

Rammeprogram «intensivkurs i kart og kompass»_(eksempel 1)

2 kvelder à 1,5 time eller 1 kveld à 2,5- 3 timer.

Tema/læringsmål :

- **Orienteringskartet og turkartet**
 - Om kart
 - Forstå farger og de vanligste karttegn
 - Orienter kartet
 - Følge ledelinjer
 - Lære å se enkle veivalg
 - Målestokk, avstand
- **Bruk av kompass**
 - Orienter kartet ved hjelp av kompass
 - Ta ut og gå på kompasskurs
- Fra teori til praksis, ulik vanskegrad og øvelser på kart
- Bli trygg på å ferdes i skogen
- Hvor kan jeg trene/øve orientering



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Rammeplan for kurs i kart og kompass (eksempel 2)

Mål:

Gi grunnleggende innføring i kart og kompass. Gi tilstrekkelig kunnskap til turbruk, tur-orientering og et godt utgangspunkt for de som vil gå videre med trening- og konkurranseorientering.

Målgruppe:

- Voksne og eldre ungdom
- Deler av opplegget kan også brukes når barn skal lære, men husk at barn lærer best gjennom lek og praktiske lekbetonte øvelser ute !

Tid:

Anbefaler kurs over 2 kvelder à 2-3 timer.

Organisering:

Mest mulig av opplæringen bør skje ute med en blanding av teori og praktiske øvelser. For voksne er det greit med litt teoriundervisning inne i starten, f.eks. en digital kurskveld.

Aktuelle tema:

- Kart, kartegn, farger
- Orienter kartet. Kompasset og bruk av kompasset
- Ledelinjer, holdepunkter, veivalg
- Høydekurver, målestokk, avstand

Anbefalt materiell og netressurser:

- [«Kartegn for nybegynnere»](#), [«Det viktigste for nybegynnere»](#), [Kompasskurs og film kompass](#)
- <https://www.idrettsbutikken.no/>, se Orientering og "Begynneropplæring".



Norges Orienteringsforbund har laget powerpoint til bruk i teoretisk/digital opplæring og kan tilpasses den enkeltes behov. Ta kontakt for forespørsel om kurs til lene.kinneberg@orientering.no

LYKKE TIL MED OPPLÆRINGEN!

Mai 2024



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Veileder og «huskeliste» for kursarrangør og instruktør

- Lenken under viser til en oversikt med forslag til innhold i et praktisk introduksjonskurs i bruk av kart og kompass (ca 2,5 timer). Bruk den i planlegging av fysisk kurs og også som tips for digitalt kurs.
- Kurset kan utvides slik at man får trent mer på enkeltelementer.
- Målgruppen for kurset er ungdom og voksne.

[Guide – lynkurs kart og kompass for voksne og ungdom](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Bruk av kompasset

https://www.youtube.com/watch?v=F526utnbB_c

Norsk Orientering har laget en film som viser bruk av flere typer kompass.
(ca 5 minutter)

Se flere kompassfilmer på :
[Youtube: Norsk Orientering](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Nyttige lenker til materiell for læring

[Det viktigste for nybegynnere](#)

[Karttegn for nybegynnere](#)

[Farger og karttegn på orienteringskart](#)

[Alle karttegnene](#)

[Kompasskurs](#)

[Gjest i naturen](#)

[Ny i orientering](#)

Youtube: [Norsk Orientering](#)

Nettside: [Norsk Orientering](#)

Nettside: [Turorientering](#)

Kjøpe kompass: [Idrettsbutikken](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*