

Kroppen i skolen

Orienteringsaktiviteter



Danmarks Idræts-Forbund

Dansk  Skoleidræt



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI
DANSKE
GYMNASIK & LIDELSES
FORENINGER

“KROPPEN I SKOLEN”

Dansk Skoleidræt og Dansk Idrætslærerforening er sammen med Danmarks Idræts-Forbund samt Danske Gymnastik og Idrætsforeninger i gang med et initiativ, vi kalder “Kroppen i Skolen”.

Initiativet har til formål at sætte fokus på idrætfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed. Gennem produktion af lettilgængelige undervisningsmaterialer vil vi forsøge at inspirere såvel den rutinerede idrætslærer, som den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

I skoleåret 1993-94 udgav samarbejdet “Kroppen i Skolen” 4 temahæfter, som er beregnet på undervisning for indskolingens elever.

De fire hæfter tager deres udgangspunkt i legen via basale bevægelsesområder, i faget idræt - gymnastik, boldspil, ude-aktiviteter samt løb/spring/kast.

Hæfterne rummer forslag til aktiviteter, der tilgodeser en alsidig udvikling.

I skoleåret 1994-95 udgives ligeledes 4 temahæfter, der i dette forløb retter sig mod undervisningen på mellemtrinnet.

Aktivitetsområderne er igen taget fra centrale dele af idrætsfaget - svømning, boldspil, gymnastik og orienteringsaktiviteter.

De fire skribenter er henholdsvis Steen Bjørn Pedersen, Henrik Løvschall, Klaus Danø og Jørgen Stamp.

Temahæfterne forfølger værdierne fordybelse, samarbejde og fysisk intensitet og lægger op til en faglig progression.

En idrætslærer i skolen vil kunne bruge hæfterne som en inspiration og et supplement til underviserens egne forløb tilpasset elevernes formåen og erfaringsgrundlag.

En træner i den frivillige idræt vil også kunne finde anvendelse af temahæfternes aktivitetsindhold i træningen af en børne- og ungdomsgruppe.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt

Tegner: Brita Jensen

Sats og tryk: ProGrafica as

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Bissensgade 16
8000 Århus C
tlf.: 86 76 30 44

ISBN Nr. 87 - 87048 - 87- 6
2 oplag: 1500 januar 2000

ORIENTERINGSAKTIVITETER.

Orienteringsløb er en idræt i sig selv med sit helt specifikke særkende.

Men det at kunne læse et kort kan bruges i mange sammenhænge, og orienteringsløb i skolen får derved en bredere betydning.

Derfor er titlen på dette hæfte orienteringsaktiviteter.

Formålet med materialet er at give lærere på mellemtrinnet ideer og forslag til, hvorledes man kan arbejde med orientering og orienteringsprægede aktiviteter i 4.-7. klasse, således at både det fysiske, psykiske og sociale aspekt tilgodeses.

Det forsøges vist, at orienteringsaktiviteter ikke altid behøver at kræve den store tidsmæssige tilrettelæggelse/forberedelse. Ud fra den tese - "at den, der arbejder, lærer noget" - tror jeg også, at vi i langt højere grad kan trække på elevernes ressourcer og lade dem tilrettelægge aktiviteter og lægge poster ud. Det bør blot være klart aftalt at postmarkeringerne skal anbringes præcist på det indtegnede sted - på jorden eller hængt op i knæhøjde.

Det er ikke nødvendigt med en lang og teoretisk indlæring. Igennem arbejdet med de enkelte aktiviteter opnås hen ad vejen en naturlig forståelse og erkendelse af de o - løbsmæssige færdigheder. Det drejer sig i skolesammenhæng om færdigheder som

1. Kortlæsning.
2. Orientering af kort.
3. Afstandsforfølelse.

Der er i udvalget af aktiviteter lagt vægt på at vise, at det at arbejde med orienteringsaktiviteter kan ses under perspektiver som både det legende, det konkurrenceprægede, det udtryksmæssige og det eksperimenterende.

I orienteringsaktiviteter/orienteringsløb kan undervisningsdifferentiering i høj grad tilgodeses. Der er et fælles mål for alle elever - at gennemføre den planlagte aktivitet, her et o-løb eller en o-aktivitet. Opgaven løses individuelt afhængigt af elevens fysiske og intellektuelle potentiale. Til slut kan foretages en fælles evaluering af løbet/aktiviteten, hvori alle elever kan deltage.

Hæftet er for overskuelighedens skyld delt op i

- Indlæring af færdigheder.
- Træning af færdigheder.
- Kortet som kommunikationsmiddel.

ORIENTERINGSAKTIVITETER.

“Det er sjovt at løbe !”

“Det er sjovt at lege !” - Nok påstande, som ikke alle er enige i.

Men ser man på, hvor gerne og hvor meget børn løber, og hvor gerne og hvor meget de leger, indtil de når en vis alder, så kunne det være spændende om det var muligt at bidrage til, at glæden ved løb/leg bevaredes, samtidig med at der skete en indlæring af idrætslige færdigheder.

Orienteringsløb eller elementer herfra kan være et middel til at forlænge lysten til løb/leg. Det er sjovere at løbe, når motivationen er at finde poster/løse opgaver. Det giver legen mere intensitet, giver legen mere status og giver samtidig en nemmere afvikling af aktiviteten, når et kort indgår som kommunikationsmiddel (styringsmiddel) i en legeaktivitet.

De aktiviteter, som er medtaget i dette hæfte, er afprøvede og justerede, men det er øvelser og lege, der kan eksperimenteres med og udvikles til nye aktiviteter, der passer til de lokale muligheder.

Som man vil fornemme er kortet det helt centrale, såfremt man ønsker at arbejde med orienteringsaktiviteter. Det er derfor vigtigt, at man får fat i det nyeste og mest nøjagtige kortmateriale over de områder, man vil arbejde i.

Det kan være

Skolens område.

Det omkringliggende kvarter.

Den lokale skov.

Det bedste vil være at få fremstillet et orienteringskort i farver, hvilket giver den letteste læsbarhed for eleverne samt den hurtigste og bedste indlæring af de orienteringsmæssige færdigheder. Lokale orienteringsklubber kan være behjælpelig med dette.

Kontakt til den nærmeste klub vil kunne etableres ved henvendelse til Dansk Orienterings- Forbund's kontor, tlf. 42 45 77 30 og 42 45 55 55.



Jørgen Stamp.

LITTERATURLISTE :

Dansk Orienterings-Forbund : Startorientering, Vibeke Vogelius m.fl.

Dansk Orienterings-Forbund : Videregående orientering, Gert Pedersen m.fl.

INDLÆRING AF FÆRDIGHEDER

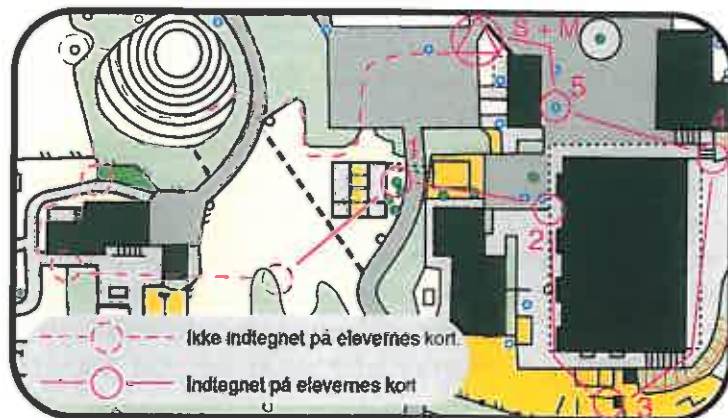
Forberedelse af løbskort.

Såfremt løbskortet er i sort/hvid indtegnes aktiviteten, og det nødvendige antal kort duplikeres.

Er kortet derimod i farver, lægges først et plastlaminat over kortet. Derefter kan aktiviteten indtegnes, eller man kan benytte sig af "mønsterkort". Efter brug kan kort forsynet med laminat genbruges, idet det indtegnede kan bortviskes med sprit.

"Mønsterkort".

Det kan være et stort arbejde at forberede de enkelte aktiviteter til deltagerne. Mange kort skal indtegnes, såfremt hver enkelt skal have et løbskort. Som en lettelse i forberedelsen kan man derfor nøjes med at lave et eller nogle få "mønsterkort" (masterkort), som deltagerne kan benytte, når de selv skal indtegne aktiviteten på deres løbskort.



TERRÆNVANDRING.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Som første led i et orienteringsforløb er en terrænvandring - der meget vel kan foregå i en kombination af vandring og løb - en god mulighed for indlæring af de vigtigste orienteringsmæssige færdigheder.

Aktivitetslederen fører deltagerne rundt til forskellige punkter i terrænet ad en fastlagt rute. Undervejs arbejdes med orientering af kort samt indlæring af de for kortet gældende signaturer. Når deltagerne synes orienteringsparate udpeges på kortet et punkt, hvortil de orienterer sig på egen hånd. Her samles man og diskuterer evt. opståede orienteringsproblemer. Derefter udpeges nyt punkt osv.

Terrænvandringen bør være et tilbagevendende led i orienteringsforløbet. Den kan med fordel bruges, når man skal fra et kort over på et andet, samt når tekniske færdigheder skal introduceres eller repeteres.

Terrænvandringen kan kombineres med andre øvelser. F.eks. kan eleverne afslutte vandringen med selvstændigt at løbe et antal poster igennem, der træner den teknik, de netop har indlært.

O - LØBS-TAGFAT.

MATERIALER :

- Et løbskort pr. par.
- Et startkort pr. par.
- Overtrækstrøjer.
- 10 - 20 poster med stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

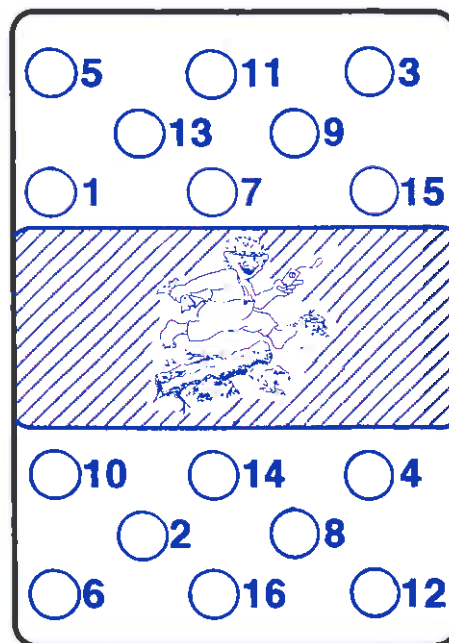
Der løbes to og to. Alle parrene har hinanden i hånden. Et kort og startkort til hvert "løberpar".

På kortet skraveres et område - fangerområdet. På hver side af området indtegnes posterne efter flg. princip : Poster med ulige numre på den ene side af fangerområdet og poster med lige numre på den anden side, således at det skraverede område skal gennemløbes mellem hver post, eftersom posterne skal tages i nummerorden. Alt efter områdets beskaffenhed (hal, idrætsplads, skoleområde, skov), udpeges et eller flere "fangerpar", som iføres overtræksveste. Det er "fangerens" opgave at få fat i "løberne" på deres vej mellem posterne. Man er fanget ved berøring. Når et "løberpar" er blevet taget byttes funktion, således at "fangerparrene" bliver "løbere" og omvendt. Bliver man fanget, skal man overgive sit startkort med de indhentede klip til "fangerne", som fortsætter løbet imod den post "løberparret" var på vej til.

Ved de enkelte poster klipper man i sit startkort.

Alle "løberparrene" skal starte samtidig og ud til forskellige poster, hvorved det opnås, at løberne spredes i terrænet fra starten, samt at fangerne ikke kan regne ud, hvilken løber der p.t. har klippet flest poster.

Aktiviteten afsluttes til et fastsat tidspunkt, eller når de fleste er færdige.



BRUG AKTIVITETEN TIL - INDLÆRING AF KORTLÆSNING.

I aktiviteten kan indbygges et metodisk forløb i kortlæsning. Løber/fangeraktiviteten bliver hermed flerstrengt. En fysisk krævende aktivitet med socialt samvær og et spændingsmoment gøres til et forløb i "indlæring af kortlæsning" således:

1. I hallen eller på en halv fodboldbane er markeringskegler stillet op som poster. Under keglerne ligger kartonstykker med postens nummer samt en stiftklemme, hvormed der klippes i startkortet. Lige numre i den ene zone og ulige i den anden. Deltagerne må lede efter den rigtige post ved at løfte keglerne og finde det rigtige postnummer. Derefter løbes igennem fangerzonen til den næste post.
2. Den næste del af forløbet er præcis som 1, men nu har eleverne et kort med, således at man kan læse, om posten er i det ene eller andet hjørne. Kortet er let at retvende (orientere), for de ved, at lige numre er i den ene ende og ulige i den anden. Posterne er stadig forsynet med numre.
3. Denne del er som 2, men nu er der ingen kartonstykker med numre under keglerne. Deltagerne skal nu finde fra post til post kun ved hjælp af kortet. I de tre første forløb benyttes 1 - 2 fangere (fangerpar).
4. I denne del af forløbet foregår aktiviteten i skolens nærmiljø. Posterne placeres således, at de lige numre er i den ene ende af "legeområdet" og de ulige i den anden. Man kan vælge at have et fangerområde i midten, men ellers kan aktiviteten også foregå ved, at fangerne må færdes over hele området. I sidstnævnte tilfælde må man så nok indføre en regel om "helle" i en radius af 5 meter omkring posterne, men kun i 30 sek.



MÅ KOPIERES

1

11

3

13

7

5

9

15



8

2

10

12

16

6

14

4

LINIELØB

“Linieløb på snitzlet rute”.

MATERIALER :

Et kort pr. deltager.

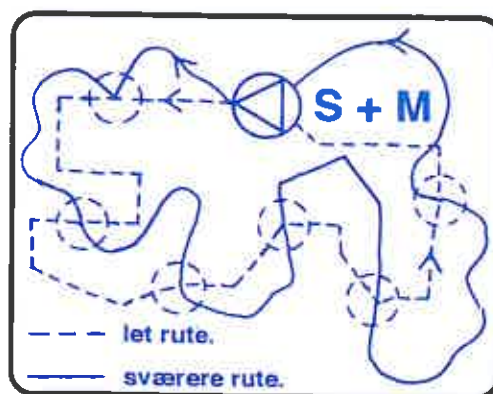
Et startkort pr. par.

Postmarkeringer, stiftklemmer.

Snitzling. (Ca. 1 m lange, rød/hvide plaststrimler).

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Der løbes to og to. Hver løber får udleveret et blankt kort. I terrænet er en rute markeret med snitzling. Denne følges, og turen gennemløbes. Undervejs mødes nogle udhængte postmarkeringer. Disses beliggenhed indtegnes på kortet, og der klippes i kontrolkortet. Ved mål diskuteres det opnåede resultat. Der startes med et lille tidsinterval.



“Linieløb efter kort”.

MATERIALER :

Et kort pr. deltager.

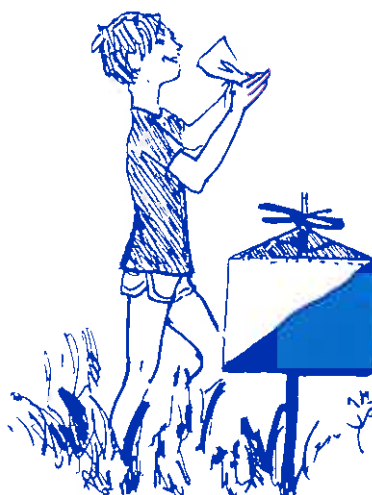
Startkort.

Postmarkeringer, stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Alle får udleveret et kort med en linie indtegnet, som de skal følge i terrænet. På linien findes i terrænet et for deltagerne ukendt antal poster. Ved hver post kontrolklippes, og hver enkelt funden post indtegnes på løbskortet. Der startes med et lille tidsinterval evt. hver sin vej rundt.

I denne aktivitet er der gode muligheder for differentiering, idet de udlagte poster kan passeres ad forskellige ruter, der både kan tage højde for forskellighed i fysiske og orienteringstekniske forudsætninger.



TRÆNING AF FÆRDIGHEDER.

“Linieløb på flere linier”.

MATERIALER :

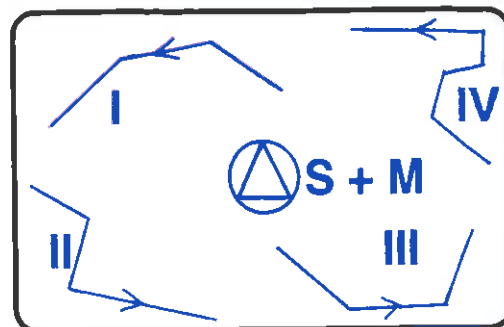
Et løbskort pr. hold.
2 - 3 tøjklammer pr. hold. (Poster).

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Aktiviteten foregår som et linieløb. Hvert hold får udleveret et kort, hvor på er indtegnet liniestykker svarende til antallet af hold. Hvert hold består af 2 - 4 deltagere, der samlet bevæger sig banen rundt. Holdet får tildelt et af liniestykkerne. Der er samlet start. Man starter med at lægge 2 - 3 poster ud på sin linie ved læsbare punkter - punkter, der lader sig stedfæste.

Når man har lagt posterne ud på sin linie løbes videre til næste linieafsnit, som følges. Der optælles, hvor mange klemmer man passerer samt huskes, hvor de ligger. Videre til næste linieafsnit, som følges, og der optælles o.s.v.

Når man kommer til sin egen linie igen, indsamles de udlagte (klemmer), og man løber i mål. Har man lejlighed til at indhente andre hold, får de jo desværre ikke alle poster.



STJERNELOEB.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.
Startkort.
Postmarkeringer, stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

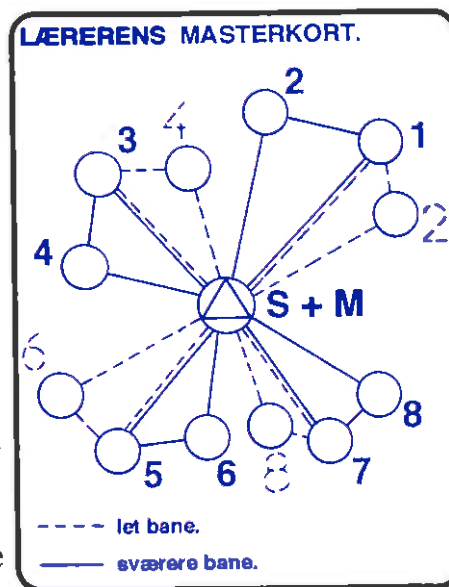
Der løbes enkeltvis eller to og to.
Et løbskort til hver.

På nogle løbskort er indtegnet en eller nogle få poster -“en sløjfe”. På nogle andre løbskort er indtegnet en eller nogle få andre poster -“en anden sløjfe”. På andre løbskort er indtegnet endnu en eller nogle få andre poster osv., indtil hele banen er beskrevet.

Der kan startes samtidig på de enkelte poster eller sløjfer.

Løberne skal nu ved hjælp af deres kort finde frem til en eller flere poster, der er fordelt i terrænet. Så snart de har været ved den eller de indtegnede poster -“en sløjfe”, vender de tilbage til start/mål og får her et nyt kort med en eller flere indtegnede poster -“en anden sløjfe”. Således fortsættes indtil det planlagte antal poster eller sløjfer er gennemløbet, eller tiden er udløbet.

Der er fine muligheder for differentiering i denne aktivitet, idet der både kan findes lette og sværere poster. Nogle tager kun de lette poster, andre tager kun de sværere, medens de hurtige når rundt til det hele. Der kan således tages højde for forskellighed i både fysiske og orienteringstekniske forudsætninger.



TRÆNING AF FÆRDIGHEDER.

“O - løbsstafet I”.

MATERIALER :

Et løbskort pr. par.
Depecher.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Der løbes to og to.

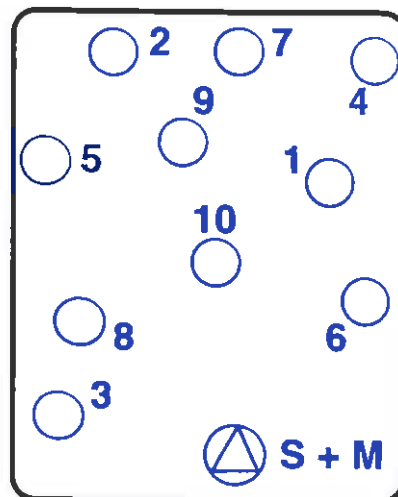
Et løbskort pr. par med posterne indtegnet. Hvert par medbringer en depeche (til postmarkering, forskellig for de enkelte hold). Man har start/mål udenfor løbsområdet, således løberne ikke kan iagttages. Samlet start.

Par nr. 1 starter med post 1. Den første løber (A) lægger en depeche ud på post 1 og løber derefter tilbage til start/mål, hvor kortet afleveres til den anden løber (B). Denne henter depechen på post 1 og lægger den over på post 2, hvorefter der løbes til start/mål. Kortet afleveres til løber A, der henter depechen på post 2 og bringer den til post 3, derefter løbes til start/mål osv.

Par nr. 2 starter ved post 2 og flytter til post 3 osv.

Par nr. 3 starter ved post 3 og flytter til post 4 osv.

Osv.



“O - løbsstafet II”.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.
Postmarkeringer
(Tøjklemmer i forskellig farve).

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Der løbes to og to.

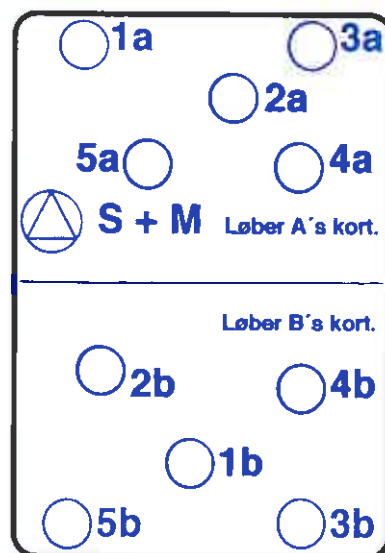
Hvert par får udleveret to kort, hvorpå posterne er indtegnet samt to postmarkeringer (tøjklemmer i samme farve (hvert hold sin farve)).

Hvert par består af løber A og løber B. Halvdelen af posterne 1a, 2a, 3a er indtegnet på det kort løber A får. Den anden halvdel af posterne 1b, 2b, 3b, er indtegnet på det kort løber B får.

Parret løber samtidig til hver sin første post. Her placeres postmarkeringen, hvorefter der vendes tilbage til start/mål. Her byttes kort, og man løber nu ud for at hente makkerens postmarkering. Tilbage ved start/mål byttes atter kort og forløbet gentager sig med post 2 osv.

A løberen lægger a - poster ud og henter b - poster hjem. B løberen lægger b - poster ud og henter a - poster hjem.

De forskellige par starter med hver sin første post, således at alle kan starte ud samtidig.



ALMINDELIG ORIENTERINGSBANE.

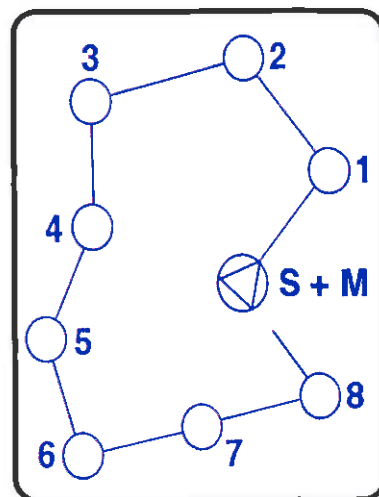
MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.
Startkort.
Postmarkeringer. Stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Der løbes enkeltvis eller to og to.

En almindelig orienteringsbane består af et antal poster indtegnet på et kort og udlagt i terrænet. Posterne besøges i rækkefølge efter et i forvejen lagt mønster. Der startes med et lille tidsinterval mellem deltagerne.



“Postudhængningsløb”.

MATERIALER :

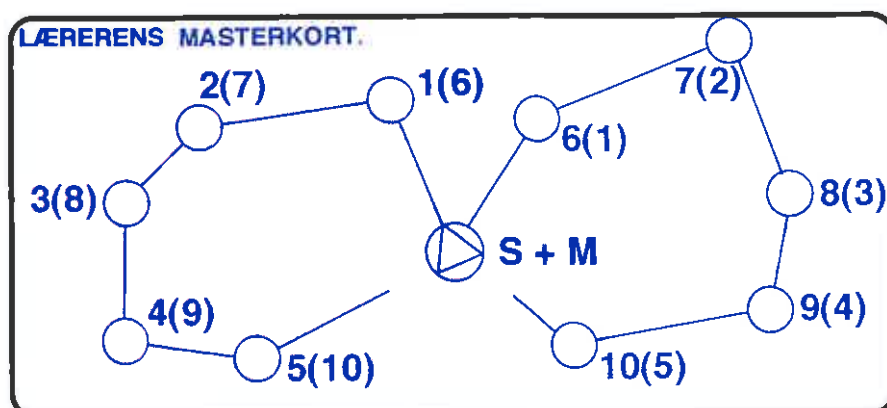
Et løbskort pr. deltager.
Postmarkeringer - tøjklæmmer i forskellige farver.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

En orienteringsbane med f.eks. 10 poster er indtegnet på løbskortet. Banen danner to sløjfer. Deltagerne deles i hold på 4. Alle deltagere starter samtidig hver sin vej rundt i sløjferne.

To løbere fra holdet lægger sammen poster ud i den ene sløjfe, medens de 2 andre løbere fra holdet lægger ud i den anden. Efter udlægning af egne poster løber man videre på de andres sløjfe og indsamler deres poster. Alle kort er indtegnet med de samme poster og de samme forbindelsesstreger. Men postnumrene på kortet er forskellige. Det ene hold løber jo sløjfe 1 først, hvor posterne er benævnt 1, 2, 3, 4, 5. Når holdet når til sin post 6, som er første post i sløjfe 2, så er den lig med makkerparrets post 1, og posten er hermed udlagt og skal nu blot indsamles. Når holdet når til post 7, så er den lig med makkerparrets post 2 osv.

Et hold lægger røde klemmer ud, et andet gule klemmer osv, således det er nemt for holdene at genkende egne postmarkeringer. Der kan jo ved de enkelte poster godt komme til at ligge flere holds postmarkeringer.



MANGEPOSTLØB.

“O-løb med mange poster”.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.

Startkort.

Postmarkeringer - små skærme, stiftklemmer eller tøjklammer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Deltagerne løber enkeltvis eller to og to. Posterne indtegnes som på en almindelig orienteringsbane. Den eneste forskel fra denne er blot, at posterne ligger langt tættere. Eleverne tvinges på denne måde til at finorientere meget mere end sædvanlig. Deltagerne starter med et lille tidsinterval imellem sig.

“Orientering med valgfri rute”.

MATERIALER :

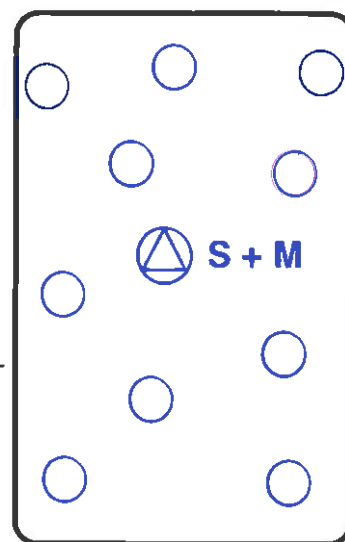
Et løbskort pr. deltager.

Startkort.

Postmarkeringer - små skærme, stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Deltagerne løber enkeltvis eller to og to. Deltagerne får udleveret et kort med posterne indtegnet, dog uden postnumre. Posterne ligger tæt jævnt fordelt over hele området. Inden for en given tidsfrist skal deltagerne opsøge så mange af posterne som muligt, idet de selv vælger rækkefølgen af de besøgte poster. Postplaceringerne kan vælges ud fra det mål, man har med øvelsen, f.eks. signaturindlæring. Samlet start.



“Klemmejagt”.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager.

Tøjklammer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Som ovenfor, men der er kun anbragt postmarkeringer (tøjklammer) ved nogle af posterne. Samlet start.

OPGAVE:

“Hvor mange klemmer er lagt ud?”
og/eller “Hvor hænger klemmerne?”



KORTET SOM KOMMUNIKATIONSMIDDEL (O-LEGE)

POINTLØB.

MATERIALER :

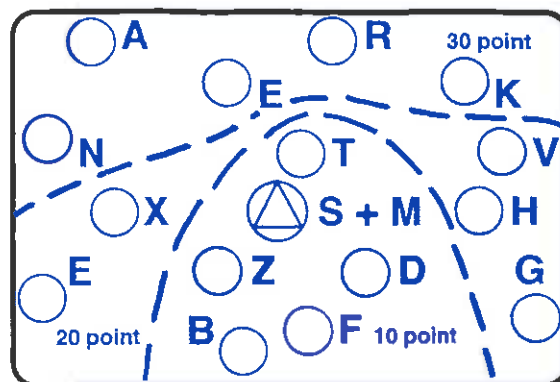
Et løbskort pr. deltager.
Startkort.
Postmarkeringer, stiftklemmer.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Der løbes alene eller to og to.
Alle får udleveret et kort med indprykkede poster og en nærmere angivelse af, hvor mange points hver post giver. Samlet start.

Det er praktisk at posterne indtegnes på kortet rundt omkring start/mål, og at hver post forsynes med et bogstav, idet posterne må besøges i valgfri rækkefølge.

Deltagerne har nu til opgave at besøge så mange poster som muligt indenfor en bestemt tid. Hver besøgt post giver points, der varierer og bestemmes af postens sværhedsgrad og dens afstand fra startstedet.



“Pengetransporten”.

MATERIALER :

Et løbskort pr. gruppe.
Plastlommer til postophængning med postnummer/-bogstav og plads til diverse pengesedler. Fremstillede pengesedler 50,-; 500,-; 1000,-; 10.000,-.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Aktiviteten foregår som et pointløb. Der løbes i grupper på 3 - evt. enkeltvis. Hver gruppe får anvist en tvungen første post for at få lidt spredning på deltagerne.

Ved posterne forefindes pengesedler og der må tages en eller flere pengesedler, alt efter hvad der er angivet på posten. Pengesedlerne på de enkelte poster kan enten alle have samme pålydende eller man kan for at belønne de hurtigste have sedler med forskellig pålydende værdi. Det gælder for deltagerne om at have det største beløb med hjem til mål.

BRUG FANTASIEN !

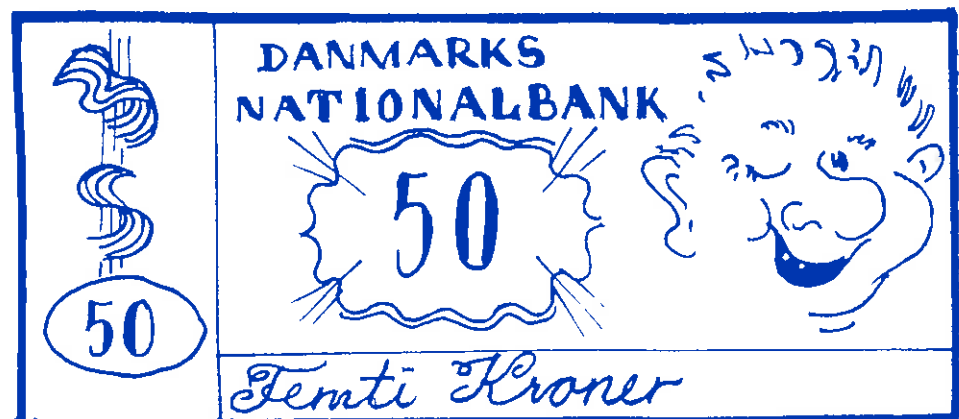
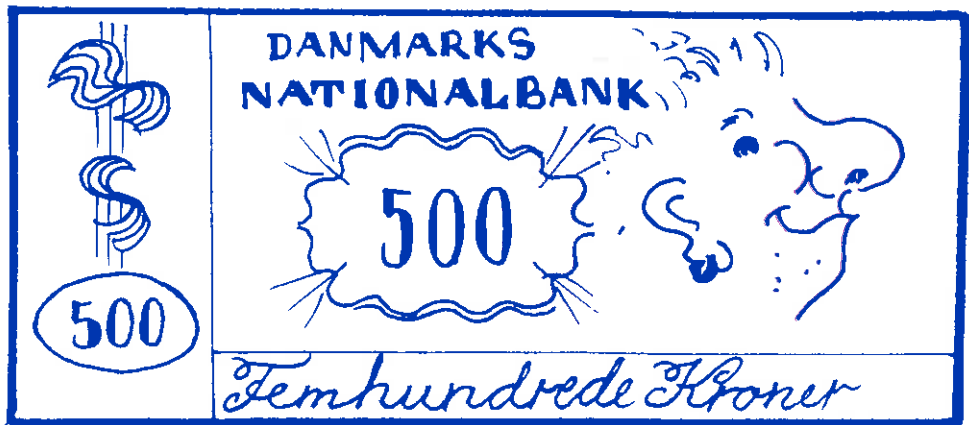
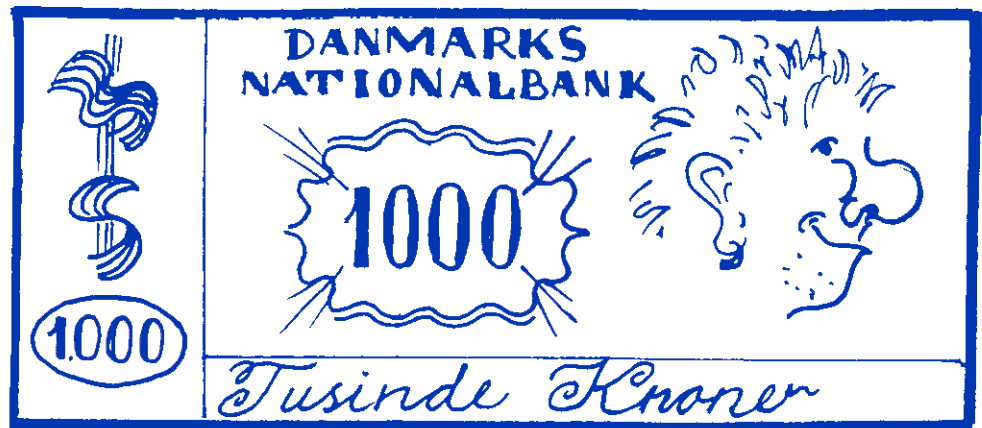
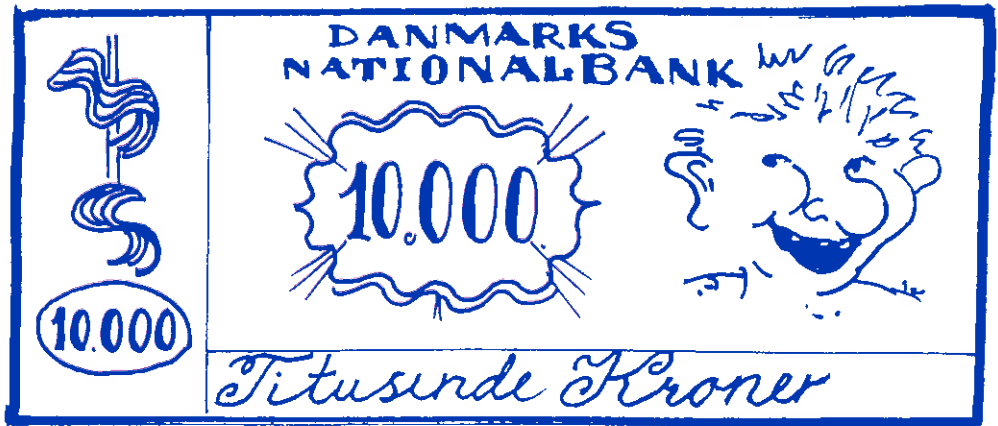
Lav en spændende historie til aktiviteten.

Deltagerne, som kan repræsentere forskellige banker, betragtes som bankbude, der er ude ved filialerne for at hente dagens overskud.

Ude i området findes “bankrøvere”, der i forvejen er udpeget af løbstilrettelæggeren. Det er disses opgave at frarøve “bankbudene” så mange penge som muligt. Hver gang et “bankbud” bliver fanget, skal vedkommende for at få lov til at fortsætte, give et vist pengebeløb f.eks. 1000,- kr til røverne.

At fange et “bankbud” kan f.eks. ske ved berøring, eller ved anråbelse såfremt “bankbudene” har fået et banknavn. Råber man et forkert navn har “bankbudene” lov at fortsætte.

MÅ KOPIERES



KORTET SOM KOMMUNIKATIONSMIDDEL (O-LEGE)

BALLONJAGT:

MATERIALER:

Et løbskort pr. hold.
Balloner, snor.

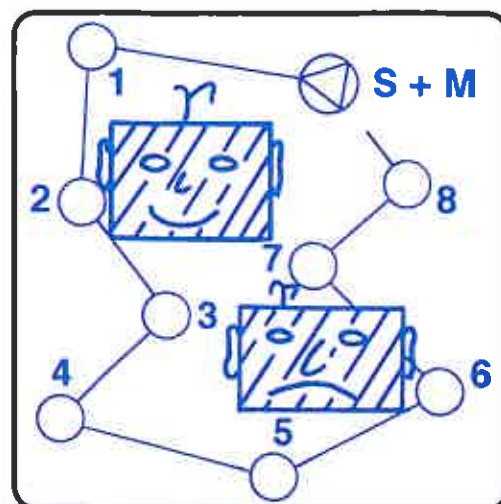
AKTIVITETSBEKRIVELSE:

Hvert hold får udleveret et kort med en orienteringsbane indtegnet og en angivelse af særligt farlige områder. Posterne besøges i rækkefølge efter et i forvejen lagt mønster. Der startes med et lille tidsinterval.

Et hold består af 8 - 10 deltagere, der i samlet flok bevæger sig rundt på banen. Ved posterne er som markering ophængt en ballon pr. hold.

Hvert hold tager en ballon med sig fra hver post, og det gælder nu om at bringe så mange balloner som muligt til mål.

I området findes nogle trolde/ forbrydere, der er ude efter at få fat i ballonerne. De er særlig farlige og aktive i de markerede områder.



“TROLDEBO” ELLER “JAGTEN PÅ OLIEN”.

BRUG FANTASIEN! -

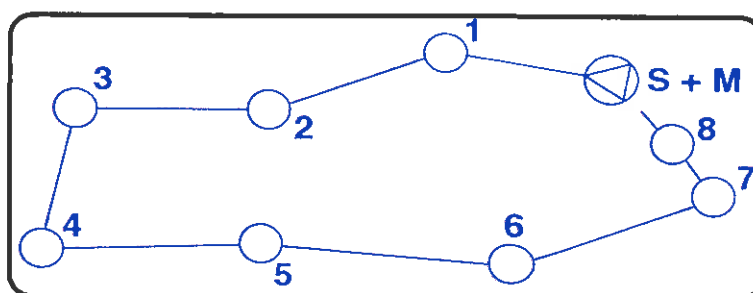
Lav en spændende historie til aktiviteten.

Ude i området findes nogle trolde, der er interesseret i at få fat i ballonerne. Særlig farlige troldeområder er indtegnet på kortet. På hver post hentes en ballon. Hver ballonbærer må højst bære 2 balloner, og de skal bæres synligt. En trold kan fange en ballonbærer ved at røre denne. Vedkommende er så lammet i 30 sek. og skal aflevere sine balloner. Trolden tilintetgør dem øjeblikkeligt, og balloner kan aldrig tilbageerobres.

Holdet kan forsvare sig mod troldene ved at danne kæder med 3 og kun 3 i kæden. I en sådan kæde må ikke indgå ballonbærere, og man er kun en 3-mandskæde, såfremt man har hinanden i hænderne. De to frie hænder kan ved at berøre trolden lamme denne i 1 min., hvorefter holdet har tid til at forsvinde.

“Troldebo” og en historie om troldene i skoven for de mindre og “Jagten på olien” samt en historie om forbryderne, der jagter olien i ballonerne for de større.

KORTET SOM KOMMUNIKATIONSMIDDEL (O-GOLF).



KASTEGOLF.

MATERIALER :

Et løbskort pr. par.

Et kasteredskab pr. par.

Tøndebånd svarende til antallet af poster.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

En orienteringsbane er indtegnet og udlagt i terrænet. Postmarkeringerne er tøndebånd, der markerer "huller". Et kasteredskab pr. par f.eks. kastestav eller bold. Der startes med et lille tidsinterval.

Det gælder nu om, to og to, at komme "banen" igennem med så få kast som muligt. Man stiller sig i start (det første tøndebånd) og kaster mod post 1 (det næste tøndebånd). Derfra, hvor kasteredskabet lander, kastes videre mod post 1. Når kasteredskabet lander og bliver liggende i det første tøndebånd (post 1), så fortsættes optællingen af kast mod post 2 og så fremdeles, indtil man har været alle posterne igennem og er nået til mål.

Orienteringsbanen kan tilrettelægges f.eks. så den tilgodeser vejvalgsproblematik.

"FRISBEEGOLF".

Aktiviteten kan f.eks. arrangeres med en frisbee, hvor første deltager løber ud mod post 1. Anden deltager kaster frisbeeen. Griber første deltager frisbeeen i luften tælles et kast.

Anden deltager løber nu videre mod post 1, medens den første kaster osv. Således fortsættes banen rundt. Tabes frisbeeen tælles et kast ekstra.

Hvem går banen på færrest kast?



KORTET SOM KOMMUNIKATIONSMIDDEL (OPGAVELØB).

TREVALGSLØB.

MATERIALER :

Et løbskort pr. deltager. (eller hold) med f.eks. 18 poster indtegnet. Opgaver i plastlommer samt stiftklemmer til 6 af posterne. Startkort til klip.

AKTIVITETSBEKRIVELSE :

Orienteringsløb med opgaver. Der løbes enkeltvis eller i hold på 2-4 personer.

Har man f.eks. lavet 6 opgaver indtegnes 18 poster på løbskortet - 3 poster

pr. opgave. Alle poster forsynes med et bogstav. De 6 "opgaveposter" er i terrænet markeret med opgave i plastlomme plus en stiftklemme. De 12 resterende poster - "fejlposterne" - vil, såfremt man svarer forkert på opgavespørgsmålene, blive besøgt en efter en alt efter hvor mange spørgsmål, der løses forkert. De kan afmærkes med en besked om at vælge en af de andre muligheder, eller man kan vælge at undlade markering af posten i terrænet (arbejdsbesparende for postudlæggeren).

Løbet starter ved, at løberne får besked om at begive sig til en af de poster, hvor der findes en opgave samt en stiftklemme. Der kan på en gang starte en deltager eller et hold til hver af de 6 opgaveposter.

Når man kommer til en opgavepost forsøger man at løse den stillede opgave. Opgaver er formuleret således, at der stilles et spørgsmål, som der gives tre svarmuligheder på, f.eks. :

POST E.

"Hvornår er det Sct. Hans?"

Hvis 23. juli - så løb til post B.

Hvis 23. juni - så løb til post F.

Hvis 23. maj - så løb til post P.

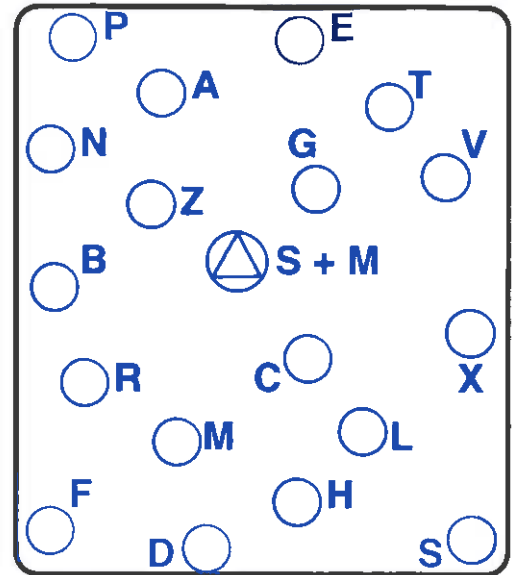
POST X.

"Hvor mange meter er 2,5 cm på et kort i målestoksforhold 1 : 10.000?"

Hvis 250 m - så løb til post M.

Hvis 25 m - så løb til post Y.

Hvis 500 m - så løb til post S.

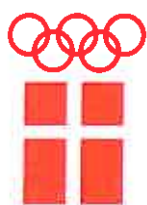


Løbes der til posten med det rigtige svar får man stillet en ny opgave osv.

Svares forkert, må man forbi en eller to "fejlposter", før den rigtige "opgavepost" nås.

HUSK der startes ved forskellige opgaveposter for at få spredt løberne.

Nr. Herlev Skole



© Dansk Orienterings-
Forbund

Maj 1993



Kortet er udarbejdet af FIF's orienteringsafdeling med støtte fra Dansk Orienterings-Forbund og Danmarks Idræts Forbund.

