

Övning - Keps-OL

Du behöver:

Karta med "lösa" kontroller

Papperstallrikar & whiteboardpennor

Syfte:

Lära sig karttecken och att orientera på egen hand (öka självsäkerhet)

Genomförande:

Förbered genom att lägga banor med "lösa kontroller" (se skiss nedan). Anpassa kontrollpunkterna efter kunskapsnivån, gärna vid tydliga ledstänger.

Alla utgår från en samlingsplats, man parar ihop sig två och två. Alla grupper tar en papperstallrik och gör valfritt mönster med en whiteboardpenna.

En börjar med att springa ut och "sätta ut kontrollen", dvs. lägga papperstallriken på kontrollpunkten. Den andra skall sedan springa ut till samma kontroll, ta papperstallriken och sedan springa till nästa kontroll medsols. Där sätter den ut papperstallriken vid kontrollpunkten och springer sedan tillbaka till samlingsplatsen. Sedan gör den första personen likadant, springer ut och hämtar papperstallriken och flyttar till nästa kontroll. Medan kompisen är ute och springer så väntar den andra i gruppen vid samlingspunkten.

Om man lägger ett ojämnt antal kontroller kan grupperna fortsätta när de kommit runt hela varvet, eftersom de då tar den sträckan som kompisen tog förra varvet.

