

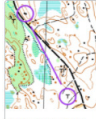
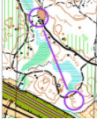




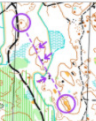
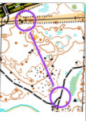
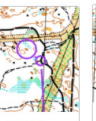
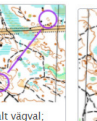



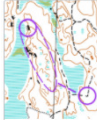


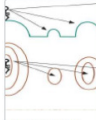
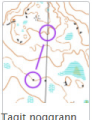

2021-09-16 – Karinslundsskolan – Momentbana

Utförande: Starta med minst 2 min. mellanrum. Noggrann orientering genom korridorerna.

Syfte: Träna flera olika moment på samma bana.

Övning för vit nivå: Bana med olika vita moment.

Efter träningen kan du registrera hur du tycker att det gick på de olika momenten och bli se sammanställning av din färdighet över tid på <https://www.ol-analys.se/>. Kräver att du har ett inlogg på sidan. De ingående momenten på varje nivå för denna träning är:

Vit:	 <p>Tagit kontroller bredvid ledstäng</p>	 <p>Valt vägval, kort eller lång väg</p>	 <p>Passat kartan med hjälp av kompass</p>	 <p>Genat över öppen mark</p>				
Gul:	 <p>Genat mellan ledstänger m.300m</p>	 <p>Gått kompass m.300m i skog</p>	 <p>Använt hållpunkter</p>	 <p>Grovorienterat mot säker uppfångare</p>	 <p>Använt attackpunkt (sista säkra)</p>	 <p>Valt vägval: längd, svårighet, löpbarhet</p>	 <p>Orienterat efter tydliga höjder</p>	 <p>Finorienterat på korta sträckor</p>
Orange:	 <p>Orienterat efter tydlig kurvbild</p>	 <p>Förstorat en kontroll</p>	 <p>Använt höjder som ledstäng/hållpunkter</p>	 <p>Tagit kontroll i kurvbild (uppfångare bakom)</p>				
Violett:	 <p>Haft framförh., lyft blicken - microvägval</p>	 <p>Tagit noggrann riktning i detaljfattig terräng</p>	 <p>Skråorienterat</p>					