



Y - Konsentrasjon

Mål på dette trinnet:

Løperne skal kunne løpe en hel løype uten konsentrasjonssvikt. Løperne skal greie å være skjerpet hele løpstiden. Løperne skal også greie å konsentrere seg igjen om de på grunn av ytre faktorer mister konsentrasjonen for et øyeblikk.

Generelt om dette trinnet:

Orientering er en svært konsentrasjonskrevende idrett. Det er nok av løyper som blir løpt 90-95% korrekt, og hvis det bare ikke hadde vært bom på en post hadde holdt til en mye bedre plassering. Løperne må lære seg å kutte bort tanker på uvedkommende ting under konkurranser.

Y1: Konsentrasjonsøvelse 1

Beskrivelse:

Løperne får et kartutsnitt som de studerer i kort tid f.eks. 5 sekunder. Deretter besvares spørsmål om kartet. F. eks. Hva slags detaljer dominerer i terrenget? Hvilken vei rant bekkene? Hvor lå kartets høyeste punkt? Øvelsen trener også opp karthusk og forenkling av kartbildet.

Forberedelser:

Finne fram kartutsnitt.

Terreng:

Gjennomføring:

Individuelt eller i grupper. Løperne kan eventuelt lage oppgaver til hverandre. Svarene kan avgis skriftlig eller muntlig ettersom hvor stor gruppa er. Løperne bør få en serie utsnitt slik at de holder på i minst 15 minutter.

Y2: Konsentrasjonsøvelse 2

Beskrivelse:

Løperne får et kartutsnitt med et strekk som de studerer i kort tid f.eks. 5 sekunder. Deretter besvares spørsmål om kartet. F. eks. Hvilke holdepunkter kan benyttes inn mot posten? Hva var de viktigste formasjonene på strekket?

Øvelsen trener også opp karthusk og forenkling av kartbildet.

Forberedelser:

Finne fram kartutsnitt.

Terreng:

Gjennomføring:

Individuelt eller i grupper. Løperne kan eventuelt lage oppgaver til hverandre. Svarene kan avgis skriftlig eller muntlig ettersom hvor stor gruppa er. Løperne bør få en serie strekk slik at de holder på i minst 15 minutter.

Y3: O-Løp uten kompass

Beskrivelse:

Et vanlig o-løp, eller en rekke (noen anbefaler minst 10) o-løp etter hverandre løpes uten kompass. Dette tvinger løperen til å konsentrere seg mer om kartet.

Forberedelser:

Ingen bortsett fra å melde seg på.

Terreng:

Ingen krav, men flate diffuse terreng er selvsagt vanskeligere.

Gjennomføring:

Som et vanlig o-løp.



Y4: Synfaring

Beskrivelse:

Løperen har et område som skal synfares. I tillegg til en glimrende kartforståelse gir dette også en konsentrasjonsøvelse, da løperen i flere timer må konsentrere seg om kartet.

Førberedelser:

Finne fram et egnet område. Det er selvsagt best om området skal brukes til et virkelig kart, men det er ikke noe absolutt krav.

Terreng:

Typisk for stedet.

Gjennomføring:

Individuelt.

Y5: Partnerintervall

Beskrivelse:

To og to løpere jobber sammen. Løperene bør være omtrent jevn gode både kartteknisk og løpsmessig. Løper A tegner inn en rute på sitt kart som tilsvarer en gitt løpstid (3, 4 eller 5 minutter). Deretter løper A foran den angitte ruta. Når de kommer fram tegner B inn hvor de løp på sitt kart. De to rutene sammenlignes og og rettes eventuelt. Pausene er også på 3-5 minutter. Løpstid og pauser justeres etter løpshastighet, men dette er intervall trening med nær maksimal belastning og ikke rolig langtur.

For jenteløpere anbefales intervaller på 2-4 minutter.

Førberedelser:

Finne fram egnet kart. Ur med stoppefunksjon i hver gruppe.

Terreng:

Gjennomføring:

Gruppene jobber selvstendig. Start og mål er normalt samme sted. Løperne i ulike grupper kan eventuelt samles et sted underveis.

Y6: Krigsspill

Beskrivelse:

Det legges et antall korte runder (1.5 – 2 km). Løperne får hver sin oppgave som skal gjennomføres under runden. De andre løperne skal ikke vite hva denne oppgaven er. Eksempler på oppgaver kan være: ”Ligg en meter bak og snakk med Tore på hele runden”, la alle bortsett fra en eller to løpe direkte til tredje post og lete etter den for å forvirre de(n) siste, ”Heng på Bente og spurtslå henne inn på hver post”.

Førberedelser:

Legge løyper og henge ut poster. Finne på og fordele oppgaver.

Terreng:

Ingen spesielle krav, men det bør være mulig å legge flere runder.

Gjennomføring:

Fellesstart, med korte sløyfer. Ny fellesstart etter hver runde.