



BARN OCH UNDOMSTRÄNINGSPROGRAM HT 2016
(Ca 7-13år)

HESTRA IF

Träningsstillfällen

30/9 Träning HT:1

Samling Hestrastugan 17:45

Grön/Vit nivå: Passa kartan med hjälp av terräng och kompass + framförhållning

Gul/Orange: Kompass och styrteknik mot ledstång/uppfångare + framförhållning

6/9 Träning HT:2

Samling Hestrastugan 17:45

Grön/Vit nivå: Repetition Träning HT:1

+ handgrepp, vikning, tumgrepp, kompass och stämplingsteknik

Gul/Orange: Repetition Träning HT:1

+ handgrepp, vikning, tumgrepp, kompass och stämplingsteknik + uppföljning av duktig orienterare

Övrig info: Klubbkväll, stanna kvar efter träningen och häng i storstugan, fika och Hestramys!

13/9 Träning HT:3

Samling Hestrastugan 17:45

Grön/Vit nivå: Genomgång, olika ledstänger och pröva att använda dem + framförhållning

Gul/Orange: Höjdförståelse och kurvbild och pröva att orientera efter kurvbild + framförhållning

15/9 Klubbmatch!

Ungdoms-klubbmatch med övriga Boråsklubbar (Bredared, Ymer och Rydboholm).

Klubbarna samlar poäng genom att ha så många deltagare som möjligt med samt hur bra deltagarna placerar sig. Denna gång arrangerar IK Ymer klubbmatchen.

Separat inbjudan för detta kommer på mejl.

20/9 Träning HT:4

Samling Hestrastugan 17:45

Grön/Vit nivå: Repetition HT:1, 2 och 3.

Gul/Orange: Repetition HT:1, 2 och 3.

- 27/9 Träning HT:5**
Samling Hestrastugan 17:45
Grön/Vit nivå: Stjärn-OL med kortare banor + uppföljning av duktig orienterare
Gul/Orange: Stjärn-OL med kortare banor + uppföljning av duktig orienterare
- 4/10 Träning HT:6**
Samling Hestrastugan 17:45
Grön/Vit/Orange: Par i Stafett!
Övrig info: Klubbkväll, med bla. "Par i Stafett"-vinnarna utses, pris till alla deltagare!

Andra Träning och tävlingstillfällen

Att träna på egen hand:

Motionsorientering på Kransmossen:

17/8 start 17:30-18:30

24/8 start 17:30-18:30

31/8 start 17:30-18:30

7/9 start 17:30-18:30

14/9 start 17:30-18:30

Utvalt Tävlingsprogram, dvs tävlingar ganska nära Borås samt extra unika som är kul för ungdom

3/9	DM, medel	plats: Alingsås
4/9	DM, stafett för HD12 och uppåt	Plats: Alingsås
9/9	DM Natt	plats: Karlsborg
10/9	DM Sprint	plats: Karlsborg
11/9	DM Lång	plats: Norr om Karlsborg
24/9	Bredareds IF	plats: Mellan Bredared och Sandhult
1/10	RSK/Hestra-träffen	plats: Borås
7-9/10	25-manna	plats: Stockholm
14-16/10	Daladubbeln	plats: Falun
11-13/11	O-Event	plats: Borås

Mer information om tävlingarna finns i Eventor, på nätet, sökväg dit:

<https://eventor.orientering.se/Events>

Träningsgrupper för barn och ungdomar, Hestra IF

I orientering är det viktigt att kunna behärska olika orienteringstekniker samt skapa sig förståelse för karta och terräng. Alla individer är olika och lär sig olika tekniker och utökar sin kart och terrängförståelse i egen takt, allt efter som man utvecklas och tränar.

Vi har därför valt att dela in de yngre olika kunskapsnivåer, där man tränar på rätt nivå i förhållande till den nivå individen behärskar och kan utvecklas ifrån.

Just nu har vi grupperna Grön, Vit och Gul-Orange.

För dessa grupper har vi gemensam samling vid start av träning och sedan tränar vi på de tekniker som är viktiga för respektive kunskapsnivå.

Nedan visas lite av vad som ingår i respektive kunskapsnivå.

	Q	Strukturera, förstora och förenkla kartbilden
	P	Vägvalsbedömning, avstånds, framkomlighet och fartanpassning
	O	Mer om höjdformationer, naturliga ledstänger
 Gul	N	Kompass och styrteknik mot kontroll
	M	Försåelse av färger som markerar framkomlighet
	L	Höjdförståels, stor och liten höjd, högsta punkten
	K	Kompass och styrteknik mindre än 300 m mot tydlig ledstång
 Vit	J	Gena och snedda mindre än 100 m
	I	Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid vägen
	H	Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång väg
	G	Mer kartkunskap, andratyper av ledstänger
	 Grön	F
E		Känna till och orientera efter entydiga ledstänger
D		Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, stämpelteknik,
C		Passa kartan med hjälp av terrängen och kartpassare
B		Kartans färger, de viktigaste karttecknen
A		Kartförståelse, passa kartan

Kontaktpersoner:

Martin Hjertberg, Ungdomsansvarig, tränare

martin.141616@gmail.com

0760349444

Anna-Karin Särén, tränare

Anna_karin_saren@hotmail.com

0739-758252

Kansliet (Jan Hilding)

kansliet@hestraif.se

033-243347, 0768-243357