

# Rammeprogram «intensivkurs i kart og kompass»<sup>(eksempel 1)</sup>

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:

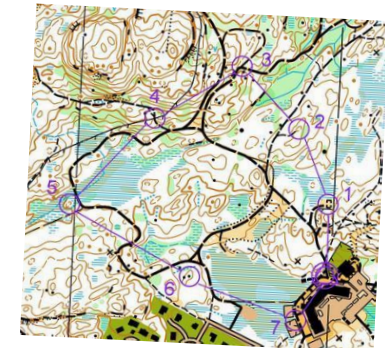
Mest mulig av opplæringen bør skje ute med en blanding av teori og praktiske øvelser. For voksne er det greit med litt teoriundervisning inne i starten, f.eks. en digital kurskveld.

## Aktuelle tema:

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

## Anbefalt materiell og nettressurser:

- [Karttegn for nybegynnere](#) » , «[Det viktigste for nybegynnere](#)» , [Kompasskurs](#)
- [Nettkurs i orientering](#).
- [www.idrettsbutikken.no](http://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](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)

LYKKE TIL MED OPPLÆRINGEN!

Mai 2022



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.

[http://www.orientering.no/media/filer\\_public/24/da/24da7a65-cc34-4b9d-b969-fb0f85d72b6e/lynkurs\\_voksne\\_kart\\_og\\_kompass\\_-\\_guide\\_2020.pdf](http://www.orientering.no/media/filer_public/24/da/24da7a65-cc34-4b9d-b969-fb0f85d72b6e/lynkurs_voksne_kart_og_kompass_-_guide_2020.pdf)



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

# Bruk av kompasset

[https://www.youtube.com/watch?v=F526utnbB\\_c](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 begynnere](#)

[Karttegn for nybegynnere](#)

[Farger og karttegn på orienteringskart](#)

[Alle karttegnene](#)

[Kompasskurs](#)

[Gjest i naturen](#)

Lær orientering på nett: <http://nof-orientering.org/index.php>

Ny i orientering: : <http://www.orientering.no/ny-i-orientering/prove/>

Filmer Youtube: [Norsk Orientering](#)

Norges orienteringsforbund: [www.orientering.no](http://www.orientering.no)

Turorientering: [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no)

Kjøpe kompass: [Idrettsbutikken](#)



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*