



Orienteringsbana

Syfte

Att öva sig på alla momenten i orientering och genomföra en bana.

Förberedelse

Sätt ut kontroller med hjälp av mall-kartan, kontrollera att det finns tillräckligt många kartor.

Material

Kartor med inritade banor, plastfickor, kontrollkort, stiftklämmor och skärmar.

Genomförande

Dela ut kartor och kontrollkort, dela upp klassen i lika många grupper som det finns banor. **Elevens uppgift är att springa banan och ta kontrollerna i rätt ordning.** Släpp iväg eleverna när de visat att kartan är passad och att de håller tummen på rätt ställe. När eleven har sprungit första banan så byter dem och fortsätter med nästa. Eleven kan använda samma kontrollkort på alla banor.

Exempel

