

ORIENTERINGSTRÄNING **I VITTJÄRVS IK 2010**

I Vittjärv har vi 2010 ett ordnade träningstillfällen per vecka och alla detaljerna återfinns i träning våren respektive hösten 2010.

Det är träning på redan lagda banor i olika områden runt Boden, VÄGVISNING MED ORIENTERINGSSKÄRMAR DÅ DET ÄR SVÅRT ATT HITTA, FRÅGA GÄRNA, barnen är indelade i olika grupper, det finns även banor som äldre kan komma och springa.

Alla föräldrar är välkomna och vara med barnen på träningarna. Alla som kan hjälpa till behövs.

Träningsstart 4 Maj
Träningarna är på Tisdagar samling kl. 18:15.
Vi börjar säsongen med 3 stadssprint träningar
tillika Nybörjar start

Grupper och ansvar:

Träningsgruppledare: **Anneli Wickbom** 0921-515 27 eller 070-546 15 27, wickboms@telia.com

Tulo kontakt: **Frans Wickbom** 0921-515 27

Grön/ Vit Nivå 1 o 2
nybörjar grp.

Krister Berglund, Mattias Lundgren Niklas Perman,
Anneli Wickbom

Gul/Orange Nivå 3-4

Linnea Byberg Rolf Emlén och Helena Lindström,

Violett/Blå Nivå 5-6

Frans Wickbom, Stefan Holmgren, Lars Johansson,
Kent Tuoremaa

Målsättningar för våra grupper

Grön/Vit Nivå 1-2 Att visa hur roligt det är med Orientering. Skapa grundläggande orienteringskunskap exempelvis: Karttecken, Passa kartan, Tummen i Spåret mm.

Gul, Orange Nivå 3-4 Säkerställa en korrekt grundteknik (tumgrepp, ledstänger, karttecken etc.). Förstå Olika typer av framkomlighet med avseende på kartfärger. Klara av att gå korta och medellånga sträckor med kompass, och klarar styrteknik via hållpunkter, stega mindre än 200m. Använda små och stora höjder samt högsta höjden, naturliga ledstänger. Förstora och förenkla kartbilden. Kunna göra vägval med avseende på framkomlighet och längd, anpassning av löphastighet, förbättra sin löpteknik

Violett, Blå Nivå 5-6 Utveckla sin orienteringsförmåga främst avseende Höjdkurvor, naturliga ledstänger, förenkla, fartanpassa och vägval.

Juniorer: Individuella målsättningar.

Tränings- Utbildningsnivåer

Utbildningstrappan

Moment		Ungefärlig Klass
Nivå 6	Ö Genomsåda banläggaren	Damer/ Herrar 15-100 år
	Ä Svåra Vägval	
	Å Använda rätt teknik vid rätt tillfälle. Taktiskt tänkande	
	Z Kontroller och sträckor på skrå	
	Y Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng. Få inläsningspunkter	
Nivå 5	X Fartanpassning i förhållande till terräng och den egna förmågan	Herrar, Damer 13–14 år, Utvecklingsklass 4 (U4)
	V Svårare med tydligare kontrollpunkter. Kontroller i kurv bilden	
	U Vägval. Längre sträckor i kuperade terräng. Bedöma höjd- och nivåskillnader	
	T Förenkla. Förstora och förenkla kontroll	
Nivå 4	S Kompass- och styrteknik via hållpunkter	Herrar, Damer 11–12 år, Utvecklingsklass 3 (U3)
	R Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter	
	Q Strukturera. Förstora och förenkla kartbilden	
	P Vägvalsbedömning. Avstånd- framkomlighet- fartanpassning	
	O Mer om höjdformationer. Naturliga ledstänger	
Nivå 3	N Kompass- och styrteknik mot kontroll	Herrar, Damer –10 år, Utvecklingsklass 2 (U2)
	M Förståelse av färger som markerar framkomligheten	
	L Höjdförståelse. Stor och liten höjd, högsta punkten	
	K Kompass- och styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstång	
Nivå 2	J Gena och snedda mindre än 100m	Inskolningsklass
	I Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstång	
	H Enkel vägvalsbedömning. Kort eller långväg	
	G Mer kartkunskap. Andra typer av ledstänger	
Nivå 1	F Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstångsbyte	

E	Känna till och orientera efter entydig ledstänger	Utvecklingsklass 1 (U1)
D	Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, kontrollkort, stämpelteknik	
C	Passa kartan med hjälp av terräng och kartpassare	
B	Kartans färger, de vanligast karttecknen	
A	Kartförståelse, passa kartan	

Kontakter:

Grön/ Vit Krister Berglund 070-651 94 25 krister.berglund@hotmail.com

Gul/ Orange Linnea Byberg 070-345 87 63 linbyb@hotmail.com

**Violett/blå
Juniorer** Frans Wickbom 0921-515 27, 070-395 49 30, wickboms@telia.com