

Övning - Inomhusorientering

Du behöver:

Inomhuskarta med banor
Pappers-skärmar
Tidtagningsutrustning

Syfte:

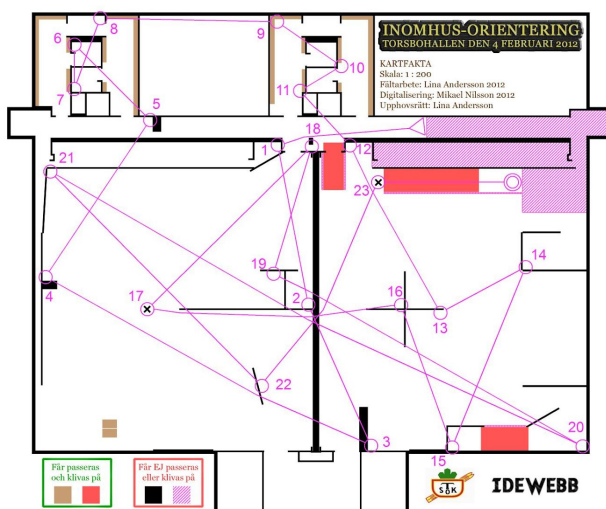
Pröva på orientering under lättsamma och enkla former

Genomförande:

Rita en karta över valfri inomhusmiljö. Det kan vara en idrottshall, en våning eller en hel byggnad, se exempel nedan. Ta gärna hjälp av ex. utrymningskarta eller byggnadsritningar. Antingen kan man rita för hand eller ta hjälp av programmet [Open Orienteering Mapper](#) för att rita kartan digitalt. Välj själv om du vill ha möbler och liknande med på kartan (tänk på att inte ta med föremål som lätt flyttas från det att du ritat kartan till man skall springa banan.

Lägg banor på kartan och sätt ut kontrollen. Gör gärna flera banor och låt eleverna ta tid på varandra när de kör banorna. Tänk på att alla elever inte skall springa samtidigt så att risken för krockar minskar. Kontrollerna kan förslagsvis vara en pappers-kontroll som tejpas fast. Se utskrifts-mall på nästa sida.

Fördelen med inomhusorientering är att det är mindre läskigt att vara vilse och man kan göra det på vintern när det är kallt ute. Det är en bra enkel introduktion till hur orientering fungerar med karta och kontrollen, hur man passar kartan osv. Vill man göra det svårare kan man rita en karta med flera våningar (som ligger bredvid varandra på kartan) så blir det tredimensionell orientering!



Utskrift av mini-kontroller i papper

