



nybörjarkurs

anno 2014

- **inledande teori –
lektion 1**



dagens program

- introduktion
 - kursupplägget
 - om Centrum OK
 - syften & målsättningar
 - orienteringsidrotten
 - orienteraridentiteten

- orienteringens grunder
 - karta & kartläsning
 - kompass & kurs
 - vägval & kontrolltagning
 - ledstänger & uppfångare
 - banor & nivåer

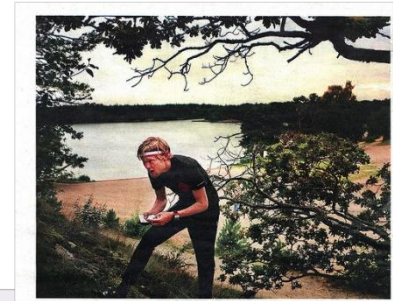
introduktion

- kursupplägget
 - innehåll
 - teoretisk översikt
 - teknikövningarna
 - omfattning
 - 5 tillfällen
 - frivillig "examen": CTS



introduktion

- om Centrum OK
 - historia
 - bildad 2006
 - snabb tillväxt
 - värdegrund
 - en förening för alla
 - främja kollektivtrafik
 - verksamheten
 - minst 2 träningar/v
 - läger & klubbresor

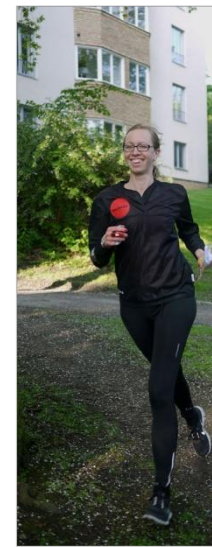


HITTA HÖSTFORMEN

De orienterar med Allgöpsracer och gräslöpet. Centrum OK är klubbledet för den som har tröttnat på att gå på klubb, men som ändå hellre lever det typiska orienterartillvalet med barn och bil. En kompass och ett SL-kort räcker för att hänga med. På stan tog bussen till en träning i Alsteråker.

TITT PÅ HÄRRENS FOTO: KARLSSON

— Jag har inte varit klubbledare sedan kommit till OK och det har varit en utmaning. Men jag har varit klubbledare i många år och det har varit en utmaning. Men jag har varit klubbledare i många år och det har varit en utmaning. Men jag har varit klubbledare i många år och det har varit en utmaning.



introduktion

- syften & målsättningar
 - idrotta/tävla – prestation
 - motionera – hälsa & nöje
 - vistas i naturen – avkoppling
 - alla ovanstående



introduktion

- orienteringsidrotten

- rötter och historia

- nordisk militärträning
 - förknippad med skogsbruket

- tävlingsgrenar/-former

- orienteringslöpning (OL), skidorientering, MTB-O ...
 - rogaining, multisport

- betydelsefulla breddtävlingar

- 10MILA, 25-manna – stafetter
 - O-Ringen (5-dagars) – individuell

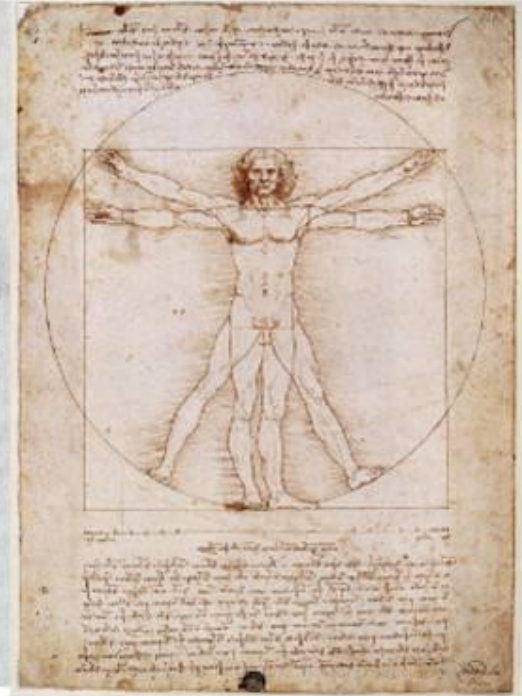
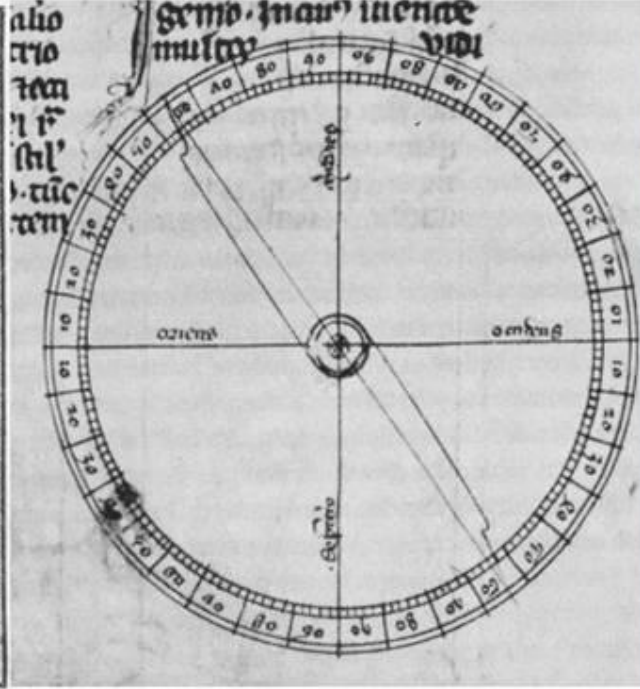


introduktion

- orienteraridentiteten
 - naturen som arena
 - perifera arrangemang
 - restriktioner & miljöhänsyn
 - begränsade faciliteter
 - materiella "behov" / begär
 - träningskläder, skor ...
 - kompass, SI-bricka
 - puls-/GPS-klocka



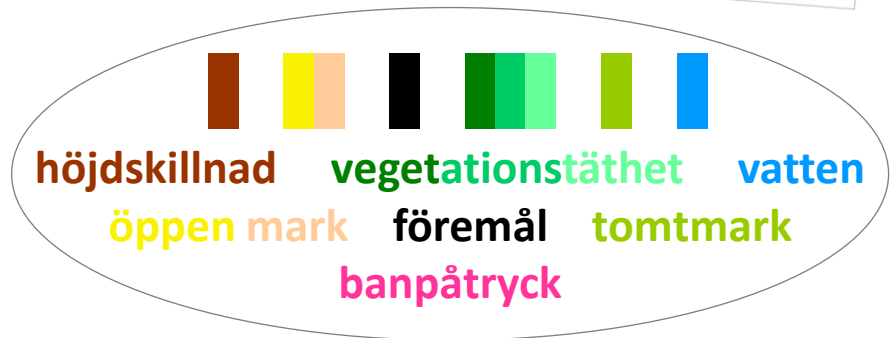
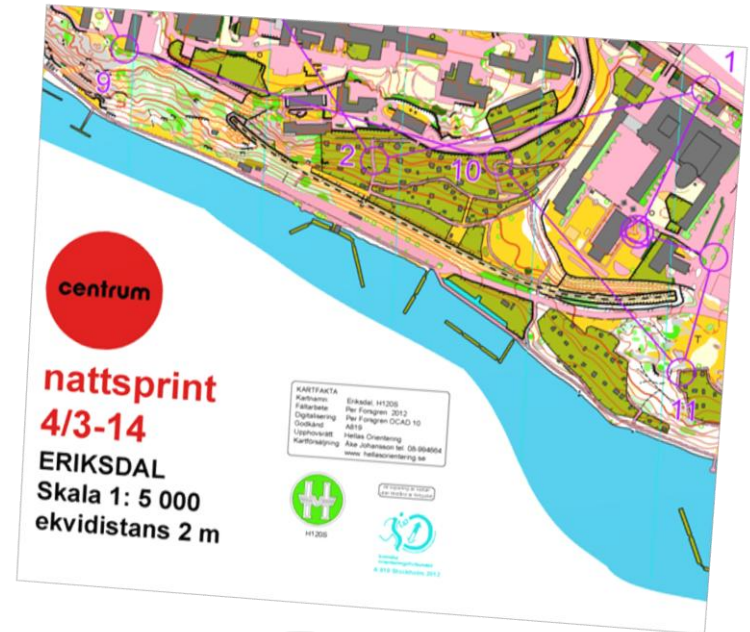
orienteringens grunder



orienterarens tre redskap

orienteringens grunder

- karta & kartläsning
 - basegenskaper
 - skala & ekvidistans
 - fältarbetets aktualitet
 - kartritarens omdöme
 - uppbyggnad
 - färgkodning
 - lager
 - tecken & linjer

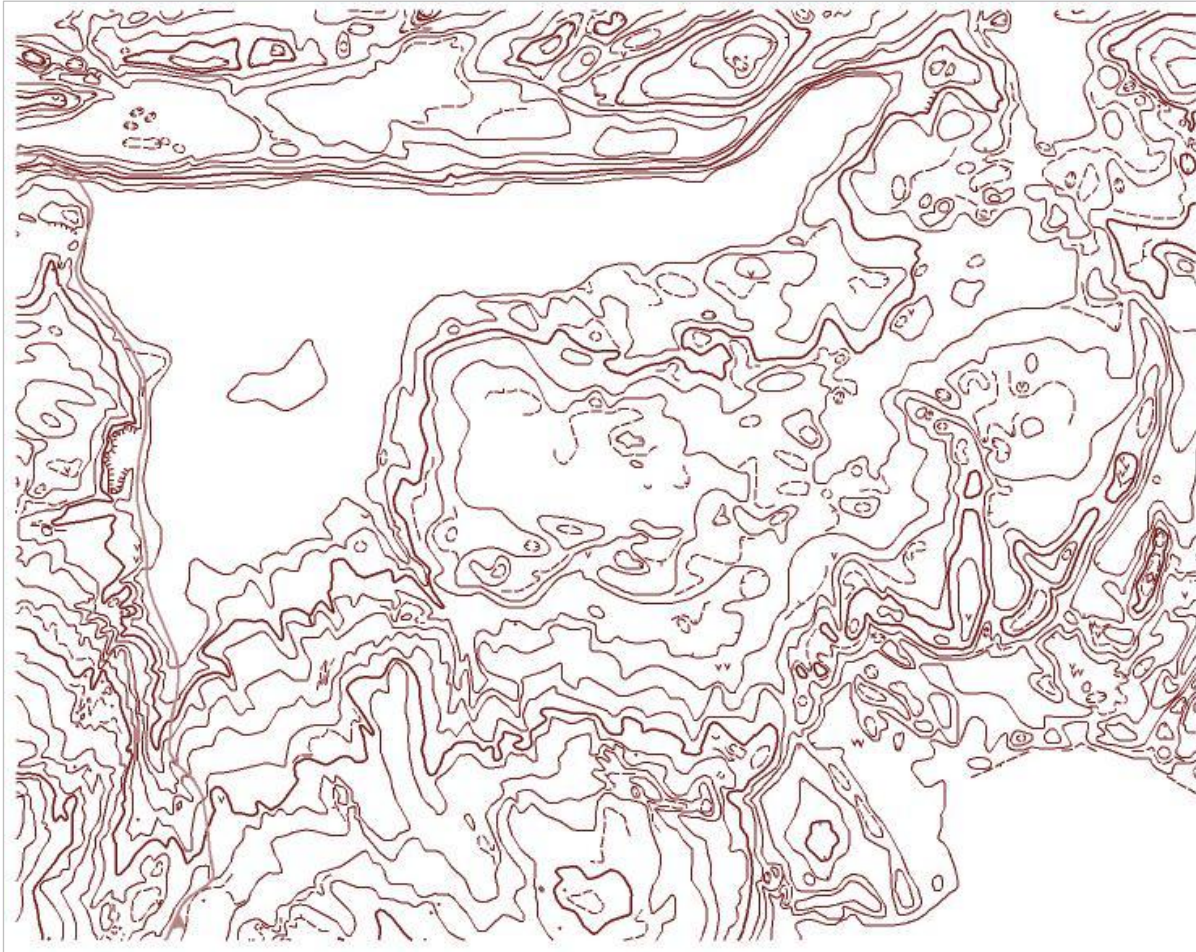


orienteringens grunder



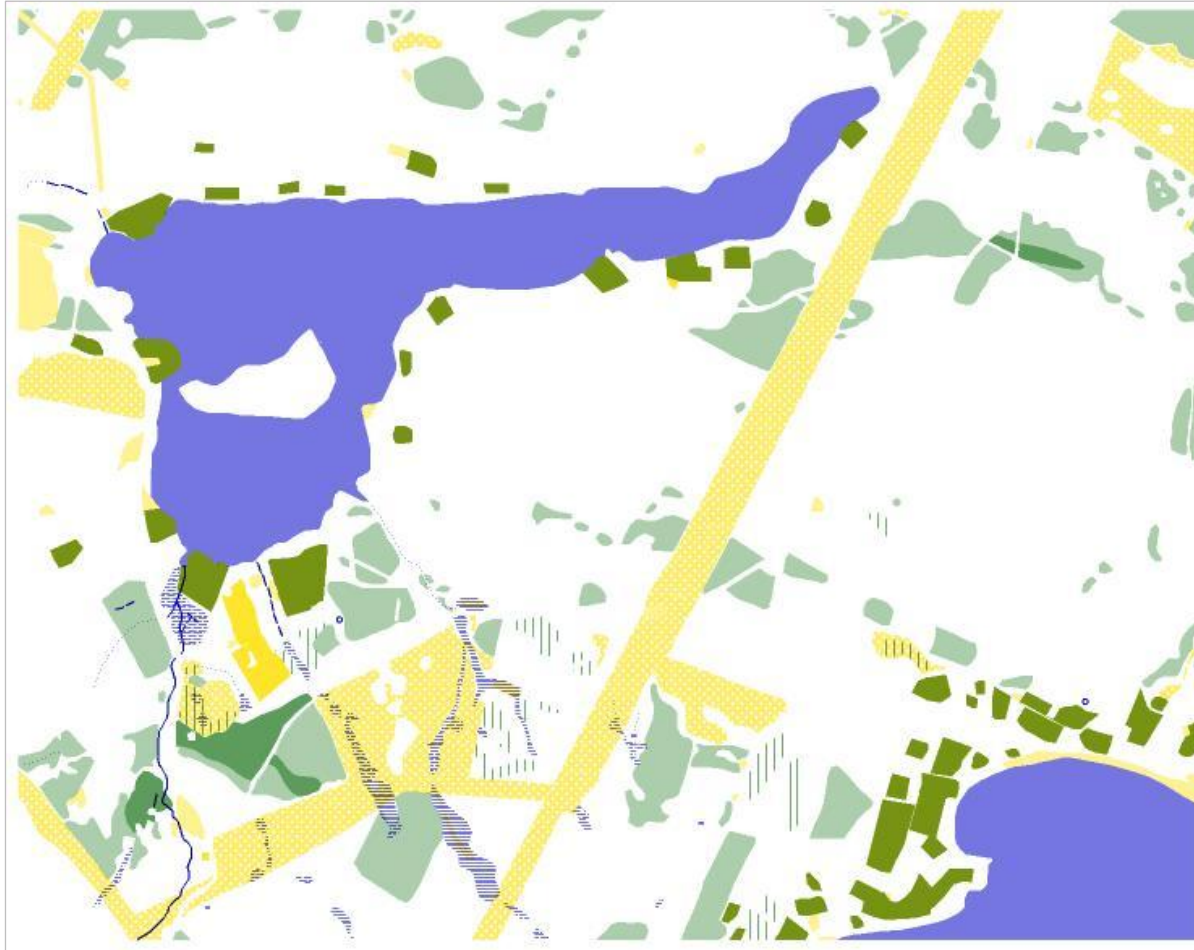
satellitbild

orienteringens grunder



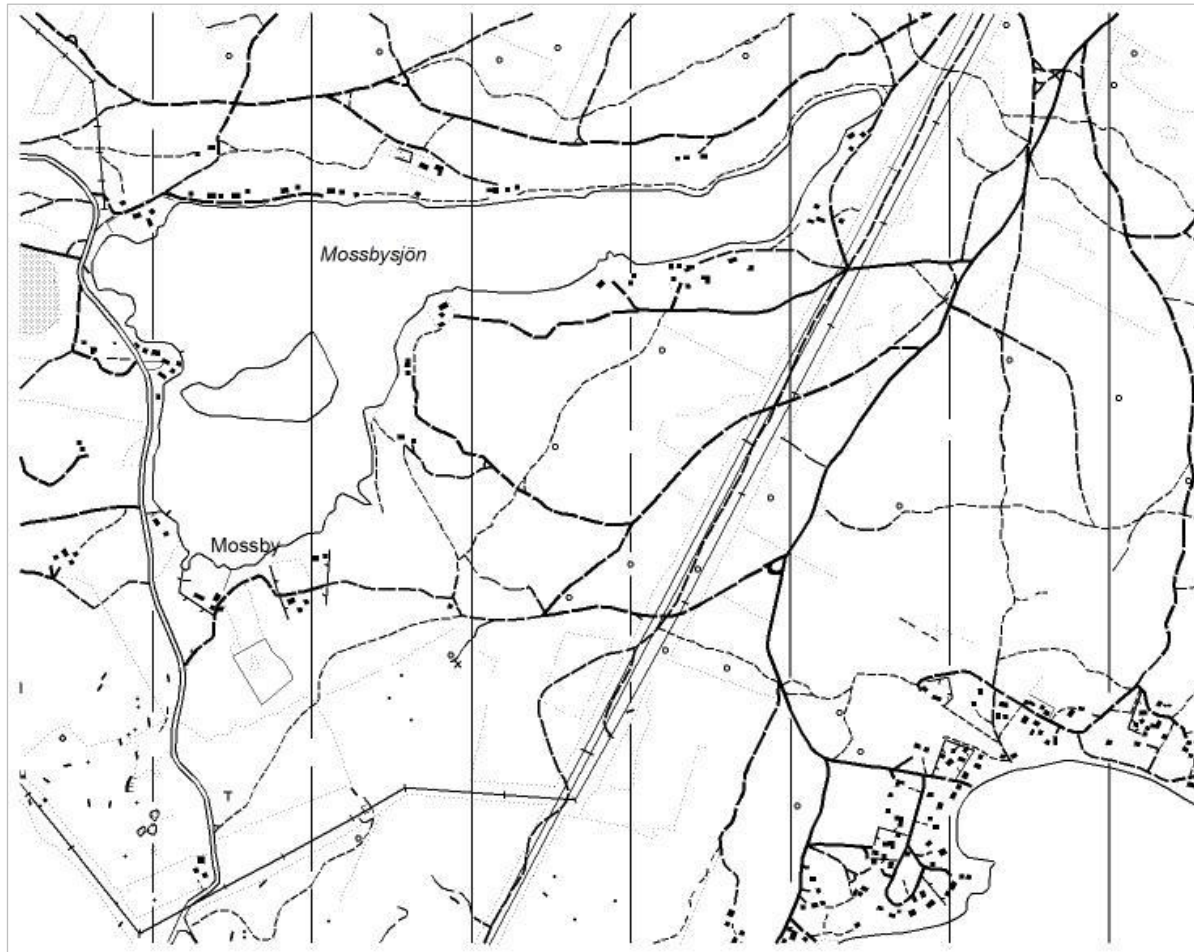
brunbild (kurvbild)

orienteringens grunder



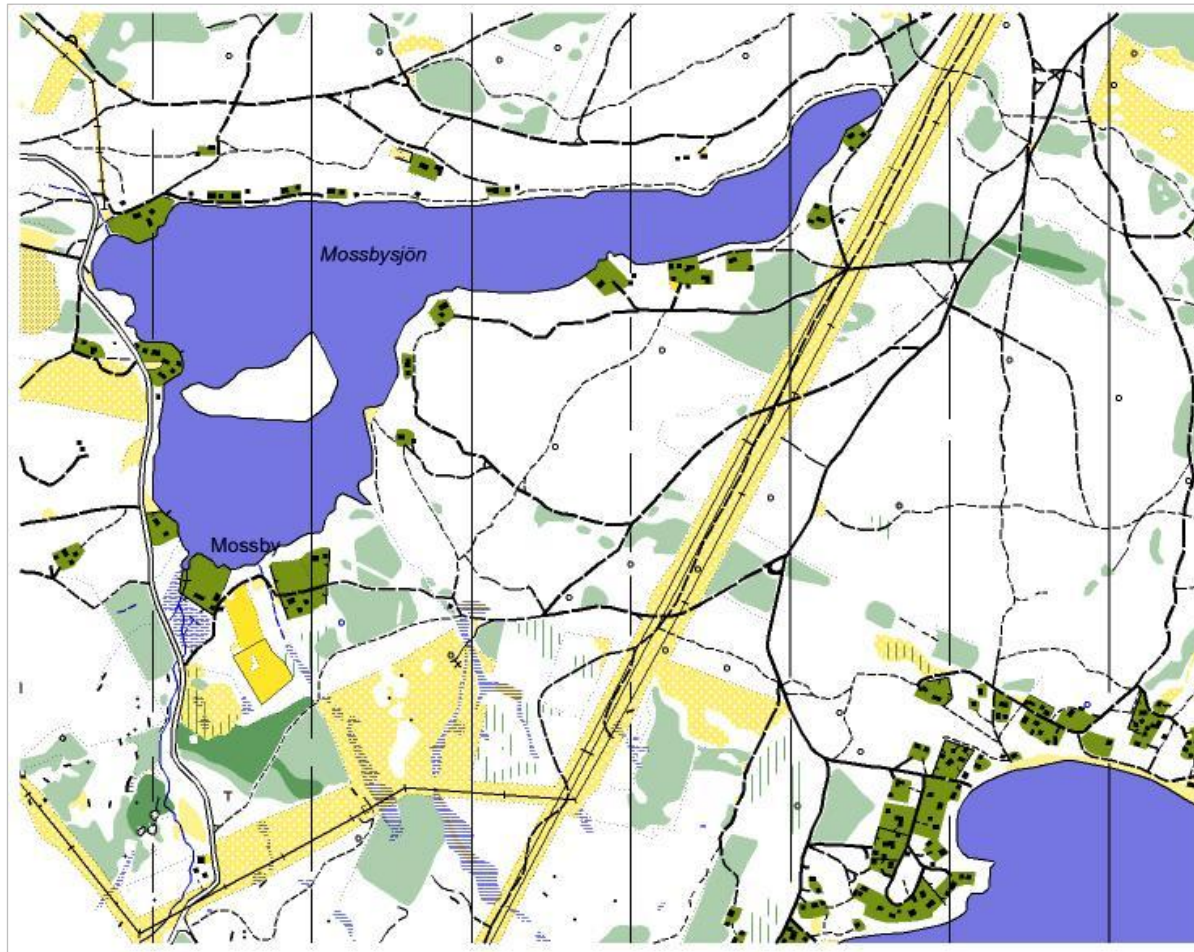
marktyper/löpbarhet

orienteringens grunder



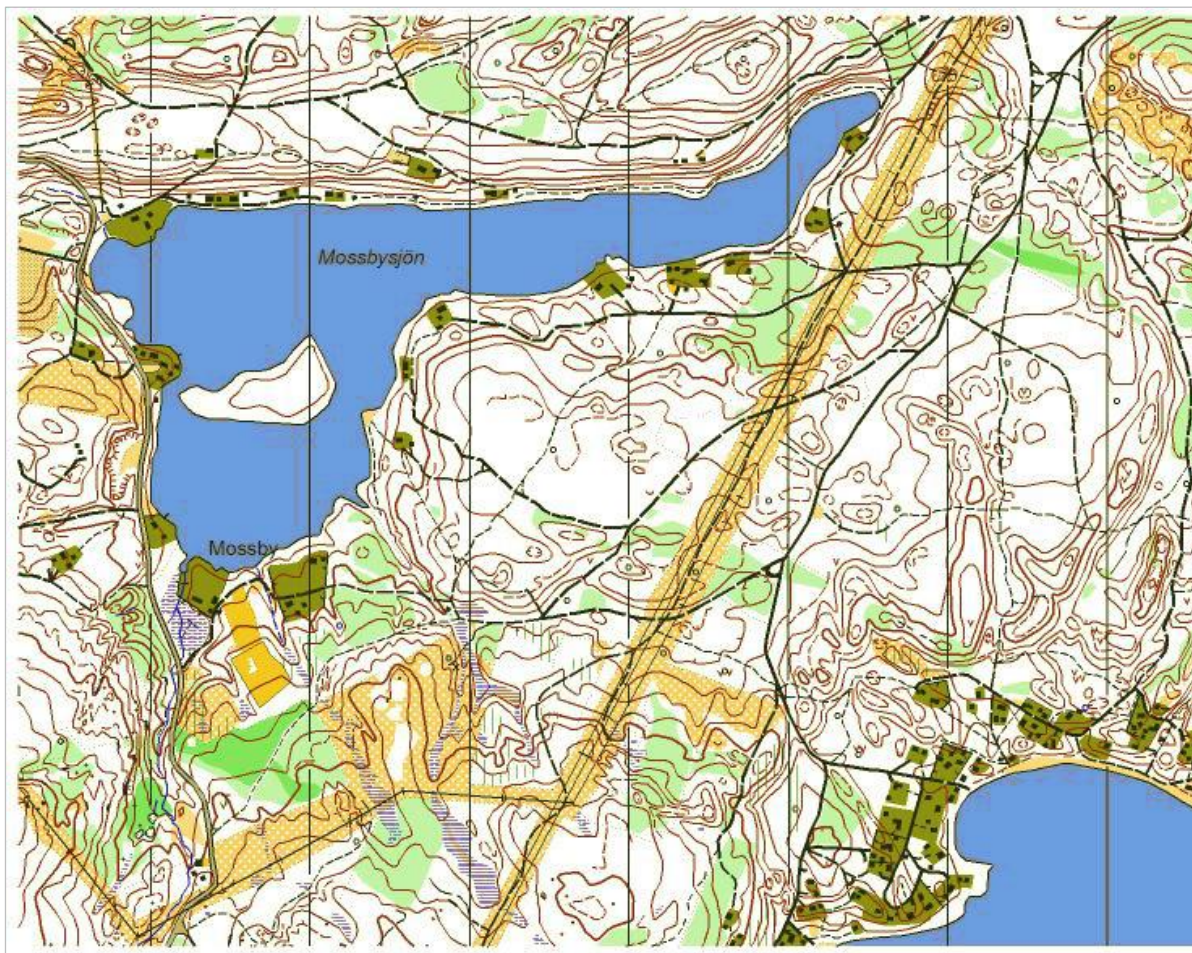
svartbild

orienteringens grunder



planbild

orienteringens grunder



kartbild

orienteringens grunder

- kompass & kurs
 - funktion
 - nålen anger nordriktningen
 - kompasshuset anger kursen
 - användning
 - passa kartan
 - vrida kroppen



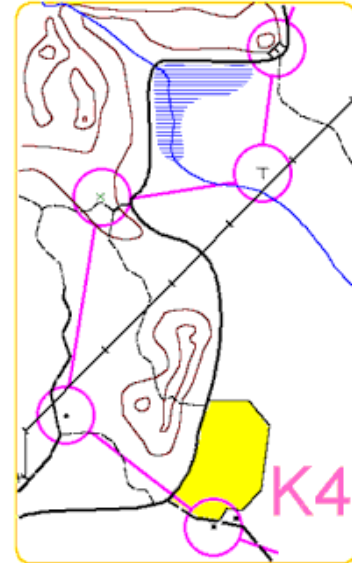
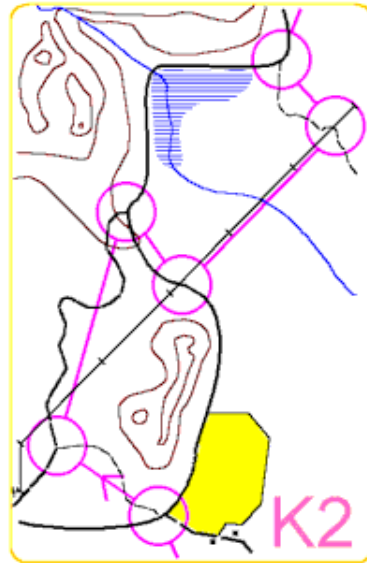
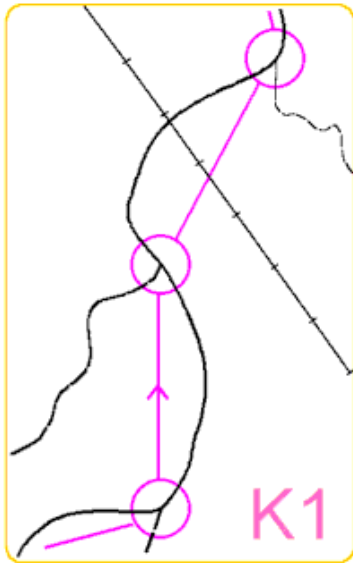
orienteringens grunder



- vägval & kontrolltagning
- kortaste kontra snabbaste väg
 - rakt på / stig runt
 - längdbedömning
 - löpbarhetsbedömning
- ingång till kontrollring
 - kontrollpunkt i mitten
 - tydliga terrängformer

orienteringens grunder

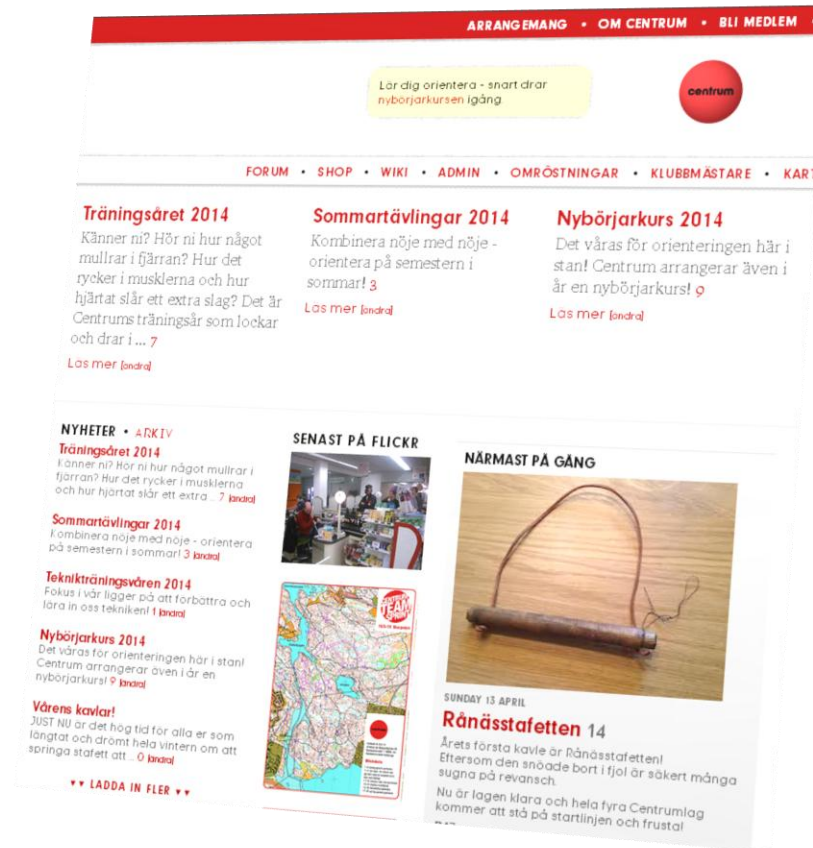
- ledstänger & uppfångare
 - tydlig utsträckning i en dimension
 - väg/stig, kraftledning, bäck/dike, ås/dalsänka ...
 - *leder* in mot kontroll eller *fångar upp* bortom kontroll



orienteringens grunder

- banor & nivåer
 - banlängd
 - 2-25 km "fågelvägen"
 - tävlingsdistanser: sprint, medel, lång, ultralång
 - avkortas i högre åldersklass
 - terränganpassad
 - svårighetsgrad
 - tekniska nivåer: vit, grön, gul, röd, blå/svart
 - "naturligt terrängberoende"





centrumok.se
den virtuella klubbstugan