

Jani Kangasniemi, Mikko Reitti och Terhi Sillanpää-Reitti

Natur- och upplevelsemotion



SKOLANS
KLUBBVERKSAMHET



UTBILDNINGSTYRELSEN



Koululiikuntaliitto

Innehållsförteckning

1	Upplevelse- och äventyrsmotion	5
1.1	Upplevelsefostran i skolorna	5
1.2	Gruppprocess	6
2	Upplevelse- och äventyrsmotionsaktiviteter	9
2.1	Klättring	9
2.2	Upplevelseövningar för grupper	10
3	Naturmotion	17
3.1	Allemansrätten	17
3.3	Samlarlekar	18
3.4	Gömlekar	19
3.5	Springlekar	20
4	Orientering	23
4.1	Karttecken	24
4.2	Övningar med karttecken	25
4.3	Salorientering	25
4.4	Utomhusorientering	26
4.5	Orientering med karta	27
4.6	Orienteringsövningar för vintern	28

Redaktörer: Jani Kangasniemi, Mikko Reitti och Terhi Sillanpää-Reitti

Publikationen har kommenterats av:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, verksamhetsledare

Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, utvecklingschef

Sami Kalaja, Kilpisen koulu, rektor

Vesa-Matti Seppälä, Förbundet för lärare i idrott och hälsokunskap rf. i Finland

Matti Sippola, Luokanopettajaliitto (Klasslärarförbundet), ordförande

Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, enhetschef

Micaela Romantschuk-Pietilä, Förbundet Hem och Skola i Finland rf, verksamhetsledare

Översättning: Yvonne Grönlund

Utgivare: Koululiikuntaliitto KLL ry

Förläggare: Utbildningsstyrelsen och Koululiikuntaliitto

Med stöd av: IF Försäkringar Ab

Ombrytning: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Illustrationer: Anniina Mikama

Fotografier: Terhi Käkelä och KLL:s arkiv

Redaktionssekreterare: Terhi Käkelä

Tryckeri: I-print Oy, 2009

ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5062-97-7

ISBN 978-952-5062-98-4 (PDF)



Inspiration till motionsupplevelser

Detta häfte är en del av det motionsklubbmaterial som produceras av Koululiikuntaliitto. Materialet anknuter till Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet. Målsättningen är att Motionsklubbmaterialets motionsövningar och uppgifter skall underlätta klubbledarnas arbete.

Motionsklubbmaterialet erbjuder inspiration till upplevelsemotion, naturmotion, orientering, grundfärdigheter inom fysisk aktivitet, lekar och bollspel. Häftet koncentrerar sig på hemligheterna inom upplevelse- och naturmotion samt orientering och erbjuder övningar och aktiviteter som kan användas enskilt eller i kombination för hela klubblektioner.

Upplevelse- och naturmotionen har delvis redan funnit sin plats parallellt med den traditionella skolmotionen, så motionsformerna lämpar sig väl för klubbverksamhet. Inom upplevelse- och naturmotionen behövs olika färdigheter och kunskaper. Syftet är att lära sig acceptera sig själv och gruppmedlemmarna samt att utveckla samarbetsfärdigheter i grupp. Upplevelsen av att lyckas stärker självförtroendet.

Undervisning som äger rum utanför klassrummet erbjuder möjligheten att ifrågasätta de traditionella rollerna. En ny omgivning kan lyfta fram olika färdigheter och kunskaper hos eleverna, som inte kommer fram i klassmiljön. Gemensamma utmaningar och målsättningar inspirerar barnen att överträffa sig själva och uppmuntra varandra. I klubben äger ett informellt lärande rum och pedagogiken får eleverna att känna en stark grupptillhörighet, gruppen blir alltså en fungerande helhet.

Motionsmängden har starkt förminskats bland barn och unga under de senaste åren. Motionsklubbarna erbjuder möjligheten av förökad motion på skoltid. Klubbarna är ett sätt att öka barnens rörliga aktivitet, vilket gör att vi närmar oss grundrekommendationerna för fysisk aktivitet för skolelever, fastställda av utbildningsministeriet och organisationen Ung i Finland (Nuori Suomi). Enligt grundrekommendationen bör alla mellan åldrarna 7 och 18 röra på sig minst 1-2 timmar per dag. (Se Rekommendationer för fysisk aktivitet för skolelever, 2008).

En av de viktigaste målsättningarna inom motionsklubbarna är att erbjuda barnen mångsidiga motionsupplevelser. Motionsupplevelserna, som inte är bundna till redskap eller grenar, hjälper barnet att utvecklas och bli självständigt. En välplanerad mångmotionsklubb, alltså en klubb som innehåller mångsidiga motionsmöjligheter, erbjuder en gnista framför allt till dem som inte ännu funnit sin egen entusiasm för motion.





1 Upplevelse- och äventyrsmotion

Upplevelsemotion är aktiviteter som skapar en stark upplevelse för individen eller för hela gruppen. Upplevelsemotionen innehåller olika lekar där man bekantar sig med varandra, kommunikationsövningar, förtroendeövningar, problemlösningsövningar och utnyttjandet av olika metaforer.

Genom lekar och övningar stärker man klubbmedtagarens jagbild och självförtroende. Upplevelsemotionsövningarna koncentrerar sig på att uppleva känslan av att lyckas, att finna sina egna begränsningar och att hantera misslyckanden. Upplevelsepedagogiskt uppnås ett gott resultat i lekarna och övningarna, såväl på individ- som gruppnivå, genom att sätta målsättningarna högt, men inom räckhåll för klubbmedtagarna.

Äventyrsmotion är aktiviteter som utmanar individen eller gruppen att överträffa sig själv och nå över sina egna begränsningar.

Äventyrsmotionen bildas av en händelse, vars slutresultat man inte känner till från början. Äventyret kan även ha flera slutresultat. Under äventyrets gång stöter man på flera variabler som påverkar slutresultatet. Äventyrsmotionsevenemanget är alltid tryggt och säkert, eftersom äventyrsevenemangets ledare tar ansvar för säkerheten och evenemanget utförs med tillbörliga redskap.

Syftet med upplevelse- och naturhäftet är att uppmuntra klubbledare att erbjuda upplevelserika motionsformer i klubben. Samtidigt är häftet en strävan efter att avskaffa tänkbara fördomar mot upplevelse- och äventyrsmotion. Med lite planering går den upplevelsepedagogiska undervisningsstilen att anpassa till att lära ut nästan vad som helst. Dessutom ökar en ny undervisningsform såväl barnens som klubbledarens motivation.

Upplevelsemotionens verkliga avsikter ligger på en betydligt djupare nivå än att bara ha roligt. Rätt handledd och övervakad är upplevelse- och äventyrsmotionen som gjord för att hjälpa skolorna att förbereda barnen för livet.

1.1 Upplevelsefostran i skolorna

Upplevelsefostrans inverkan har undersökts mycket runtom i världen, men väldigt litet i Finland. I de forskningsprojekt som genomförts i Finland har upplevelsefostran konstaterats ha en positiv inverkan bland annat rent allmänt i elevernas inställning till skola och lärare. Den har visat sig minska frånvaron och förhindra att eleverna faller av utbildningen. Förbundet för skolidrott har under 2000-talet kartlagt och samlat på erfarenheter gällande upplevelsefostrans inverkan på elevernas trivsel i skolan.

Självförtroendet hos elever som deltog i olika projekt steg genom upplevelsen av att lyckas. Gällande den fysiska konditionens ökning kunde man finna en inverkan inom medvetandet om sina egna begränsningar och utökandet av dessa. Samarbetsförmågan och klassandan utvecklades hos dem som deltog i projekt gällande upplevelsefostran. Man märkte även en minskning inom skolmobbingen.

Projekten inom upplevelsefostran har sträckt sig över perioder på 1 till 4 år och i projekten har elever i de lägre årskurserna deltagit. Undervisningsmetoderna inom projekten var äventyrs- och motionsfostran, konst- och uttrycksfostran samt olika former av utflykter och projektarbeten. I praktiken försökte man förena olika undervisningsämnen och utnyttja dem i verksamhet utanför skolan. I största delen av projekten var alla parter, det vill säga lärare, elever och föräldrar, villiga att fortsätta med en läroplan utifrån upplevelse- och äventyrsramarna.

Dagens läroplan sätter så omfattande och varierande målsättningar för eleverna, att man med de resurser man har tillgängliga knappast kan uppnå dem alla i sin helhet. Undervisningen betonar mer den rent kunskapsmässiga fostran. Upplevelse- och äventyrsfostran är ett hjälpmedel för klubbledaren för att genomföra en mångsidig undervisning, utan att lämna bort de kunskapsmässiga målsättningarna.

1.2 Grupprocessen

Upplivsepedagogiken är ett användbart redskap då klubbmedtagarna vill genomföra uppgifterna tillsammans. Gruppaktiviteterna skapar en ännu mer effektiv grupp. Grupparbetet är ett bra sätt att få barnen att få ett positivt förhållningssätt till varandra.

En effektiv grupp har gemensamma målsättningar, som accepteras av hela gruppen tillsammans. Gruppen kan sätta målsättningar som är mätbara och tillräckligt utmanande, men ändå möjliga att uppnå. Då man inleder klubbverksamhet med en ny grupp, är det bra att gemensamt diskutera verksamhetens innehåll och att tillsammans sätta de gemensamma målsättningarna. Tillsammans kan man sen mäta hur väl man uppnått de gemensamma målsättningarna, om gruppen så vill. I gruppövningarna kan gruppmedlemmarna ha olika roller, men varje gruppmedlem är lika värdefull och viktig. Också själva gruppledaren kan göra sig själv likvärdig med de övriga gruppmedlemmarna, vilket ifrågasätter den traditionella lärarens auktoritet och handlingsmönster.

Då grupparbetet framskrider känner gruppmedlemmarna att de är en del av gruppen och kan dela med sig av sina särskilda färdigheter med de andra. Man kan då upptäcka en tydlig gruppanda.

I en effektiv grupp fungerar det så att det som berör en gruppmedlem, berör alla i hela gruppen. Om en i gruppen misslyckas, upplever hela gruppen att de misslyckats. Alla gruppmedlemmar är likvärdiga medlemmar och får sin röst hörd då det behövs. På så sätt lär sig gruppmedlemmarna betydelsen av att vara beroende av varandra inom gruppen.



Interaktionen mellan gruppmedlemmarna är viktig. Alla gruppmedlemmar bör kunna kommunicera med varandra. I en effektiv grupp är kommunikation inte det enda sättet att förmedla information.

Genom att gruppandan stärks, känner varje medlem i gruppen en motivation att tillhöra gruppen. Motivationen kan ge sig uttryck på olika sätt. Att tillhöra en grupp ger varje medlem någonting positivt, fördelaktigt och belönande. Genom grupparbetet analyseras människorelationerna och gruppens medlemmar finner sin plats. Gruppen kan försonligt och hastigt lösa konfliktsituationer.

Med hjälp av fungerande kommunikation kan gruppen snabbt lösa uppgifterna.



Samarbete behövs för att få ur föremålet utan att vidröra ämbaret.



2 Aktiviteter inom upplevelse och äventyrsmotion

Då man hör begreppet upplevelse- och äventyrsmotion tänker man ofta i första hand på bland annat klättring i olika former, paddling, vandring och naturmotion, flottar och äventyrstävlingar med en kombination av de ovan nämnda.

I nästan alla dessa grenar ordnas tävlingar ända upp på världsmästarnivå. Tävlingen är dock inte äventyrsmotionens viktigaste målsättning, utan har med tiden utvecklats parallellt med upplevelsemotionen. Även olika typer av gruppövningar och upplevelselekar definieras som upplevelsemotion. Här följer några exempel på olika aktiviteter inom äventyrs- och upplevelsemotion, som lämpar sig väl för klubbverksamhet.

2.1 Klättring

Den grundläggande avsikten med klättring är att röra sig i olika omgångar, antingen vågrätt eller lodrätt. Grenens mångsidighet erbjuder stora möjligheter att utöva klättring enligt intresse och behov. Klättringstyperna bouldering och inomhusklättring lämpar sig väl för gruppverksamhet.

Rätt organiserat och övervakat är klättring inte en farlig gren. Möjligheterna är många, eftersom man kan utöva klättring bland annat inomhus, ute, på klippor i närheten av hemmet/skolan och i bergen. Inom grenen klättring finns flera olika varianter, som skiljer sig märkbart ifrån varandra.

En enkel klättringsrutt kan byggas i skolans gymnastiksal, där ribbstolarna kan förses med band i olika färger. Rutten kan byggas upp exempelvis så, att man lägger handen på en ribba försedd med rött band och foten på en ribba försedd med blått band.

Bouldering

Namnet bouldering kommer från engelskans boulder (stor sten, klippblock) och betyder klättring. Bouldering kan utövas på bl.a. klippväggar eller inomhusväggar, på stenmurar eller tegelväggar. Klättringen sker på låg höjd och framskrider i sidled, alltså inte uppåt. Till bouldering räcker det att man är utrustad med skor som lämpar sig för klättring.

Klättring är lättare, om man har möjlighet att använda ändamålsenliga klättringsskor. Beroende på platsen kan man även använda magnesiumkarbonat för att få bättre grepp. Bouldering är en säker klättringsform trots att den utövas utan säkringslina och sele. Klättringen bör utövas på trygg höjd och/eller med någon som säkrar, för att undvika situationer som kan leda till att någon skadar sig.

Om bouldering utövas på över 1,5 meters höjd, är det skäl att använda mjuka mattor att landa på ifall klättraren faller. Bouldering är en bra metod för att göra barnen bekanta med klättring. Barnen kan delas in i par, där den ena klättrar och den andra håller klättraren om höfterna som "stötdämpare" ifall klättraren faller.

Grenen är dock inte enbart avsedd för nybörjare, utan har ett stort antal aktiva utövare och även tävlingsutövare. Bouldering lämpar sig utmärkt för gruppverksamhet just tack vare sin säkerhet. Inom bouldering kan man koncentrera sig på själva klättringen, i stället för att säkerheten för klättraren är det huvudsakliga. Bouldering lämpar sig för platser som finns i närheten av så gott som alla skolor.

Vägg- och sportklättring

Väggklättring lämpar sig för situationer, där man är ute efter större utmaningar och vill klättra högre. Byggda klätterväggar och rätt handledd klätterverksamhet gör grenen säker, men inte fullkomligt riskfri. Inom väggklättring använder man sig av redskap som säkrar klättraren; sele, klätterrep, säkringar och bromsar. Under dessa omständigheter finns det en del redskapsmässiga risker med grenen.

Väggklättringsväggarna är byggda i ett tåligt, förstärkt plastmaterial eller i faner. I skivorna fästs grepp och fotplaceringar i olika storlekar och former. Med hjälp av olika grepp och fotplaceringar tillsammans med själva väggens form kan man skapa klättringsrutter på olika nivåer för alla utövare.

Säkringspunkter och förstärkta konstruktioner säkrar trygga omständigheter för utövning av väggklättring. Väggklättring lämpar sig för klubbtimmar under handledning av en professionell instruktör. Sportklättring är en mer tävlingsinriktad variant av väggklättring, där man avgör vem som är den bättre klättraren längs en angiven rutt, antingen räknat i klättrat avstånd ifrån golvet eller i färdigheter under klättringen.

Klippklättring

Klippklättring är vid sidan om väggklättring den klättringsform som har flest utövare. Naturen och naturens villkor medför ett stort antal saker man måste lära sig. Klippklättring delas in i tre tydligt åtskilda nivåer. Den lättaste formen med minst risker kan jämföras med väggklättring; man klättrar på klippor i naturen, där man fäst stadiga säkringar och borrarbultar. Stadiga borrarbultar är synnerligen säkra, såvida de är rätt monterade.

2.2 Upplevelserika gruppövningar

Då man ordnar upplevelsemotionsövningar är det viktigt att komma ihåg att också ge utlopp för upplevelser efter själva prestationen. På så sätt uppnår man ett slutresultat med kraftigare intryck. Genom diskussion finner gruppen saker i uppgiften, som har liknelser i det vardagliga livet. Nedan listas några övningar som lämpar sig för gruppverksamhet. Dessa kan varieras på följande sätt:

Stumma (genom att förbjuda muntlig kommunikation)

Blinda (genom att använda bindlar)

Rörelseförhindrade (genom att binda t.ex. armar/ben så att de blir oanvändbara)

Under diskussionen efter övningen kan man leda gruppen in på exempelvis följande ledande frågor:

Hur kändes de då vi lyckades / misslyckades?

Kunde man ha genomfört uppgiften på något annat sätt?

Hur kändes det att under övningen vara blind/stum/rörelseförhindrad?

Var det lätt att lita på de andra gruppmedlemmarna?

Planerade gruppen en tillräckligt noggrann lösningsmodell innan man började lösa uppgiften?

Hur hade längre tid för planering kunnat påverka slutresultatet?

Tog man inom gruppen likvärdigt hänsyn till alla?

Fungerade samarbetet i gruppen?

Dök det upp meningsskiljaktigheter?

Var det någon person som mest påverkade slutresultatet?

Kände sig alla trygga under hela övningen?

Tillsammans med en ny grupp inleder man samarbetsövningar genom aktiviteter där gruppmedlemmarna får bekanta sig med varandra, sedan övergår man till kommunikations- och förtroendeaktiviteter och till slut bekantar man sig med problemlösningsaktiviteter.

Spindelnätet

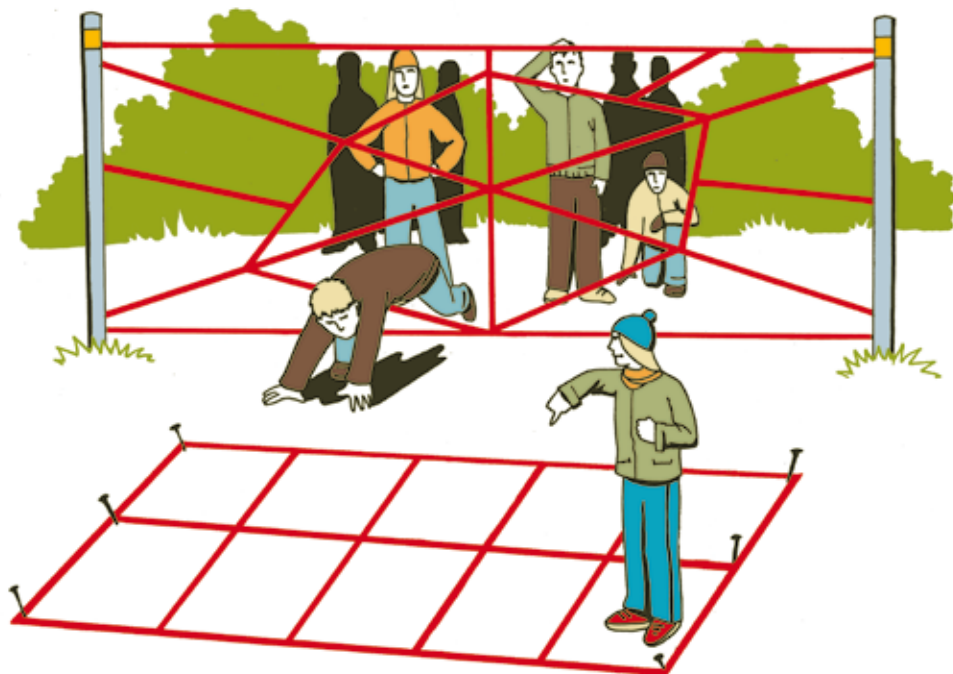
Gruppen skall ta sig igenom ett spindelnät som byggts upp på förhand utan att röra spindelväven. Om någon i gruppen rör vid väven, blir hela gruppen tvungen att börja om från början. En öppning i nätet för användas endast en gång. Gruppens medlemmar får hjälpa varandra, men då man tagit sig igenom nätet får man inte återvända till andra sidan. Uppgiften kan utökas till exempel med tidsbegränsning, vilket försvårar uppgiften. Större utmaningar får man genom att gruppen på förhand planerar vilken öppning var och en skall ta sig igenom. Om gruppen är stor kan man komma överens om att någon eller några öppningar får användas två gånger. Nätet kan lätt byggas upp med hjälp av rep som fästs mellan till exempel två träd.

Då man bygger nätet bör man tänka på att inte bygga det i närheten av stenar eller stubbar. Öppningarna kan göras olika stora.

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Marknätet

Alla gruppmedlemmar skall ta sig genom nätet till andra sidan, varje gruppmedlem får på vägen röra i endast en ruta. Ingen får gå ur nätet innan alla gruppmedlemmar är i rutorna. En ruta används alltså av endast en person. Uppgiften kan varieras till exempel genom att förbjuda kommunikation eller genom att förse en del av gruppens medlemmar med ögonbindel.



Spindelnätet och marknätet kräver fantasi och samarbete av gruppen.

Att ta sig över rep

Alla gruppmedlemmar bör ta sig över repet, ingen för röra vid repet. Repets höjd bör vara ungefär i höjd med den kortaste gruppmedlemmens hals. Man får hjälpa de andra gruppmedlemmarna, men då man tagit sig över repet får man inte gå tillbaka till andra sidan. Om någon rör i repet, blir hela gruppen tvungen att börja om från början.

Uppgiften kan varieras till exempel så, att man lägger en tvågrenad pinne som "sensor" på repet – om pinnen faller av repet måste gruppen börja om från början.

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Rusningstrafik

Avsikten är att skapa en spegelbild av ursprungsgrupperingen. Hälften av gruppen står på ena sidan och hälften av gruppen på andra sidan, ansiktena mot varandra, varje gruppmedlem i en egen ruta. I mitten finns en tom ruta. Medlemmarna får flytta sig en gång var, antingen en ruta framåt, en ruta bakåt eller hoppa över en ruta. Ifrån ursprungsgrupperingen kan man alltså göra följande förflyttningar: C ett steg framåt, D ett steg bakåt, B förbi eller över C, E förbi eller över D. Man får inte vidröra rutornas linjer och man får inte falla ur rutan. Rutorna kan ritas till exempel på en trädstam eller på en lång bänk, vilket gör förflyttningarna till större utmaningar. Man kan också använda flaskkorgar som "rutor".

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Ursprungsgruppering



Målsättning



Människostaty

Gruppen formar en formation, där varje gruppmedlem vidrör en annan gruppmedlem och där handledaren bestämmer vilka kroppsdelar alla i gruppen skall ha i marken. Gruppen strävar till att skapa en form där till exempel fyra fötter, fem händer, två pannor, tre rumpor, ett knä och tre armbågar rör i marken. En stor grupp kan med fördel delas in i flera mindre grupper, varefter de mindre grupperna kan tävla mot varandra. Till slut kan man ge gruppen en minut för att planera en formation där man har så lite beröring med marken som möjligt. Poängen sätts enligt följande: rygg, mage eller rumpa = -4, hand = -1, fot = -2, huvud = -0,5

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Tända brasa

Gruppens uppgift är att tända en brasa så fort som möjligt med de hjälpmedel de får– vilket kan vara till exempel en kniv, 3-5 vedträn och tändstickor. Två grupper kan jämföras tidsmässigt, till exempel så att man tar tid på vilken grupp som är snabbare att få en liter vatten att koka på brasan. Uppgiften kan försvåras genom att man enbart ger gruppen/grupperna en karta där det framgår var de kan hämta vatten och/eller var hjälpmedlen för att tända brasan är belägna.

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Blindtåg

Gruppens uppgift är att röra sig i en rad längs en rutt som handledaren visat. Alla gruppmedlemmar bär ögonbindel, förutom den som går sist i raden. Ingen av gruppmedlemmarna får tala eller ha ljudsignaler, raden leds av den som går sist med hjälp av olika typer av beröring, vars betydelse man kommit överens om på förhand. Gruppen rör sig framåt så, att den siste i raden ger en berörings-signal åt den som står framför, som i sin tur för signalen vidare, tills den som går först i raden får signalen och rör sig i enlighet med den. I en stor grupp kan det ta några sekunder innan signalen förts fram till den som går först. Innan uppgiften inleds får gruppen använda 5-10 minuter för att tänka ut lämpliga beröringssignaler, som alla i gruppen bör känna till. Under uppgiftens gång kan man byta person som går sist i raden. Handledaren bör inleda övningen i en lättframkomlig terräng, som försvåras mot slutet av övningen. Kom ihåg säkerheten om det är svår terräng. I gruppen kan man välja ut en eller flera säkerhetspersoner, som hjälper blindtågets medlemmar.



Blindtåget är roligt för hela gruppen.

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.

Utlokalisering

Handledaren förklarar uppgiften och visar det område som finns till förfogande. Efter detta förbjuds all kommunikation deltagarna emellan. Alla medlemmar förses med ögonbindel och leds till egna platser inom det givna området. Gruppens uppgift är att skapa en kedja, där varje medlem är i beröring med en annan gruppmedlem. Gruppen meddelar handledaren då deltagarna tror att kedjan är fullbordad. Handledaren berättar om alla är med i kedjan eller ej. Ögonbindlarna får tas bort först då handledaren gett lov till det, uppgiften fortsätter alltså om alla inte ingår i kedjan.

Ledning

I ledningen rör sig deltagarna parvis och i varje par bär en av personerna ögonbindel. Paret leder varandra turvis. Den som leds bär ögonbindel. Paret rör sig på platser som handledaren visar. Vartefter uppgiften framskrider kan man förbjuda muntlig kommunikation, vilket avsevärt försvårar framfarten. I detta fall kan paret på förhand komma överens om olika signaler för att röra sig i olika riktningar. Uppgiften kan modifieras så, att den som leder rör sig framför, bakom eller på två meters avstånd ifrån den som blir ledd.

Ledningsrop

Gruppmedlemmarna delas in i tre personers grupper. Uppgiften är att hämta ett på förhand överenskommet föremål från en överenskommen plats, dit handledaren placerat föremålet. Gruppernas uppgift är att hämta föremålet eller föremålen. Gruppens medlemmar ställer sig i en rad på 1-2 meters avstånd ifrån varandra. Radens första medlem är "blind" (förses med ögonbindel) och radens sista medlem är "stum" (får ej kommunicera muntligt). Personen i mitten vänder ryggen mot spelområdet, alltså mot radens första medlem. Gruppen ges till exempel 3 minuter för att planera sin strategi. Uppgiften kan försvåras eller göras lättare genom att man förbjuder grupperna från att använda orden: vänster, höger, framåt och bakåt. Då flera grupper utför uppgiften samtidigt uppstår oljud, vilket gör att uppgiften blir lättare om grupperna har ett eget teckenspråk eller överenskomna signaler som gör att ledningsropen inte blandas ihop med de andra gruppernas ledningsrop. En grupp där medlemmarna känner varandra känner dock igen ropen från sin egen grupp.

Sjömanseden

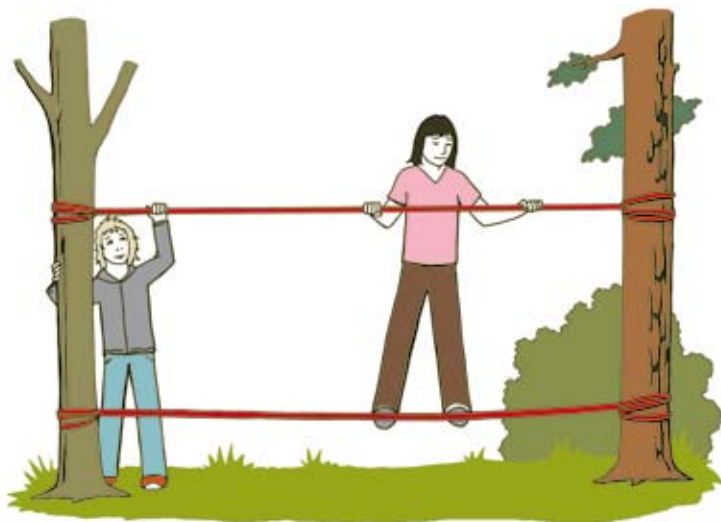
Spänn upp två rep på låg höjd mellan två träd. Flytta bort alla stenar, grenar, kottar och övrigt som kan ge upphov till skada vid fall. Avsikten är att personen som utför övningen få båda händerna och fötterna på repen så, att vänster hand och vänster fot är på samma rep och på motsvarande sätt så att höger hand och höger fot är på samma rep. Efter detta är uppgiften att personen gör en 180 graders svängning, alltså byter håll. Endast en person åt gången kan utföra uppgiften, vilket gör den till en långsam enskild övning. Övningen kan dock utföras enskilt och kräver inte att handledaren finns i omedelbar närhet.



Alla ungdomar provade ivrigt på sjömanseden.

Repbana

Spänn upp rep i olika "banor" mellan träd. Avsikten är att man ska ta sig genom banorna utan att röra marken. Nedan ses några exempel på olika banor.



Över träsket 1

Avsikten är att få gruppen "över träsket" genom att använda en presenning, ett lakan eller något liknande hjälpmedel. Ingen av gruppmedlemmarna får i något skede stiga av underlaget (presenningen, lakanet). Övningen kan utföras i nästan vilken typ av terräng som helst, eller inomhus i t.ex. gymnastiksalen. Övningen kan också göras som en tävling mellan flera grupper.

Över träsket 2

Avsikten är att få gruppen "över träsket" genom att använda t.ex. 4-7 bräder. Ingen av gruppmedlemmarna får i något skede stiga av bräderna, men bräderna får flyttas. Övningen kan också göras som en tävling mellan flera grupper.

Uppgiften kan även varieras på olika sätt som finns nämnda på sid. 10.



3 Naturmotion

Då man bekantar sig med naturen blir skogen en hemvan miljö. Då barn förstår möjligheterna som naturen erbjuder och får erfarenheter av olika upplevelser i naturen, känns det inte skrämmande eller onödigt att röra sig i naturen. Naturen blir i stället någonting som barnet vill bli mer bekant med. Att känna sin egen motions- och levnadsmiljö skapar en känsla av trygghet och en tillit till den egna förmågan.

Naturen har blivit mer avlägsen, framför allt för barn som lever i städerna, och den kunskap barn har om naturen är väldigt varierande. Kunskapen om naturens möjligheter och resurser har på den sista tiden minskat. Att röra sig i naturen och i kulturmiljön är fullt av upplevelser. Det hjälper oss att förstå människans beroende av naturen och naturresurserna. Med hjälp av naturfostran ökar vi också informationen, kunskapen och färdigheterna för att skydda och sköta om naturen. Utöver de kunskapsmässiga färdigheterna stöder vi en positiv inställning och utveckling av ansvarskännande.

Naturen som begrepp betyder oftast skogen, men naturen omfattar så mycket mer. Ur barnets perspektiv borde man bekanta sig med naturen handgripligen och med start ifrån den egna närmiljön. Närmiljön är viktig, eftersom det är där människan befinner sig: hemmets gård, skolgården, skolvägen. Närmiljön är oftast en tätorts- eller stadsnatur, skogsdungar, parker, vägkanter och gårdar.

Att röra sig i naturen är enkelt och kräver ingen särskild utrustning eller särskilda färdigheter. Då man rör sig ute i naturen kan man njuta med alla sinnen. På varje naturutflykt kan man finna nytt att förundra sig över. Framför allt då man rör sig i naturen med små klubbmedlemmar lönar det sig att reservera tillräckligt med tid för att granska naturen, också på en kortare utflykt.

3.1 Allemansrätten

Med allemansrätten menar man varje medborgares rättigheter att använda naturen oavsett vem som äger området. Inom allemansrättens begränsningar behöver man alltså inte markägarens tillstånd, och allemansrätten kostar ingenting. Inom allemansrätten finns dock alltid kravet på hänsyn: rättigheten får inte utnyttjas på ett sätt som stör eller förstör. Enligt allemansrätten får man röra sig till fots, per skidor eller per cykel i naturen, förutom på gårdsplaner och på fält, ängar och planteringar som kan skadas av att man rör sig på dem. Man kan också tillfälligt vistas i naturen, till exempel tälta på platser där det är tillåtet att röra sig. Dessutom får man plocka bär, svampar och blommor, meta och pilka samt röra sig i vattendrag och på isar.

Då man rör sig i naturen är det viktigt att komma ihåg att inte störa eller förstöra för andra, inte störa eller skada fågelbon och fågelungar eller renar och andra vilda djur. Det är förbjudet att fälla eller skada träd, att samla kvistar och mossor eller att föra bort fallna träd utan markägarens tillåtelse. Man får heller inte göra upp eld på någon annans mark utan lov och inte skräpa ner i naturen. Att köra med motorfordon i terräng, att fiska och att jaga är förbjudet utan erforderliga lov. Det är också förbjudet att ha hundar lösa utan lov av markägaren eller skogsrättsinnehavaren.

3.2 Lek och rörlig aktivitet i terräng

Lek och rörlig aktivitet i terräng har en mångsidig inverkan på barns utveckling. De motoriska grundfärdigheterna utvecklas obemärkt i olika naturlekar. Terrängens variation erbjuder ett stort antal möjligheter till mångsidig motion. Genom att röra sig i skogen kan man få upplevelser av att röra sig på olika sätt: i dagsljus eller i mörkret, vid olika tider på året, ensam eller tillsammans. Skogen är mångsidig, men alltför sällan en plats som utnyttjas till olika lekar. I goda terränglekar kombinerar man såväl fysisk motion som tankeverksamhet. Då lekdeltagarna blir tvungna att tänka ut sitt eget sätt att ta sig fram eller ett lämpligt gömställe, har de möjligheten att utveckla sin uppfinningsrikedom och sin fantasi.

Traditionella terränglekar:

Tävlingar mellan två eller fler lag.

Imitationslekar, där man rör sig längs en rutt baserad på tips.

Letningslekar, där man så fort som möjligt letar efter en överenskommen sak.

Naturstigar, där man går längs en rutt som gjorts upp på förhand och längs vägen utför olika uppgifter.

Smidighetsbanor, där man utvecklar smidighet, balans, styrka och vighet.

Tafattlekar, som kan varieras enligt omständigheterna.

Många naturmotionslekar och orienteringsövningar går att anpassa till alla åldrar och är lätta att anpassa enligt den egna gruppens sammansättning.

3.3 Samlarlekar

Tio föremål

Lekdeltagarna delas upp i grupper på 3-4 personer. Varje grupp börjar i sitt närområde leta efter 10 olika föremål. Då grupperna funnit sina föremål, handleds de att framföra en kort föreställning, där deras 10 föremål är med. Föreställningarna visas i den ordning som grupperna fann sina föremål.

Samling av naturföremål

Varje lekdeltagare får en papperslapp där t.ex. följande föremål står skrivna:

- 1 någonting som är användbart för människor
- 2 någonting som är användbart för djur
- 3 tändved för en brasa
- 4 någonting rött
- 5 någonting runt
- 6 någonting, som man kan bygga någonting av
- 7 någonting konstigt
- 8 någonting vackert

Lekdeltagarna får en bestämd mängd tid, inom vilken varje deltagare letar och samlar de föremål som står på hennes/hans lapp och för föremålen till lekledaren. Tillsammans kan lekdeltagarna sedan presentera sina samlingar och motivera sina val för varandra. Leken kan anpassas så, att lekledaren muntligt ger lekdeltagarna uppgiften och lekdeltagarna ur minnet letar och samlar föremålen och kommer med dem till lekledaren. Ledaren kan byta sin egen plats, dit deltagarna kommer med föremålen, genom att till exempel klättra upp på en sten.

Samling av kottar

Lekdeltagarna står gruppvis på startlinjen. Lekledaren ger en tidsbegränsning, inom vilken lekdeltagarna skall leta och samla kottar. Efter att tiden tagit slut radat lekdeltagarna de kottar de samlat i egna rader, och den som får den längsta raden av sina kottar har vunnit. De samlade kottarna kan senare användas i olika kast- och springlekar.

Hitta fort!

Varje lekdeltagare får en lista med fem föremål, till exempel: kotte, tändsticka, myra, fjäder, knapp. Lekdeltagarna skall så fort som möjligt hitta föremålen i naturen och den som snabbast hittat alla och fört dem till lekledaren vinner leken.

3.4 Gömlekar

Spåra visslaren

En lekdeltagare tar en visselpipa och gömmer sig i terrängen. Efter en stund letar de andra lekdeltagarna efter den gömde genom att lyssna till visselpipans signal och gissa var den befinner sig. Till en början kan visslingarna vara tydliga och gömstället i närheten, senare kan man försvåra leken genom att förlänga avståndet till gömstället eller genom att sända ut flera som gömmer sig och dela in letarna i grupper. Varje gömd deltagare har i den senare varianten ett eget ljud, t.ex. lergök, triangel, bjällra och varje grupp letar efter en egen gömd deltagare med en egen ljudsignal.

Sillar i burk

En lekdeltagare gömmer sig. Efter ett tag letar de andra lekdeltagarna efter den som gömt sig. Då en lekdeltagare funnit den gömde, gör hon/han den gömde sällskap i gömstället. Leken fortsätter tills alla lekdeltagare befinner sig i samma gömställe.

Hepp

Använd en rätt stor, men tydligt avgränsad, plats som lek område. Dela lekplanen med en tydlig gräns på mitten. Dela in lekdeltagarna i två lag, som i lekens början står på varsin sida vid de yttre gränserna av lekplanen. På en given signal av lekledaren börjar lagen röra sig längs terrängen emot planens mittgräns. Avsikten är att komma sig över gränsen till motståndarnas sida utan att motståndarna märker det. Då man upptäcker en motståndare, ropar man personens namn, till exempel "Hepp Anton!". Då måste Anton gå tillbaka till lekplanens yttre gräns och börja närma sig mitten igen. Det lag som under given tid fått flest medlemmar över mittgränsen till det andra lagets sida av planen, har vunnit.



Harjakt

Använd ett ganska stort, men tydligt avgränsat område. "Hararna", som består av lite färre än hälften av lekdeltagarnas antal, börjar röra på sig och hitta gömställen åt sig. Efter en stund börjar resten av deltagarna, "hundarna", sprida ut sig över lekområdet.

Om någon av hundarna upptäcker en hare, skäller hunden en signal åt de övriga hundarna. Haren försöker genom olika manövrar och tvärvändningar komma undan hundarna. Om en hund får tag i en hare med handen, måste haren följa med hunden till lekledaren. Sedan kan hunden fortsätta leta efter fler harar. Leken pågår under en bestämd, angiven tid varefter man räknar hur många av hararna som blev fast.

Göm dig snabbt

Lekdeltagarna delas upp i två lag. Lagen har sina egna områden, till exempel på vardera sida om en stig. Lagen väljer ut en kapten, som ställer sig på mittlinjen. Alla lekdeltagare gömmer sig på det egna området. Då alla är gömda, meddelar kaptenen detta till lekledaren, men kaptenen får inte se de gömda deltagarna. Lekledaren ropar "byte", varefter alla lekledare flyttar sig till det andra lagets område och gömmer sig så fort som möjligt. Det lag som snabbast gömt sig på motsatta lagets område får en poäng. Kaptenen kan hjälpa lekdeltagarna över till andra lagets sida så att de inte syns.

3.5 Springlekar

Flaggstöld

Leken äger rum i en skog med träd, buskar, stenar och andra naturelement som lämpar sig som gömställen. Området märks ut med en mittlinje, om det inte finns en naturlig linje i form av en stig eller en elledning. Lekdeltagarna delas in i två lag, blå och röda. Lagen gömmer varsin flagga på det egna området. Flaggan bör vara synlig ifrån ca. 10 meters avstånd. Efter att lekledaren givit startsignal försöker lagen stjäla det motsatta lagets flagga. Om en lekdeltagare blir fast på andra lagets sida, sätts han/hon i fängelse.

Fängelset är ett utmärkt område på spelområdet. Fången kan räddas då en ifrån fångens eget lag kommer så nära att hon/han kan röra vid fången utan att själv bli fast. Leken slutar då någotdera lag får det andra lagets flagga över till sin sida av området, antingen ensam eller genom att passera flaggan mellan lagmedlemmarna.

Träsk, brant, stig

Genomförs på samma sätt som land, skepp och hav. I denna uppgift rör lekdeltagarna sig hela tiden: i träsket mödosamt, på stigen lätt och längs branten klättrar man med händerna till hjälp. Leken kan också ha mål, start och stämpelkontroll, som kan uppkomma var som helst. I målet lägger man sig pustande på rygg och säger "nu är det över", vid starten ställer man sig som en sprinter i startposition och vid stämpelkontrollen tar man ett par, som räcker sin hand som stämpel och den andre "stämpelar" sin hand genom att trycka parets handflata på sin egen handrygg.

Indianernas bakhåll

Dela in gruppmedlemmarna i två lag. Till en början letar alla upp lämpliga platser i skymundan för det andra laget, t.ex. bakom ett träd. Då det ena laget ropar indianrop med slutna ögon, får det andra laget röra sig från träd till träd. Då ropen tar slut, får laget som ropar öppna sina ögon och se om de kan se "indianerna" i det andra laget. Sen byter lagen roller – det lag som flyttat sig sluter ögonen och ropar medan det andra lagets medlemmar flyttar omkring. Om någon av "indianernas" rörelser är synliga för det andra laget, blir den som setts "Sittande tjuren" och faller ur leken.

Äventyr i terrängen

Många bekanta tafattlekar utvecklar barnens balans, smidighet och rörelsefärdigheter, då de utförs i olika typer av terräng. I skogen lönar det sig inte heller alltid att hitta en bra och jämn mark, utan ibland kan lekarna utföras på kullar, i träsk eller skogsläntor.



En skogsdunge i närheten av skolan lämpar sig väl för olika naturäventyr.

Aktiviteter i skogen kräver balans, kännedom om den egna kroppen, motoriska grundfärdigheter, styrka och uthållighet. Olika smidighets-, hinder- och äventyrsbanor är väldigt trevliga uppgifter för klubbmedlemmar. Genom dessa ökar den fysiska konditionen och det är lätt att kombinera olika uppgifter med banornas hjälp.

Att ta sig över hinder längs en hinderbana kan ske med hjälp av t.ex. bräder, stockar eller rep. Hinder kan också utgöras av träsk eller branter som deltagarna skall ta sig över eller uppför. Banan kan också bestå av hinder som man ska ta sig under – t.ex. bildäck man skall ta sig igenom eller stockar att ta sig under.

Dessutom kan en uppgift vara att ta sig ner för en klippa eller en brant, att ta sig fram längs en kort repbana eller att gå genom ett träsk eller sand där man sjunker ner. Hindren kan också formas så att man tar sig fram genom att krypa, hoppa eller halta fram genom olika typer av terräng.



4 Orientering

Orientering är en gren som ger möjlighet att lyckas även för deltagare som inte är motionsmässigt begåvade. Elektroniska stämpelsystem har gett grenen nya dimensioner, men också utan stämpelsystem erbjuder orientering upplevelser, äventyr och utmaningar. Orientering fostrar barn till självständiga lösningar och beslutsfattning och barnen lär sig att disponera tid och skapa föreställningar. Orientering är en kombination av natur, utmanande uppgifter och motion. Syftet med orientering inom klubbverksamhet är att fostra barn och unga till trygghet att röra sig i naturen. Positiva upplevelser och känslan av att lyckas stärker förhållandet till naturen.

Orienteringsövningarna kan göras parvis, i små grupper eller gemensamt som grupp. Övningarna går lätt att variera och modifiera för olika nivåer. Samma övning kan användas på såväl nybörjarnivå som på högre nivåer. Övningarna där deltagarna blir bekanta med terrängen kan göras i skogen, men framför allt då det gäller mindre klubbmedlemmar kan övningarna genomföras på skolgården, i en skogsglänta eller inomhus, t.ex. i gymnastiksalen. Alla övningar kan anpassas till grupper i olika åldrar och på olika nivåer. Områdets storlek och framkomlighet samt hur bekant området är för deltagarna anger ramarna för hur utmanande eller lätt uppgiften är. Med mindre klubbmedlemmar kan man bekanta sig med skogsmiljön till exempel genom en gemensam kartutflykt.

Med klubbmedlemmar ifrån de högre årskurserna kan man med fördel utföra övningarna utanför den egna skolgården. Då man övar orienteringens teori i klubben behöver man inte nödvändigtvis använda sig av en karta av närområdet, utan vilken orienteringskarta som helst. Alla skolor har inte en karta över skolområdet eller dess närmiljö, men det är inget hinder för att utföra övningarna. Viktigt är dock att se till att man använder riktiga orienteringskartor med riktiga tecken och färger.



4.1 Karttecken

	Korkeuskäyrä		Ylipääsemätön suo	-----	Pieni polku
	Apukäyrä		Suo	-- -- --	Epäselvä polku
	Johtokäyrä: joka viides korkeuskäyrä		Soistuva maa	— — —	Kapea linja, ajoura
	Rinneviiva: osoittaa rinteessä alaspäin		Kaivo	+++	Rautatie
	Kumpare		Lähde	++	Sähkölinja
	Pieni kumpare		Rakennuksia	++	Voimajohtolinja
	Suppa		Raunio	++	Kiviaita
	Pieni suppa		Raunio	++	Aita
	Irtomaarinne, Sorakuopan reuna		Pihamaa: Suunnistajalle kielletty alue	++	Korkea aita
	Kuoppa		Korkea torni	++	Portti, läpikulkupaikka
	Muurahaispesä		Ampumalava, matala torni	++	Avoin alue, nurmikko
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Avoin alue
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Puoliavoin alue
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Hakkuuala
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Hidastava metsä
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Vaikeakulkuinen metsä
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Hidastava maapohja
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Vaikeakulkuinen maapohja
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Pensasaita
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Puutarha, kielletty alue
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Viljelty maa, kielletty alue
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Erittäin selvä kuvioraja
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Selvä kuvioraja
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Pysäköintialue, sorakenntä
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Kielletty alue
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Kielletty reitti
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Pururata
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Polku
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Purupolku tai pitkospuut
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Sprinttisuunnistuskartta
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Rakennus
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Katos
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	Suomen Suunnistusliitto
	Muurahaispesä		Rajapyykki	++	PJ 2008

4.2 Övningar med karttecken

I klassen kan man öva att komma ihåg och känna igen karttecken på flera olika sätt. Många övningar går att integrera bl.a. i bildkonst- och matematikundervisningen. Inom klassen kan man tävla i vem som snabbast hittar tre ovanliga karttecken, till exempel brunnar, på orienteringskartan. Med karttecknen kan man rita olika saker, t.ex. hus, något djur eller landskap. Då man ritar använder man karttecknens riktiga färger.

Klubbledaren kan visa en liten del av kartan eller avståndet mellan två kontroller. Klubbmedtagarna får betrakta karta under en given tid, t.ex. under en minut. Efter det ska de ur minnet rita det de sett på vitt papper. Alla har en penna och ett papper, där man på förhand ritat en stor cirkel. Klubbledaren berättar vad som skall ingå i kartan. Gruppen kommer överens om ritningens skala. "I mitten av cirkeln finns en sjö. Från sjön går en stig rakt söderut 200 meter, till ett litet hus. På sjöns nordostliga sida finns en backe 20 meter ifrån stranden...". Man kan komma överens om reglerna för övningen, t.ex. att man får fråga ifall man inte vet karttecknet eller väderstrecket.

Bingo med karttecken

Klubbmedlemmarna ritar ett bingofält med nio rutor på papper och skriver de nio karttecken som klubbledaren räknar upp i den ordning som klubbledaren bestämmer i rutorna. Inom ett tydligt avgränsat terrängområde har man i träden hängt upp kort, på vart och ett av korten finns ett av de nio karttecken som man ritat in i bingofältet. Då klubbledaren angivit start ger sig klubbmedtagarna iväg för att leta efter karttecknen, då de funnit ett karttecken kryssar de över rätt ruta i sitt bingofält. Då en bingorad är överkryssad, för deltagaren sitt kort till klubbledaren för bedömning. Leken fortsätter tills bingofältet är fyllt.

Meddelanden med karttecken

För övningen behövs kartongkort, där man på ena sidan ritat karttecken och på andra sidan skrivit namnet på ett karttecken som förekommer på någon annans kort. Alla i laget behöver en likadan serie med kort. Kortet kan man pyssla ihop själv, men det finns också färdiga kortserier att beställa. Ställ fram korten på ett lämpligt avstånd ifrån laget så, att sidan med de tecknade karttecknen är uppåt. Lagets första medlem hämtar ett kort och ger det till den följande. Den personen läser det karttecken som skrivits på andra sidan av kortet och hämtar det kort, med bilden av det skrivna karttecknet. Då alla kort har blivit hämtade, har meddelandet avslutats.

4.3 Salorientering

Linjeorienteringsmeddelande

Rita en karta av de linjer som finns på salgolvet (spelplanslinjer) eller bara linjer i särskilda färger. Placera kontroller på linjerna. Kartorna kopieras för lag på tre personer. Orienteringen genomförs som ett meddelande så, att varje lagmedlem hämtar en eller flera kontroller åt gången. Genom att variera kontrollernas antal kan övningen göras lättare eller svårare. Under orienteringen får man endast röra sig längs de linjer som ritats ut på kartan. Vid kontrollerna stämplar man eller vidrör kontrollen. För äldre klubbmedlemmar kan man försvåra uppgiften genom att även rita ut linjer på kartan som man inte får gå längs, eller genom att placera ut extra kontroller i salen. Man kan även göra övningen mer utmanande genom att placera ut olika gymnastikredskap i salen, vilka orienterarna måste ta sig över eller under för att komma fram. Redskapen kan man också rita ut på kartan om man vill.

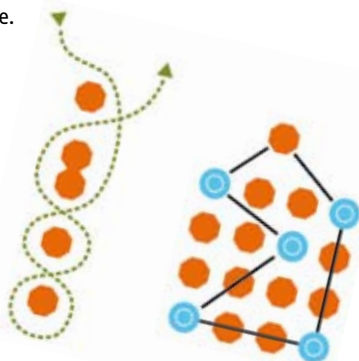
Ställningsorientering

Orienteringskartan ritas genom att man använder skolans gymnastikredskap – som madrasser, bänkar, bollkorgar och andra ställningar. Redskapens antal kan påverka kartans svårighetsgrad. Med kartan kan man orientera, röra sig längs banan som ritats ut på kartan, eller leka skattjakt.



Konorientering

Terrängen kan skapas av olika antal koner i olika formationer. På kartan är det bra att märka ut en kon som start och mål, vilket gör orienteringen lättare. Konorienteringen kan genomföras med banor som de på bilderna till höger. I version 2 kan man märka ut konerna med bokstäver, vilket kontrollerar att man besökt rätt kon. För att klubbmedlemmarna skall kunna orientera flera gånger, behövs ett tillräckligt antal olika banor. Då kan också flera klubbmedlemmar orientera samtidigt i samma terräng. Om gruppen är stor, lönar det sig att göra flera olika terrängar eller dela på gruppen för att undvika lång väntan.



4.4 Gårdsorientering

Att rita en karta

En bra övning för att kunna utforma en karta, är att låta klubbmedlemmarna rita en egen karta. Den första kartan kan de rita av sin egen pulpet, av klassrummet eller av skolgården. Karttecknen kan vara sådana de hittat på själva, eller riktiga karttecken från en orienteringskarta. Att rita en karta av gården eller salen underlättas om man kopierar upp papper där man tydligt avgränsat områden och angivit någon byggnad, väg eller andra kännetecken. Efter att de ritat kartan, kan klubbmedlemmarna parvis placera ut kontroller i form av t.ex. en färgglad papperslapp, ett band eller riktiga kontroller på gården. Därefter får de rita in sin kontroll på sina egna kartor. De kontrollförsedda kartorna blandas om och alla deltagare får olika kartor med olika kontroller, vilka de ska leta efter.

Stämpelbana

Stämpelbanan består av flera kontroller. För banan behövs ingen karta, utan kontrollerna placeras på synliga platser så att man från en kontroll tydligt kan se följande kontroll. Stämpelbanan kan byggas upp på ett litet område så att man så fort som möjligt kan springa och stämpla från kontroll till kontroll.

Stämpelbanan kan med fördel kombineras med element som kräver smidighet och olika färdigheter i stället för enbart snabbhet. Banan kan i motsats till de professionella banorna, där man använder Emit-stämplat, i skolorna utföras med t.ex. hålslag, färgpennor eller genom att deltagarna samlar olika saker. Banan behöver inte vara lång, för åtminstone på Emit-banor vill klubbmedlemmarna springa banan flera gånger och ha möjlighet att förbättra sitt eget rekord. Emit-stämplat kan man be att få låna ifrån lokala orienteringsföreningar så att klubbmedlemmarna åtminstone en gång kan få prova på dem. Stämpelbanans svårighetsgrad kan enkelt varieras genom hinder, kontrollernas antal och kontrollernas placering. För de mindre klubbmedlemmarna kan alla kontroller i salen vara på golvnivå, medan de äldre kan ha sina kontroller i ribbstolarna eller ovanpå olika ställningar.

Nattorientering

Lägerskolans eller kvällsklubbens absoluta höjdpunkt kan vara nattorientering, alltså orientering i mörkret. Vid nattorientering beger sig gruppen ut i skogen utrustade med ficklampor. Då det gäller små deltagare kan orientering i mörker utföras på en nedsläckt skolgård. Nattorientering går att kombinera med en massa olika äventyrliga uppgifter. Också inomhus, i gymnastiksalen, kan man orientera i mörkret med hjälp av en karta. Terrängen och kartan kan byggas upp med hjälp av gymnastikredskap eller bollplanens linjer. Det är spännande att leta efter kontroller med ficklampa och utmaningen är större också i en bekant miljö.

4.5 Orientering med karta

Kartpromenad med par

Kartpromenad med par går att genomföra i sal, på gården eller i skogen. Paret får en gemensam karta, där man märkt ut rutten med en linje. Paret rör sig framåt längs rutten och den ena i paret förklarar hela tiden utifrån kartan var de befinner sig. På kartan kan man märka ut platser, där man byter karta med ett annat par.

Solfjäderorientering

Vid solfjäderorientering hämtar klubbmedlemmarna en eller fler kontroller per gång varefter de återvänder till utgångspunkten. På utgångspunkten får medlemmen sedan en ny karta eller så ritar klubbledaren in en ny eller flera nya kontroller på kartan. Utifrån klubbmedlemmarnas ålder och skicklighet kan man variera antalet kontroller man ritar ut på kartan.

Kontrollerna kan placeras ut i terrängen på väldigt lätta platser och på mer svåra platser, vilket skapar olika svårighetsgrader för klubbmedlemmar på olika nivåer. Vid kontrollerna märker klubbmedlemmarna ut att de besökt kontrollen t.ex. med krita, stämpel eller bokstäver. Då klubbmedlemmen återvänder ifrån orienteringen kontrollerar klubbledaren att han/hon besökt rätt kontroller.

Bana med många kontroller

Vid klubborientering är det bra att använda banor med många kontroller, vilket gör att glädjen över att hitta kontrollen och få sin "belöning" upprepas oftare och uppgiften upplevs som meningsfull.

En bana med många kontroller kan skapas på skolgården eller i en trygg närmiljö, t.ex. i närheten av en spånbana. Svårighetsgraden kan varieras genom att man placerar kontroller närmare eller längre ifrån den bekanta spånbanan. Kontrollerna bör placeras synligt så att klubbmedlemmen inte behöver leta efter den då han/hon nått kontrollpunkten. Stämplingen vid kontrollerna kan göras med krita, hålslag eller i mån av möjlighet med Emit-stämpel.



Orienteringsbingo

Ett stort antal kontroller placeras ut i terrängen. Alla kontroller är utmärkta på kartan och märkta med t.ex. bokstäver. Klubbmedlemmarna får ett bingofält, vilket skall fyllas genom att de letar efter de kontroller som har bokstäverna som förekommer i bingofältet. Kontrollerna får besökas i fri ordningsföljd.

4.6 Orienteringsövningar för vintern

Banorientering

Längs en bekant bana placeras 4-6 kontroller och pennor vid kontrollerna. Klubbmedlemmarna får kartor, där man märkt ut banan med en röd linje. Kartan fästs med t.ex. en säkerhetsnål frampå klubbmedlemmens jacka. Då klubbmedlemmen når en kontroll, märker han/hon ut platsen på kartan med ett tvärstreck längs den röda linjen som visar ruten, eller genom en liten cirkel. Övningen kan också genomföras på skidor.

Kontrolljakt

Kontroller placeras ut längs en bekant bana och märks ut på kartan. Uppgiften är att finna alla kontroller i den ordning som var och en väljer.

Kombinera signum och bokstav

Kontrollerna har kontrollflagga och kontrollsignum A-F, på kartan finns enbart kontrollcirklar och numren 1-5. Klubbmedlemmarna letar upp kontrollerna och märker ut vilken kontroll som motsvarar vilket signum.

Scutorientering

Övning där man parvis letar upp kontrollerna som placerats ut längs en bekant bana. Paret eller gruppen bör finna alla kontroller som märkts ut på kartan, men gruppen får dela upp sig så att alla i gruppen inte behöver besöka alla kontroller.



Källor och material

Litteraturkällor:

Aalto Mikko. Ryppäästä Ryhmäksi.
My Generation Oy, 2000.

Furman Ben, Ahola Tapani, Birn Sirpa & Terävä Tuija.
Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin.
Lyhytterapia-instituutti Oy, 2001.

Kangasniemi Jani. Koulun seikkailu- ja elämysliikuntaopas.
Koululiikuntaliitto, 2000.

Karvanen Mia (toim.) Nupit kaakkoon - koulusuunnistuksen vinkkivihko.
Suomen Suunnistusliitto, 2001.

Laitinen Raimo, Lilja Katri & Miettinen Anneli. Suunnistusratoja lapsille.
Ohjeita harjoitusten ja kilpailujen järjestämiseen.
Suomen Suunnistusliitto, 2007.

Lehtonen, Timo (toim.) Elämän seikkailu.
Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen
kysymyksiin Suomessa.
Atena 1998.

Rohnke Karl. Cowstails and Cobras II: A Guide to Games,
Initiatives, Ropes Courses & Adventure Curriculum (Paperback).
Kendall/Hunt Publishing Company, 2003.

Suomen Suunnistusliitto, Leikkivinkkejä ja leikkejä luonnossa -moniste.

Internet källor:

Olé kartalla -suunnistusprojekti. Suomen Suunnistusliiton koulusuunnistuksen
kehittämisprojekti 2008. Suomen Suunnistusliitto.
www.olekartalla.fi

Tips:

www.edu.fi