

Teknikträning 4-6/4

Plats: Ågesta kärnkraftverk

Kontroller: Små skärmar med kodsiffror

Typ av träning:

- Finputsa på olika tekniska moment, träna in rätt beteende inför tävlingarna
3 banor: kontrollplockning, korridor, tempoväxling

Syfte:

- Träna automatisering av orienteringstekniken, [s 102](#).
- Träna in rätt beteende, [s103](#)

Innan du startar:

- skapa egna checklistor på vad du ska tänka på innan du sticker iväg, till exempel, [s129](#):
 - Vilken teknik ska du använda för att få säker kontrolltagning som möjligt!
 - Hur jobbar du med riktningen, hur använder du kompassen!
 - Hur jobbar du med blicken framåt/sidorna!
 - Hur har du fokus(på rätt saker)!

Banor

Kontrollplockningsbanan (2,6km Orange 2,0km):

- träna på att förenkla kontrolltagning genom att förstora och/eller förlänga mot större och tydligare terrängformationer för att få en säkrare resa mot kontrollen och för att kunna ta kontrollen genom enklare ingångar, [s109](#)
- träna på finorientering med bland annat mycket kurvbild och användning av mindre tydliga terrängföremål som hållpunkter och attackpunkter för kontrolltagning, [s119](#), [s89](#)

Tempoväxlingsbanan (4,1km Orange 1,5km):

- träna på att växla fart beroende på den orienteringstekniska svårigheten, [s91](#)
- förenkla kontrolltagning genom att förstora och/eller förlänga mot större och tydligare terrängformationer för att kunna ta kontrollen enklare, [s109](#), [s85](#), [89](#)

Korridorbanan (ca 1,5-2,0 km Orange ca 1 km):

- Träna på att hålla riktningen, mycket noggrant arbete med kompassen
- Träna finorientering med begränsad information
- Träna på att lyfta blicken, ha koll både framåt och bakåt

Efter träningen:

- Analysera ditt beteende, genomförande, strategi du haft under träningen. Är det något du ska lägga till i din checklista inför nästa träning/tävling.

Sidhänvisningar, [Orientera – för att lära sig träna](#), [Orientera – för att tävla \(kursiva sidhänvisningar\)](#)

Välkomna till träningen, OK Södertörn