

TEKNIKTRÄNINGAR FÖR ORIENTERINGSUNGDOMAR

I samband med några skärmjakter under våren och försommaren kommer det att ordnas teknikträningar. Träningarna är tänkta för orienteringsungdomar i åldern 13-17 år. Förhoppningen är också att ungdomar från grannföreningarna kommer med.



Orienteringsmodell

Vi antar att alla ungdomer redan besitter grundfärdigheterna. Många kan redan vara så långt hunna att de kommit in på "verktygsnivån", men dessa behöver säkerligen förbättras och slipas. För att ytterligare höja nivån på sin orientering, så behöver man också börja jobba på att förbättra sig på "strateginivån".

Grund

- karttecken
- riktning
- kurvbild

Verktyg

- förenkla
- kompass
- attackpunkt
- förlängning

Strategi

- tempoväxling
- framförhållning
- vägval
- taktik
- plan

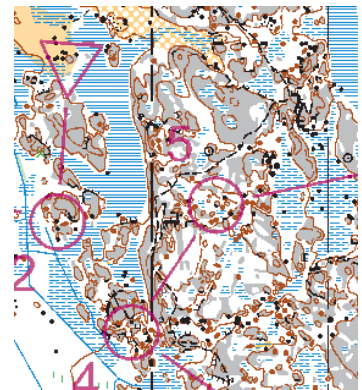
Onsdag 10.5 Lillsand - Momentbana

Ett bra sätt att kartlägga sina grundtekniska färdigheter och att träna upp dessa. Målet är inte i detta läge att springa fort utan att fokusera på orienteringen. Banan är inritad på kartan som en korridor i form av en orm där allt som finns på sidorna om korridoren är vitt på kartan. Målet är att hålla sig "inne" i korridoren och inte beträda "vit mark". Här är det en klar fördel om man har tillgång till en gps klocka så att man efter träningen kan överföra det till en dator med Quick-route programmet för att kunna se var man faktiskt löpt. För att få in intervallmoment i banan, så kan det finnas stigmoment i banan där man kan hålla hög fart, men ändå vara beredd när man skall avvika från stigen.



Onsdag 24.5 Nyko – Skarpt läge

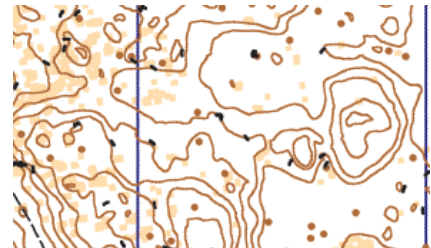
En orienteringsbana med korta kontrollavstånd på de fina bergsområdena som finns på Nykokartan(planerad av Filip Brunell). Fokus ligger på finorientering utan breda uppfångare. Det handlar om att kunna anpassa farten, läsa ihop föremål till hållpunkter in mot kontroll eller använda inläsningspunkter för att begränsa eventuella misstag.



Deltagarna använder med fördel GPS för att i efterhand analysera genomförandet.

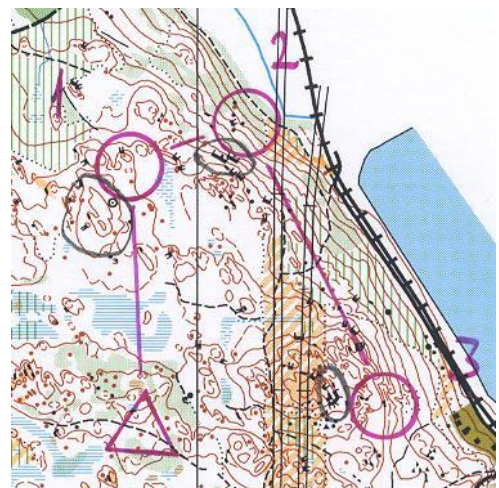
Onsdag 7.6 Ruusulehto skola(Grannabba) – Kurvbildsorientering

En orienteringsbana som löps på en ol-karta med höjdkurvor och väldigt lite övriga detaljer. Träningen strävar till att man skall orientera med hjälp av höjdkurvor för att förbättra kurvbildsförståelsen. Några kontrollavstånd kan också vara gjord som riktningsträning med kompass.



Onsdag 14.6 Eugmo krossen – Attackpunkt eller sk "sista säkra"

Här kan man eventuellt planera avstånden på förhand. Fokus ligger då på att försöka löpa med högre hastighet mot attackpunkten och sen kunna lugna tempot för att kunna ta kontrollen säkert från attackpunkten. "Sista säkra" ska vara ett större föremål i relativ närhet av kontrollen. Det ska vara något som man enkelt och snabbt hittar till.



Kontaktuppgifter

Gripenberg Mattias (040 0912792) masgripeberg@hotmail.com

Wärnman Patrik (0503261890) patrik_warnman@hotmail.com

Joensuu Tommy (0505648369) tommy.joensuu@luukku.com