

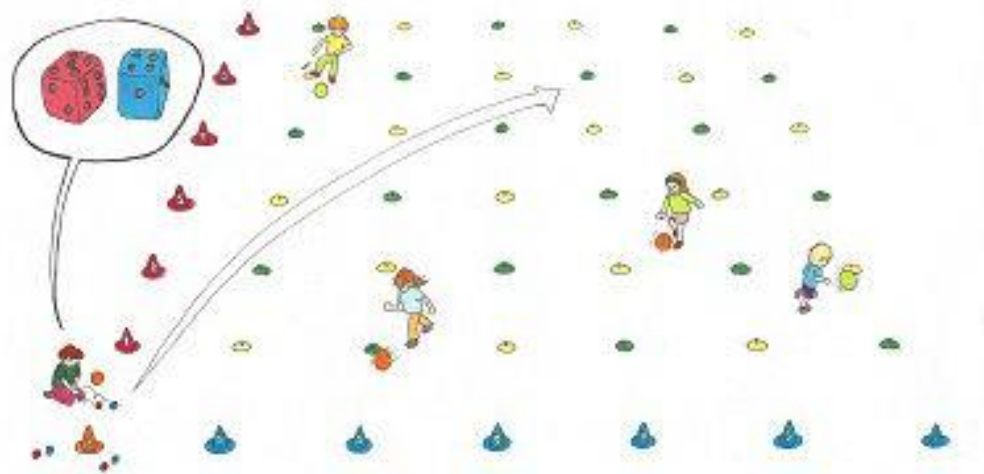
Linjeorientering

- Bruk kartet som ligger ved siden av bukken, og følg den røde linjen fra start til mål.
- Forsøk å hold deg så nærme linjen som mulig.
- Orientering kartet i riktig retning hver gang linjen endrer retning. Kroppen vendes i den retningen du skal gå.



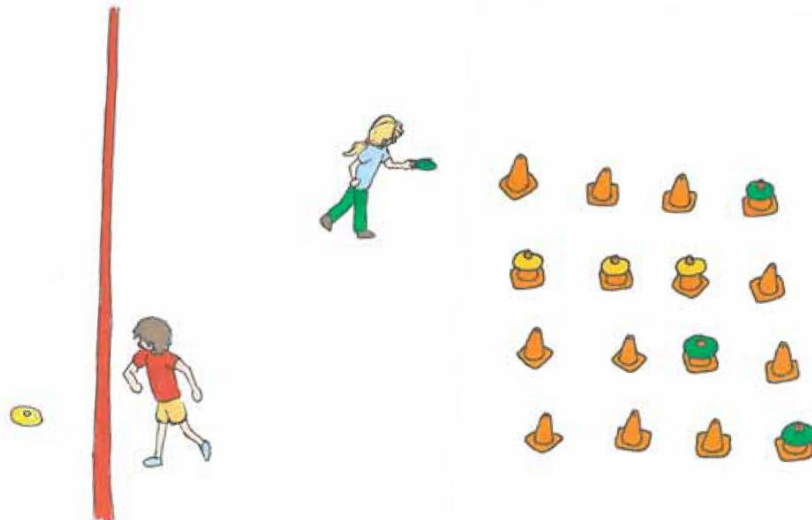
Koordinatlek

- I denne øvelsen skal deltakerne leke med terninger og løpe et koordinat som de kaster med terningene.
- Bygg opp et koordinatsystem av nummererte kjegler og hatter. Start i hjørnet av kjeplene. Her kastes to terninger før man løper koordinatet. Eksempel: terningene viser fire og fem. Løp så til kjeGLE nummer fire på X-aksen (blå), vend 90 grader og løp fem kjegler oppover på Y-aksen, løp ut til Y-aksen (rød) og tilbake til start.



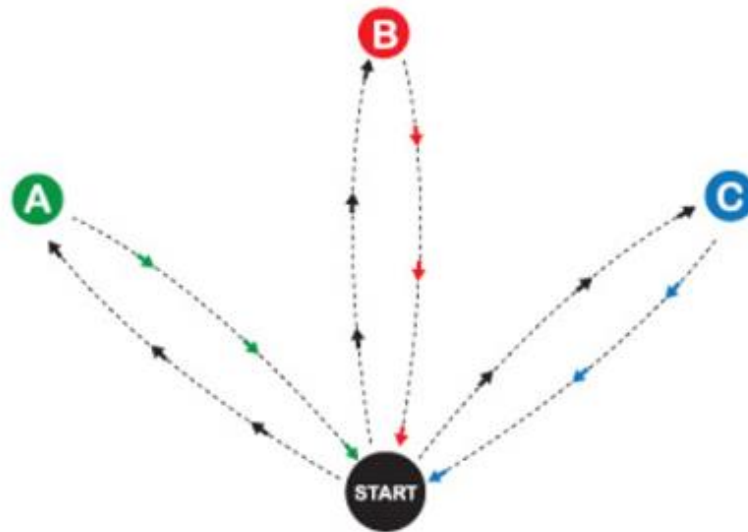
Bondesjakk

- Plasser ut 4x4 med kjebler. Deretter deles gruppen enten inn i lag eller hver person for seg selv.
- Barna stiller seg opp bak startlinjen et stykke unna kjeblene, to lag per bane. Hvert lag får utdelt fire kinahatter i hver sin farge og skal løpe frem til kjeblene og plassere hattene på kjeblene for å først danne fire på rad. Dette kan oppnås både horisontalt, vertikalt eller diagonalt. Samtidig må man prøve å forhindre at det motsatte laget ikke får fire på rad. Om laget ikke får fire på rad når alle hattene er plassert ut fortsetter de på samme måte ved å flytte på en av sine egne kinahatter.



Stjerneorientering

- Del enten inn i lag eller gjennomfør hver for seg.
- Ta kartet og orienter frem til posten.
- Løp deretter tilbake for veksling, før man neste runde tar neste post.
- Første laget/personen som tar alle postene vinner.
- Hvert lag/person starter med hver sin post.



Tegnlek

Løp å finn disse ulike tegnene på skoleområdet, og marker hvor på kartet du fant det:

- Et gjerde og en stein.
- En kolle og en gruslagt plass.
- Et helåpent område og et stort tre.



NORSK
ORIENTERING

Orientering på 1-2-3

#viltvaktertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjønt = tett skog.
Bygninger	Høydekurver	Vann	Dyrket mark	Tett skog
Liten vei	Kolle	Pytter	Helåpent område	Stort tre
Sti	Liten kolle	Tydelig myr	Åpent område med noen trær	Lite tre/buske
Kraftledning	Små grop	Utydelig myr		Hage/tomt - forbudt område
Gjerde	Stor grop	Bekk grøft		Hvitt er vanlig skog.
Stein	Hovedvei	Åpen myr		
Stup	Asfaltert / gruslagt plass			
Skrent				
Steinur				
Spesiell detalj				

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet



Kompasskurs

- Bruk kartet og kompasset, finn riktig kompasskurs mellom postene. Ta ut kompasskurs mellom hver post. Vær nøyaktig og løft blikket så langt som mulig dit kursen viser. Les kartet samtidig.
- Bildet under er bare et eksempel, bruk kartet.

