

Orienterings inspiration 26 september 2012-09-26

Orientering > Tävlings idrott, Sprint, medel, långdistans, stafett och natt.

SM, VM, O-Ringen (ej OS)

10,12,14,16,18,20, 21,35,40,45,50,55,60,65,70,75,80,85,90

Tävlingar i Sverige mars-november, träning året runt.

Elektronisk stämpling, Sport-Ident.

Orientering i Skolan> Utevistelse, allemansrätten, enkla hjälpmedel, Lgr 11, GPS, Stora grupper (lite tid), risk för ”klung-orientering”

De 3 viktigaste moment att lära ut är: Tumgreppet, att ”passa” kartan (rött mot rött) och kartans 6 grundfärger.

Bra övningar: Labyrint och Stjärn-orientering.

Precisions orientering, Pre-O> *För dig som vill ut i skog och mark och tycker om orienteringens klurigheter men inte vill eller kan springa, är precisionsorienteringen en möjlighet och ett alternativ!*

Prova på Pre-O lördag 27 oktober på Galgberget, kontakt Kennet för mer info!

Hemsidor: orientering.se, halmstadok.se!

Orienteringsprylar: orientering.se (butiken), SM-sport, Letro-sport.

Lek: Under Hökens vingar kom (orienteringsvarianten, - vilket karttecken, alla har varsin karta och skall leta upp det ropade karttecknet!)

Hör gärna av er om hjälp eller mer inspiration!

Kennet.Horvath@utb.halmstad.se mobil 0736794831