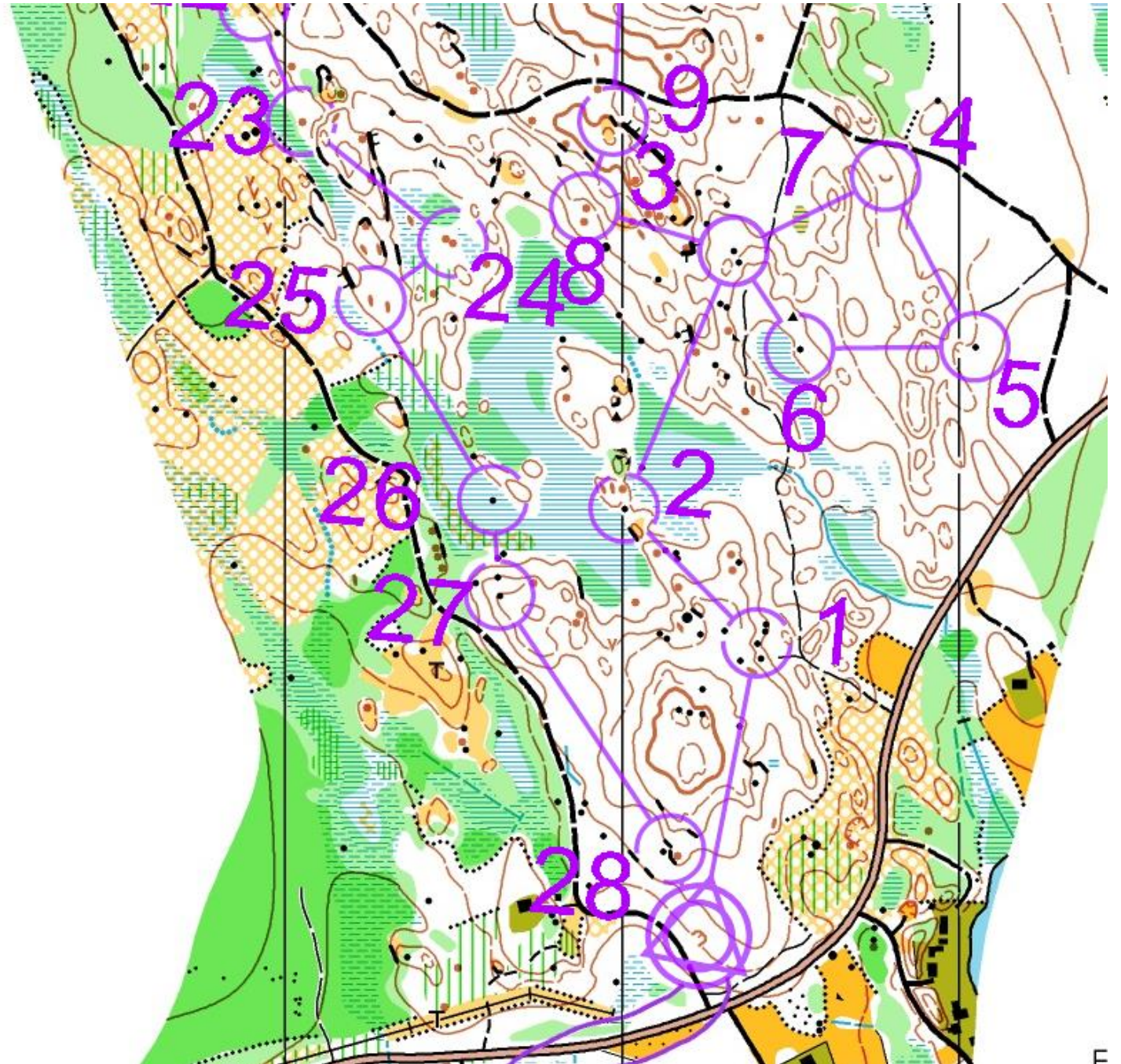
Korridor

- Ta bort all omgivande karta
- Tränar avståndsbedömning, kompass och kartläsning
- En av de bästa träningarna för orange-svart



Kontrollplock

- Massa kontroller tätt
- Träna på in- och utgång från kontroll
- Mycket kartläsning
- Främst orange-svart

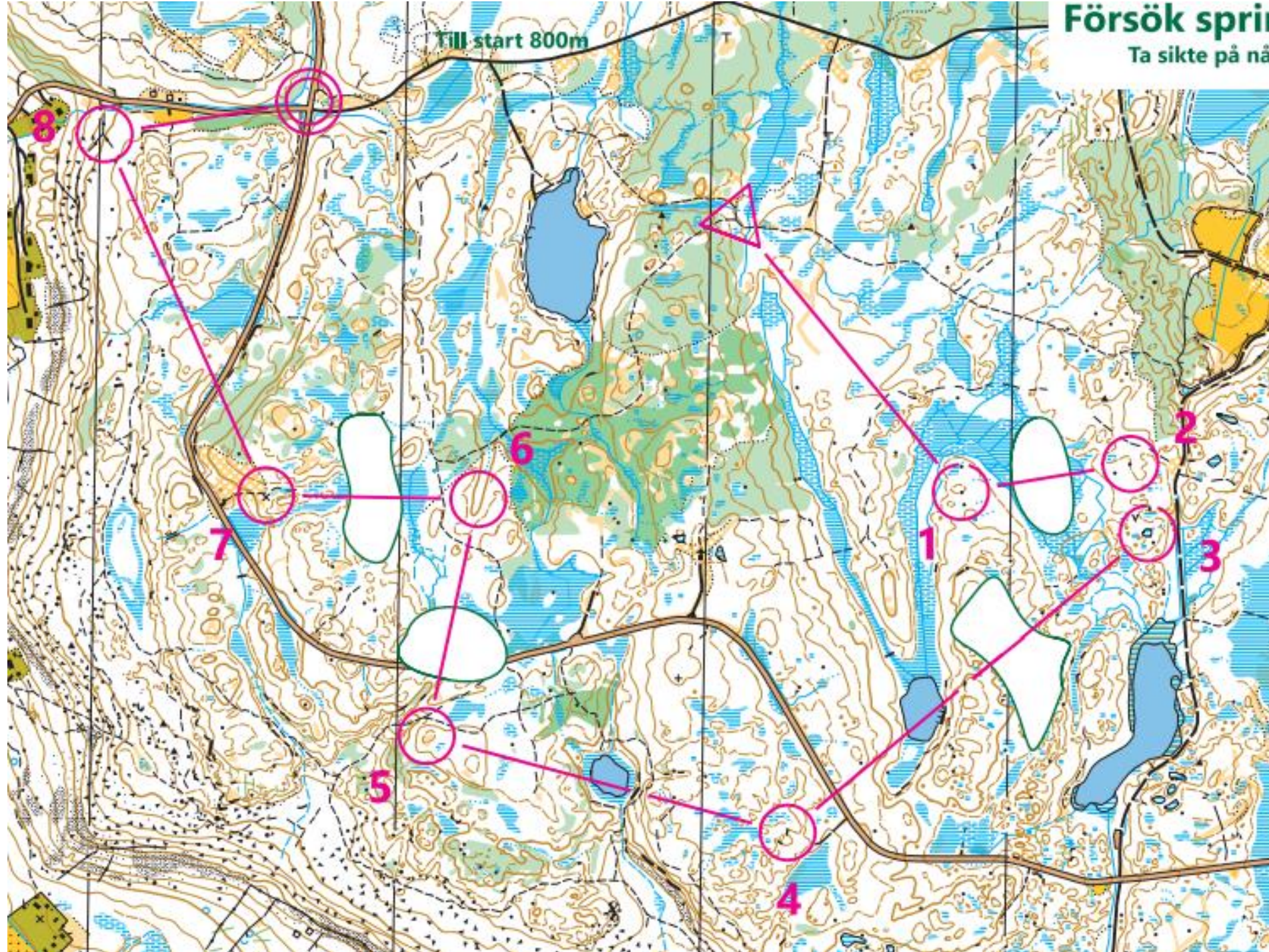


Kompassträning

- Ta bort saker från kartan
- Träna kompassriktning
- Ingen för vit-grön nivå

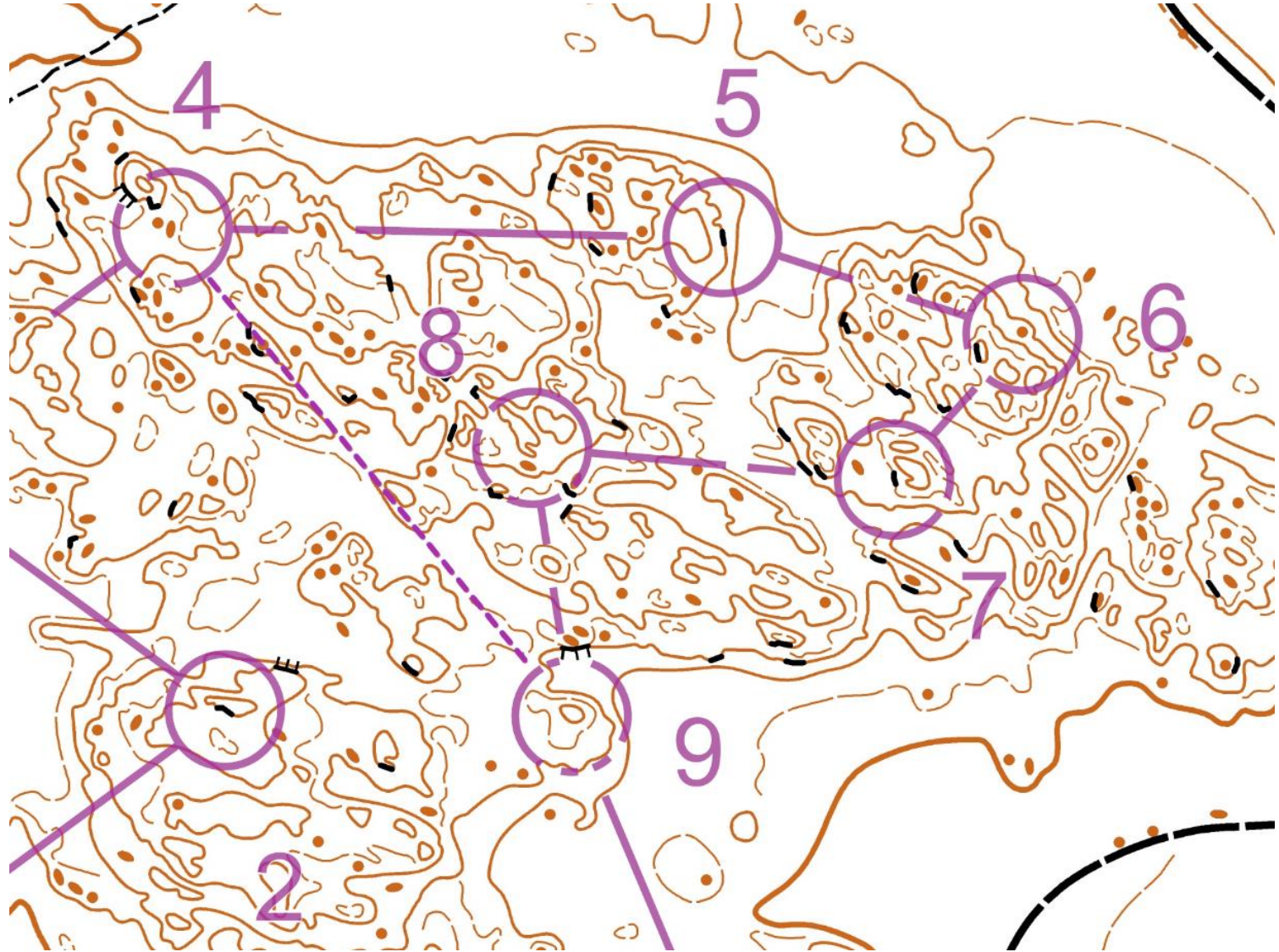
Ta sikte på nå

Till start 800m



Brunbild

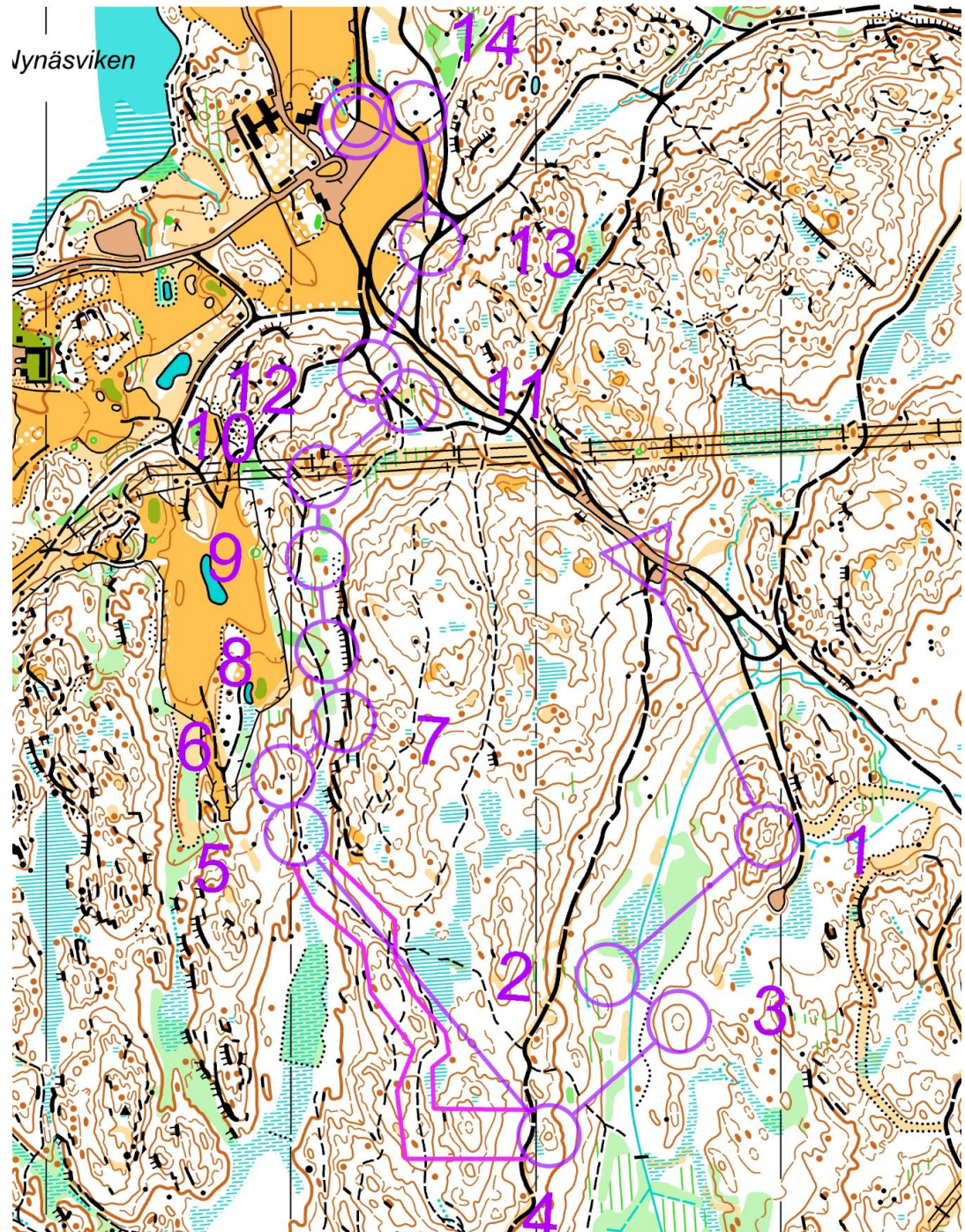
- Endast höjdkurvor på kartan
- Kan innehålla vilket träning som helst vi gått igenom
- Denna typ av träning är för de som verkligen behöver en utmaning
- Efterfrågan på dessa svårigheter i Gipen är förtillfället lågt

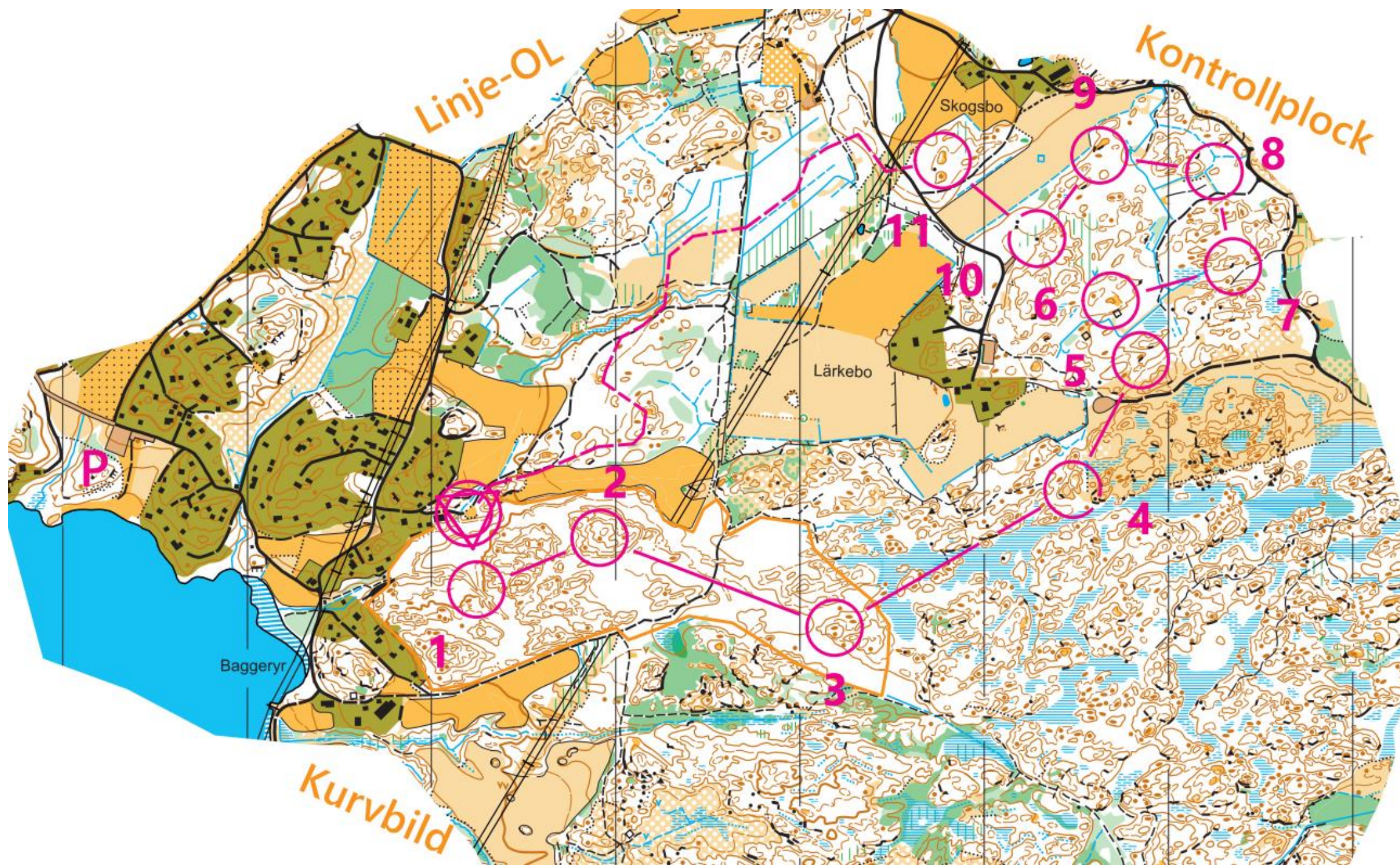


Momentbana

- Allt som vi har gått igenom kan finnas på denna bana
- Bästa träningen som finns för orange-svart!

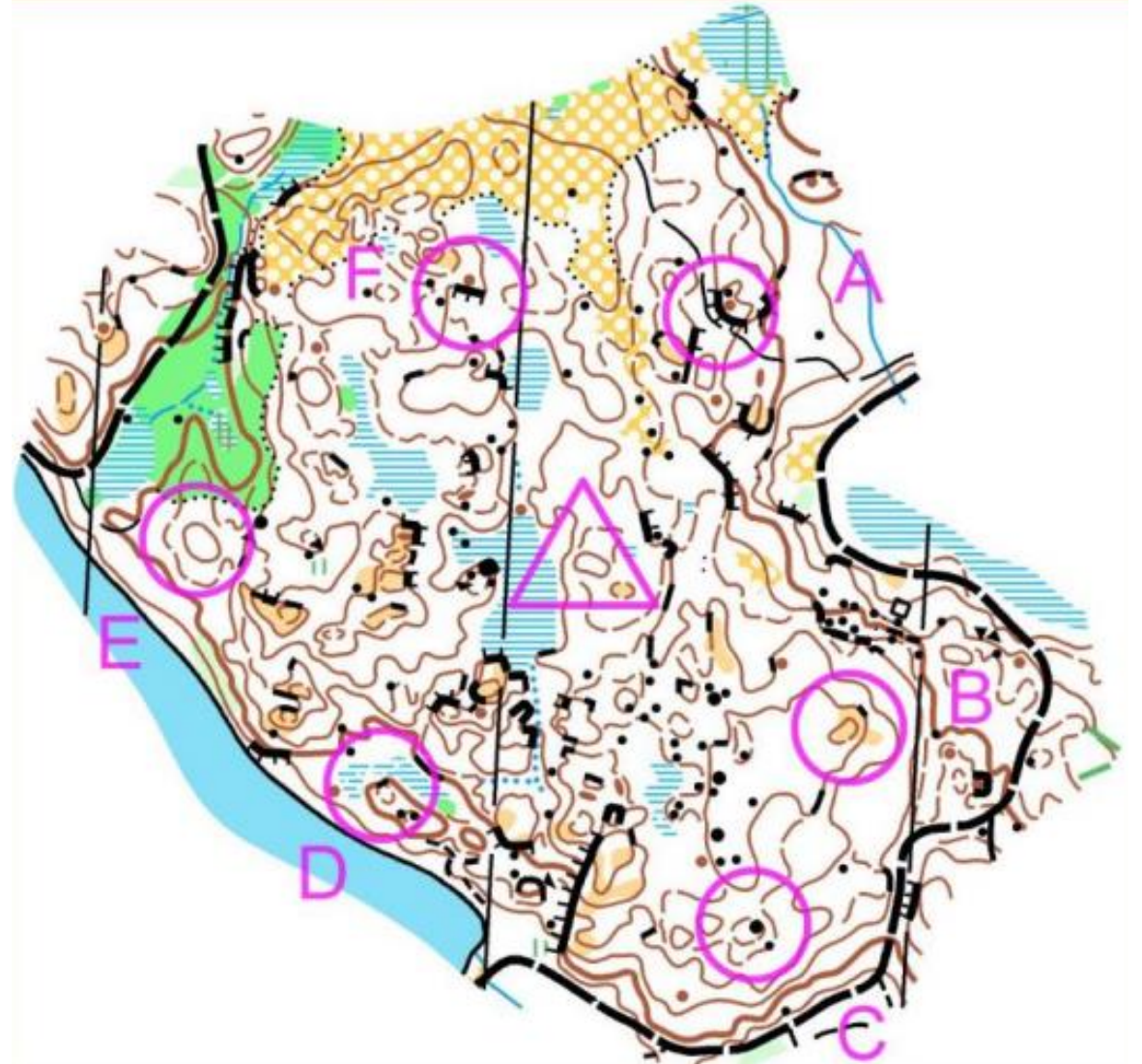
Gul





Slingor/stjärnorientering

- Lätt att arrangera
- Alla kan vara med
- Svårare att välja plats för alla
- Gul/Orange; välj ett område omgivet av ledstänger



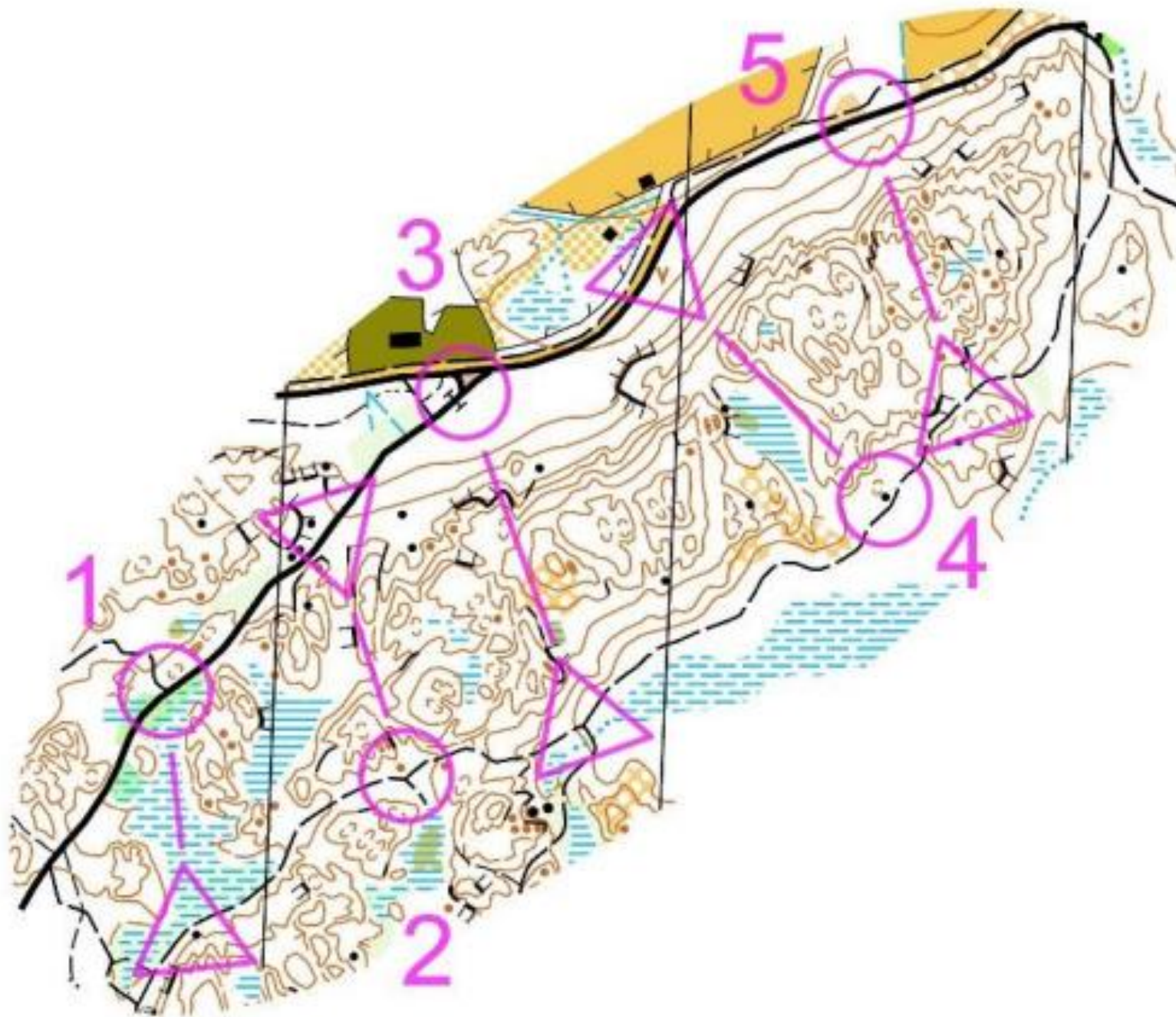


Följa John/kartpromenad

- Typisk grön/vit träning
- En ledare springer först och stannar på tydliga kontrollpositioner
- Ungdomarna markerar på en blank karta med säkerhetsnål var de är
- Övar kartförståelse, avståndsbedömning och riktning

Slingerbulten

- Övning för gul nivå
- Tränar på att gena mot säker uppfångare





Sprint/stadsorientering

Blir mer och mer
populärt

Träna mer på
detta i klubben?

Vid banläggning
gör vägvalen till
synes väldigt
jämna



Tips vid banläggning

- Svåraste kontrollen avgör svårighetsgrad!
- Gör det inte enklare för det är kort
- Vid val av plats och träning, utgå alltid från ungdomarna
- Börja med att lägga orange

Övning

- <https://www.orientering.se/forening/barn-ungdom/aktiviteter/utvecklingsmarken/>
- Lägg valfri typ av träning som vi gått igenom på orange nivå



Hur ser Gipen ut?

Hur anpassar man träningen för gipen?

- MÅSTE finnas en grön/vit träning/bana högst 2km, absolut inte svårare
- Någon träning på orange nivå
- Något som får lite längd på träningen
- Samling innan träning



Hur man lägger en
Gipen träning

Tre typer av träning under våren

- Teknikträningar
- Sako ungdomsserie
- 5-dagars på hemmaplan

Teknikträning

- Behövs inga enheter, räcker med skärmar
- Samla alla innan träningen och gå igenom.
- Ha gärna uppvärmning (max 800m)
- En grön/vit träning, kan vara bana. Max 2km
- En orange träning ca 3km
- Om möjligt ha gärna någon längre bana
- Benämna gärna banor med nivå samt längd istället för lång och kort

5-dagars på hemmaplan

- Tidtagning (ev. bara på start och mål)
- Var gärna flera som håller i det
- Start 18:00-18:30 (ingen gemensam introduktion)
- Grön/vit 2km
- Gul 3km
- Orange 3km
- Blå 4,5km

Planera

- Var vill jag lägga träning?
- Vad vill jag lägga för träning?
- När vill jag lägga min träning?
- Behöver jag nån hjälp med min träning?

Övning

- Planera en träning med bestämd målplats
- Visning av material