

## Passa kartan

Svenska orienteringsförbundet har tagit fram 3 små filmer som ni kan använda i undervisningen. Varje film är ca 2 min lång och ger en bra och pedagogisk beskrivning av momenten.

### Film 1 Kartan

<https://www.svenskorientering.se/Utbildning/Skola/Film1/>

### Film 2 Planera din väg

<https://www.svenskorientering.se/Utbildning/Skola/Film2/>

### Film 3 Orientera dig fram

<https://www.svenskorientering.se/Utbildning/Skola/Film3/>

Orienteringskartan i skogen har karttecken som är mer anpassad för naturen.

Orienteringskartan i staden är lite mer detaljerad och har karttecken som är bättre anpassade för staden.

Det är inte så stor skillnad på hur man orienterar i skogen eller i stan, eller när man som turist tar sig från en tunnelbanestation till ett museum som i filmen.

Gör så här:

1-Passa kartan efter verkligheten. Vrid kroppen och kartan så sträckan du ska gå är rakt fram och kartan är passad. Då är riktningen rätt.

2-Titta på sträckan till nästa kontroll

3-Kolla efter en väg med saker att följa eller saker att hålla koll på på vägen, välj väg

4-Håll tummen där du är

5-Medan du går följer du de stråk du valt och kollar av det du ska passera och ser hela tiden till att kartan är passad

6-Vid kontrollen vrider du in kartan och kroppen så att du står med nästa sträcka rakt fram och kartan passad mot verkligheten, väljer väg och kör iväg igen.

Stärnorienteringen tränar 1 till 5 under bra kontroll. Läraren är med och man kan inte så lätt komma bort. Går det inte bra kan man direkt prova samma kontroll igen eller byta till en annan.

Korta banor lägger till moment att byta riktning och göra om allt vid kontrollen 6, men fortfarande utan att man hinner virra till det så mycket.

De långa banorna har betydligt svårare sträckor. På längre sträckor kan man behöva bryta upp sträckan i delsträckor med hållpunkter som man ska passera längs vägen.