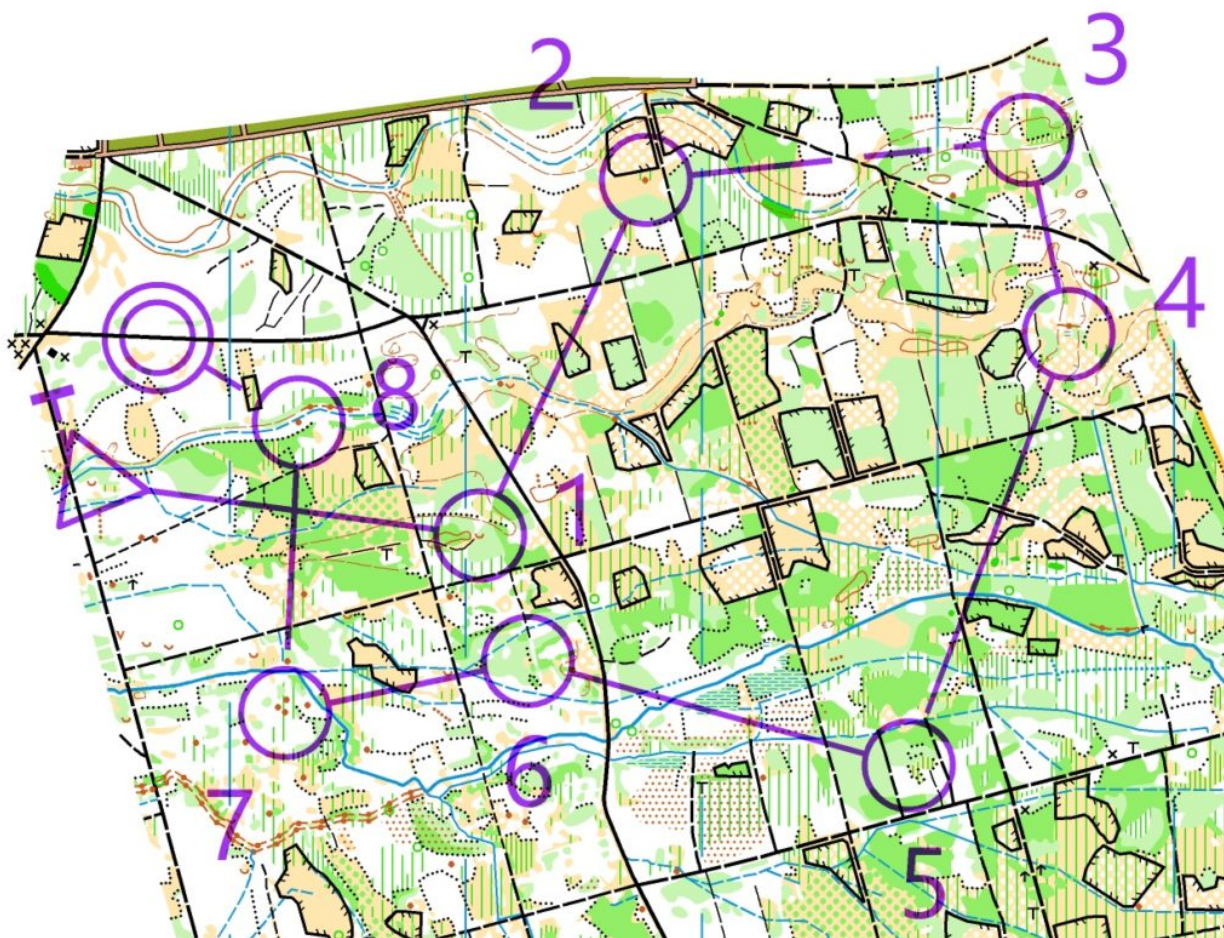


Uge 1: Forenklingsøvelse

Når vi nu ikke kan løbe træningsløb og konkurrencer, så må vi træne o-hjernen i stedet. Nedenfor er der et kort med en orienteringsbane og på næste side en orienteringsbane på hvid baggrund.



Din opgave er at udskrive banen på hvid baggrund og finde farveblyanterne frem.

Sådan gør du:

Find ud af dit vejvalg til 1. post, og husk, hvordan du ville udføre vejvalget. Tegn dit forenklete vejvalg på det blanke kort. Det er kun de vigtigste ledelinjer og holdepunkter du skal tegne ind på dit vejvalg. Når du er færdig med første stræk, så gør det samme med resten af banen.

Se eksempel herunder. Du kan tegne på hvad du vil løbe på og hvad du vil kigge efter undervejs.



TIPS: For den bedste træningseffekt er det ideelt at lave din egen tidsgrænse for hvor lang tid du må bruge f.eks. 40 sekunder pr. træk. I skoven bruger du normalt meget kortere tid!

