A - Forstå kartegnene, Orientere kartet

Mål på dette trinnet:

Løperene skal lære de viktigste kartegnene. Løperne skal lære å orientere kartet ved hjelp av terrenget. De skal holde kartet orientert hele tiden.
Blant de viktigste karttegnene inngår også markering av løype på kartet.
Løperne skal også lære seg å sjekke koder og stemple på postene - og arbeidet skal utføres i den rekkefølgen.

Generelt om dette trinnet:

Innlæring av karttegn blir lett en teoretisk skole-øvelse. Det er viktig å kombinere dette med fysisk aktivitet. Barna kommer stort sett til o-undervisning for å drive idrett, ikke for å sitte ved en pult. Dersom de skal drives skrivebordsundervisning er det viktig med fysisk aktivitetet først. Dette gjør at barna får løpt av seg den verste aktivitetstrangen og lettere følger med etterpå.

Det fleste barn (og voksne) må læres til å holde kartet orientert etter terrenget. De fleste er så vant til at teksten og nord skal være fra dem at dette ofte er den naturlige retningen når de holder kartet.

Mange av øvelsene på dette trinnet er også egnet som fysisk trening for løpere på høyere nivåer. Intervalltrening blir adskillig morsommere når det er litt postarbeide eller noen kartbiter involvert.

A1: Karttegnsbingo

Beskrivelse:
Hver deltager får en bingobong med ulike karttegn i feltene. Lederen trekker ut tegnene. Det gjelder å først få en, to eller tre rekker fulle.

Forberedelse:
Lage bingobonger i farger. Disse kan eventuelt også kjøpes fra NOF.

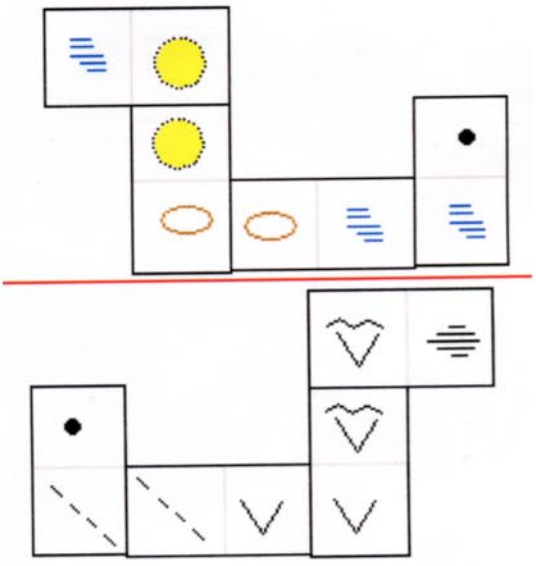
Terreng:

Gjennomføring:
I grupper med en leder som opproper. Man kan eventuelt bruke en av deltagerne som opproper. Lederen sjekker at bongene er riktig utfyllt.

A2: Karttegnsdomino

Beskrivelse:
Hver deltager får et antall "dominobrikker", og det spilles domino på vanlig måte. Brikkene består av to ruter, en med et karttegn i farger og en med en beskrivelse med ord.

Forberedelse:
Lage dominobrikker. Disse kan eventuelt også kjøpes fra NOF



Terreng:

Gjennomføring:
I små grupper. Lederen sjekker at løsningene er riktig.

Varianter:
Kan også gjennomføres med kart, eller med postbeskrivelser.

A3: Karttegnslotto

Beskrivelse:
Hver deltager får en lottokupong med ulike karttegn i feltene. Lederen trekker ut tegnene.

Forberedelse:
Lage lottokuponger i farger.

Terreng:

Gjennomføring:
I grupper med en leder som opproper. Man kan eventuelt bruke en av deltagerne som opproper. Lederen sjekker at kupongene er riktig utfyllt.

A4: Karttegnsstafett

Beskrivelse:
Løperne får oppgitt et karttegn og løper bort og henter dette. Bak på dette står det oppgitt et nytt karttegn. Neste løper løper og henter det osv.

Forberedelse:
Lage brikker med karttegn. Disse kan eventuelt også kjøpes fra NOF

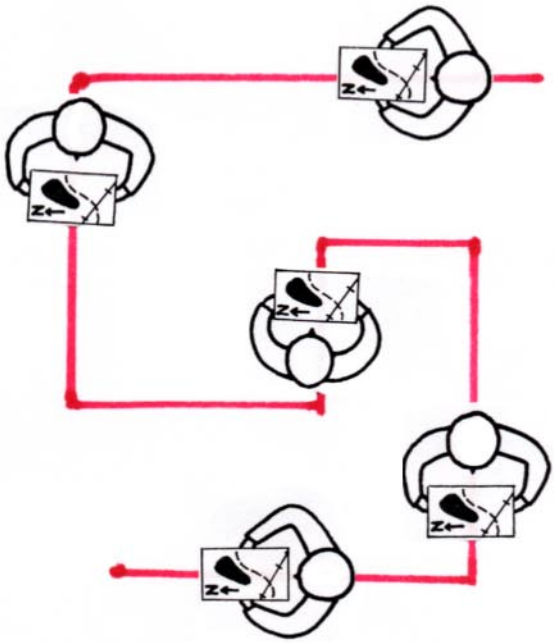
Terreng:

Gjennomføring:

Egner seg innedørs i en gymsal eller ute i en skolegård eller liknende. Lagene kan ha fra to til fire løpere etter hvor mye løping man ønsker at de skal ha.

A5: Firkant-orientering

Beskrivelse:
En linje med en mengde rettevinkler markeres på en flat plass. Løperne får et kart som de holder orientert. Mens de beveger seg langs linja skal de ved hver sving sørge for å reorientere kartet, ut fra sin egen bevegelse. En eller flere ledere følger med og rettleder.



Forberedelse:
Finne fram et egnet kart, som ikke behøver å være over det området som er brukt. Markere en linje med mange skarpe svinger.

Terreng:
Skolegård, grusplass, idrettsplass o.l.

Gjennomføring:
Løperne starter en og en med litt

mellomrom. En leder sørger for at de holder kartet orientert når de starter. Ledere underveis sjekker og sørger for at kartet er orientert hele tiden.

Variant:
I stedet for o-kart kan man bruke et ark med linja man følger inntegnet.

A6: Største treet i skogen

Beskrivelse:
Løperne løper rundt i en gymsal med kart. De skal sørge for at kartet er orientert, samtidig som de skal unngå å løpe inn i hverandre mens de leser kartet. Lederen er både det største treet i skogen og veileder som sørger for at kartet er orientert.

Forberedelse:
Finne fram kart. Eventuelt tegne og mangfoldiggjøre kart over gymsalen.

Terreng:
Gymsal. Kan også gjøres på deler av en idrettsplass. Området skal være så lite at det blir trangt og lederen har oversikt.

Gjennomføring:
Fellesstart. Pågår i 10-15 minutter.

Variant:
På kart over gymsalen i stedet for et vanlig o-kart.

A7: Felles skogstur

Beskrivelse:
Felles skogtur langs ledelinjer der marsjretningen stadig varieres. Med jevne mellomrom kontrolleres at deltagerne holder kartet orientert og vet hvor de er. Terrengdetaljer som fremgår på kartet og er tydelige i terrenget bør vises fram og forklares.

Forberedelse:
Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer.

Terreng:
En god del ledelinjer.

Gjennomføring:
I grupper på 3-6 med en leder i hver gruppe.

A8: Kartegns-forståelse

Beskrivelse:
På et ikke for stort og klart avgrenset og oversiktelig område henges det ut en rekke poster. Løperne får et startkort som vist. Det er fellesstart og løperne skal klippe i riktige rubrikker på postene.

Forberedelse:
Lage startkort. Henge ut poster med stiftklemmer.

STI-KRYSS	**SØKK**	**Sti krysser bekk**	**Mellom koller**
Oppå KOLLE	**GRØNT-FELT**	**Ved foten av KOLLE**	**Hogstfelt**
Nord for STEIN	**JORDE-kant**	**STEIN-UR**	**Syd for STEIN**
VEI-KRYSS	**BEKKE-møte**	**Grop**	**Syd i åpen myr**
STEIN – gjerde-møte	**Under STUP**	**STEIN – gjerde-ende**	**Over STUP**
Under SKRENT	**PYTT**	**Søndre SKRENT**	**Øst i MYR**

Terreng:
Klart avgrenset, oversiktelig og ikke for stort.

Gjennomføring:
Fellesstart. Førstemann tilbake med alle klippene riktig vinner. Det gis et minutts tillegg for hvert feilklipp.

Varianter:
1) Det gis en fast tid f.eks. 15 eller 20 minutter og den med flest riktige klipp vinner.
2) Det benyttes IOF symboler i stedet for skrevne postbeskrivelser.
3) Man benytter karttegnene i farger i stedet for skrevne postbeskrivelser.
Selvsagt kan variantene 1 og 2 eller 1 og 3 kombineres også.

A9: Fart uten kart

Beskrivelse:
Det legges en merka løype i terrenget. Langs løypa henger det en del poster på klare terrengdetaljer. Postene er forsynt med kodenummer og stiftklemmer. Løperne får hvert sitt startkort og klipper på de postene som er markert på startkortet. Startkortene kommer i tre varianter.
1) Kodenummer (det enkleste)
2) Karttegn i farger
3) IOF symboler (det vanskeligste)
Løperne velger selv startkort. Ikke alle løperne skal klippe på alle postene.

Forberedelse:
Merke løypa. Henge ut poster lage startkort.

Terreng:
En god del tydelige detaljer, det må være nok ulike detaljer.

Gjennomføring:
Fellesstart. I etterkant bør også løperne prøve å forklare hvor løypa gikk.

A10: Rebus-orientering

Beskrivelse:
Deltagerne for en skreven beskrivelse av hvor postene finnes. Ved hjelp av kartet skal de finne ut hvor postene er og besøke dem.

Forberedelse:
Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer. Henge ut poster med kvitteringsenheter.

Terreng:
En god del ledelinjer, og en del ulike detaljer.

Gjennomføring:
Individuell start eller to og to.

Klarer du å finne postene i dag? Ta postene i den rekkefølgen du selv vil.

A11: Posttipping

Beskrivelse:
Det henges ut 10- 12 poster i et klart avgrenset og oversiktelig område. Løperne leter rundt i området til de finner postene .

Forberedelse:
Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer. Kartoppslag og "tippekuponger" lages. Postene henges ut.

Terreng:
En god del ledelinjer og ulike detaljer.

Gjennomføring:
Individuelt med fellestart og en fast tid på oppgaven.

Følg merkebåndene og finn postene med dine kodetall	
Postnr.	Postkode:
1.	1
2.	9
3.	14
4.	23
5.	28
6.	61
7.	58

Følg merkebåndene og finn postene med dine kodetall	
Postnr.	Postkode:
1.	2
2.	10
3.	23
4.	24
5.	30
6.	61
7.	58

Følg merkebåndene og finn postene med dine kodetall	
Postnr.	Postkode:
1.	3
2.	14
3.	18
4.	25
5.	32
6.	61
7.	58

Følg merkebåndene og finn postene du skal ha	
Postnr.	Posten er:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Følg merkebåndene og finn postene du skal ha	
Postnr.	Posten er:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Følg merkebåndene og finn postene du skal ha	
Postnr.	Posten er:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Følg merkebåndene og finn postene med dine symboler				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Følg merkebåndene og finn postene med dine symboler				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Følg merkebåndene og finn postene med dine symboler				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

TINE HJOGSTAD Kongsberg Olag

A12: Forenkle kartbildet

Beskrivelse:
Felles skogtur langs ledelinjer. Med jevne mellomrom stoppes det og deltagerne tegner en kartskisse over det området de har passert. Terrengdetaljer som fremgår på kartet og er tydelige i terrenget bør vises fram og forklares underveis. Kartene som tegnes kontrolleres ved hver gjennomgang.

Forberedelse:
Skaffe penner og papir (gjerne montert på papp slik at det blir lettere å tegne).

Terreng:
En god del ledelinjer.

Gjennomføring:
I grupper på 3-6 med en leder i hver gruppe. Egner seg best i pent vær. I regnvær blir det lett mye papirsøl og lite tegning.

A13: Stempel-intervall

Beskrivelse:
Det henges ut en merket løype, med poster langs løypa. Hver post har skjerm, kodenummer og EKT enhet. Hver deltager får en "postbeskrivelse" med de postene de skal klippe. De skal raskest mulig rundt løypa med riktige kvitteringer. Feil stempling (hoppet over post eller post for mye) gir 1 minutt i tillegg. Ikke alle løperne skal kvittere på de samme postene. Ønskes lengre fysisk trening kan runden løpes flere ganger med bytte av "postbeskrivelser" mellom rundene.

Forberedelse:
Henge ut merka løype og poster. Lage postbeskrivelser.

Terreng:

Gjennomføring:
Start en og en med 15 - 30 sekunders mellomrom.

Variant:
Kan gjennomføres som to-manns-stafett.

A14: Forfølgelsesløp med stempling.

Det henges ut en merket løype, med poster langs løypa, eventuelt brukes løpebanen på en idrettsplass. Hver post har skjerm, kodenummer og EKT enhet. Hver deltager får en "postbeskrivelse" med de postene de skal klippe. Løperne starter på hver sin side av banen og løper til den raskeste har tatt igjen den langsomste. Feil stempling (hoppet over post eller post for mye) gir diskvalifikasjon.

Forberedelse:
Henge ut merka løype og poster. Lage postbeskrivelser.

Terreng:
Idrettsplass, flat slette eller liknende.

Gjennomføring:
Start to og to på hver sin side av banen. Løpet avsluttes når den ene er tatt igjen, og det sjekkes at klippene er riktige.

A15: Tusenbein.

Barna får et ferdig kart over gymsalen med apparater. Barna samles på en tett rekke "tusenbeinet". Tusenbeinet beveger seg rundt i salen, mens alle holder kartet orientert. Farten økes etterhvert. Etterpå kan løpe fritt rundt med kartet orientert.

Forberedelse:
Tegne gymsalskart og sette ut apparatene.

Terreng:
Gymsal.

Gjennomføring:
Organisere tusenbeinet, ha nok instruktører til å passe på at alle har kartet orientert.