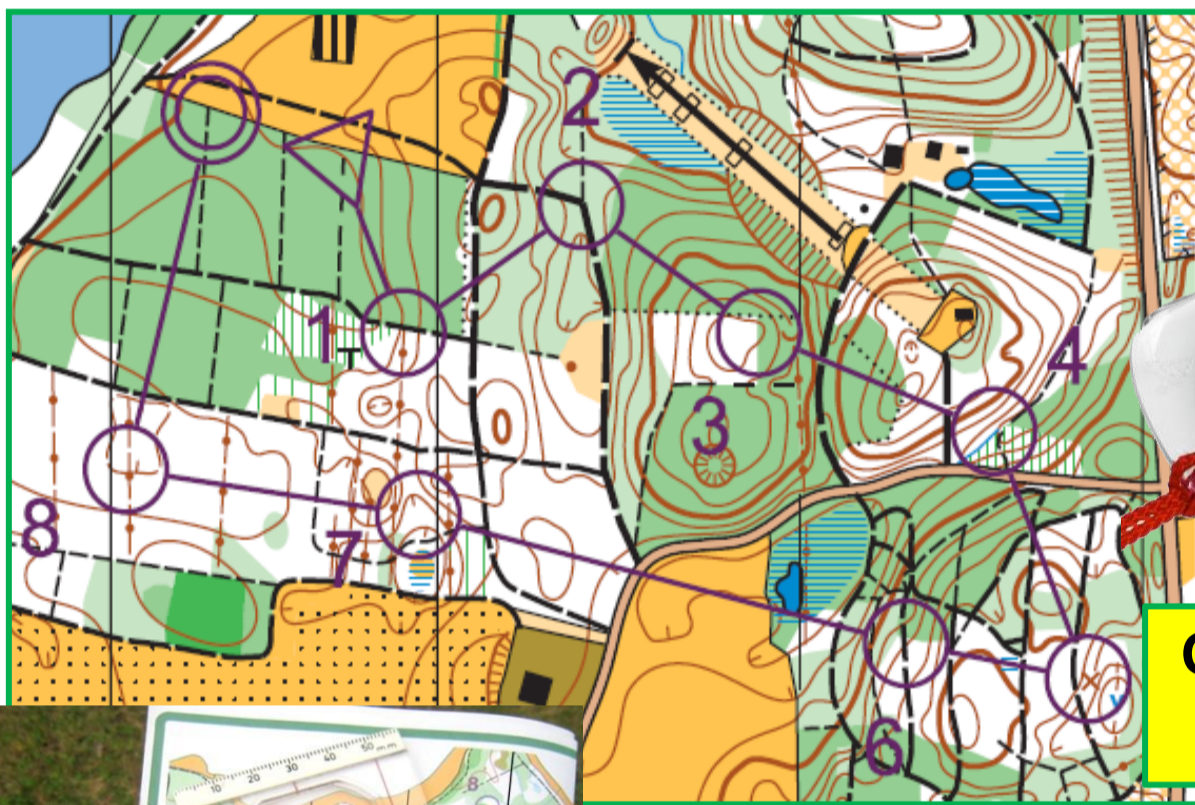




# Orienteringsløb på skolen – Åben skole

## Få hjælp til undervisning i orienteringsløb



**OK Syd tilbyder at undervise i orienteringsløb.**



Forløbet aftales med idrætslæreren fra gang til gang, men består typisk af 3 moduler á 1½ time.

Målgruppen er elever fra 5. klasse og opefter og det foregår hele året på skoler eller i skove med faste poster. Hvis der er langt til en skole eller en skov med faste poster, kan der aftales et andet forløb end vist neden for.

Der kan deltage op til 2 klasser i et forløb med en lærer pr. klasse, som er aktive medinstruktører og som har det pædagogiske ansvar.

### De 3 moduler

Modul 1: 2x45 minutter i kortforståelse og korthåndtering på begynderniveau. På skolen med øvelser i klasselokalet og et kort o-løb omkring skolen. Der bruges PC-projektor i klasselokalet

Modul 2: 2x45 minutter. Brug af kompas på begynderniveau. På skolen med øvelser i klasselokalet og et kort o-løb omkring skolen. Der bruges PC-projektor i klasselokalet. O-løbet er sværere og længere end i modul 1.

Modul 1 og modul 2 kan afvikles på samme dag. Det varer ca. 2 timer.

Modul 3: 2x45 minutter. Et o-løb i en skov med faste poster, pt. Als Nørreskov, Aabenraa Nørreskov, Hjelm Skov, Gråsten Skov, Lyreskoven og Kelstrup Plantage. Sværhedsgraden egnet til begyndere og let øvede.

Skolen printer kort. Efter forløbet uddeles til alle elever en oversigt over kontaktmuligheder til OK Syd. Herudover er forløbet gratis for



Kontakt [formand@oksyd.dk](mailto:formand@oksyd.dk)  
[www.oksyd.dk](http://www.oksyd.dk)



**Orienteringsløb – Motion i naturen for hjerte og hjerne**