IDROTTSSALSORIENTERING 1

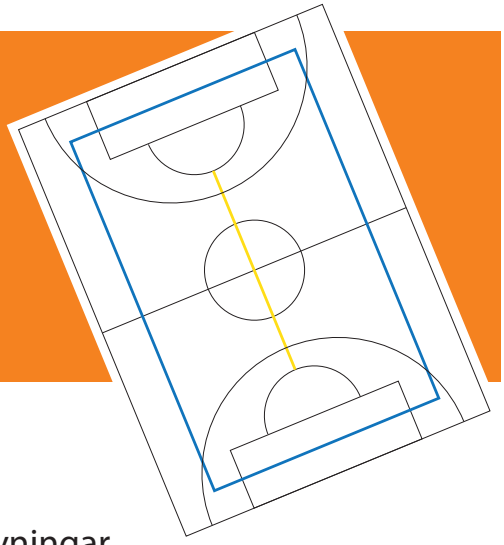
Förberedelser

Rita upp en karta över golvlinjerna i idrottssalen. Man kan göra kartan med hjälp av ett ritprogram eller för hand. En karta som har ritats för hand scannas in på maskin före man ritar ut banorna.

Tillbehör

KONTROLLER

KARTOR ÖVER IDROTTSSALENS GOLVLINJER



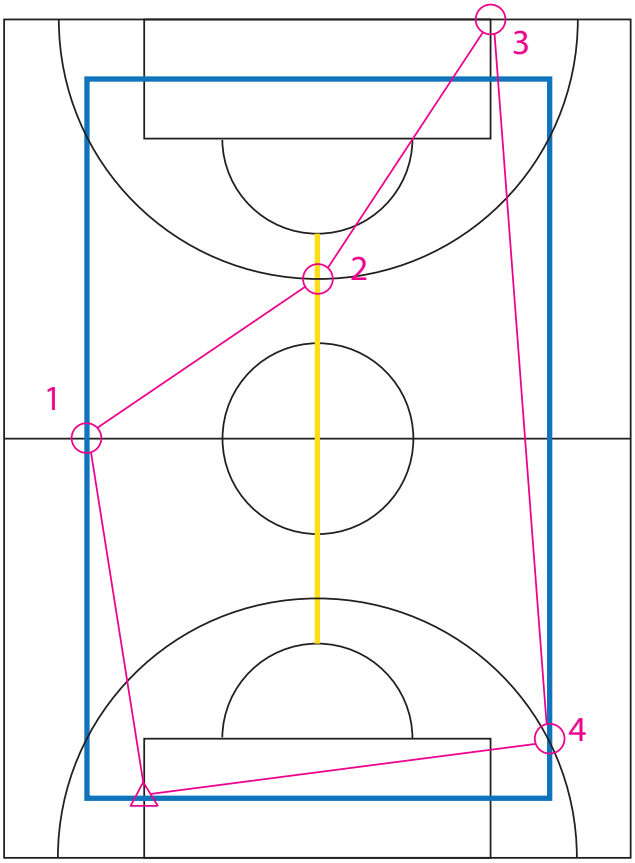
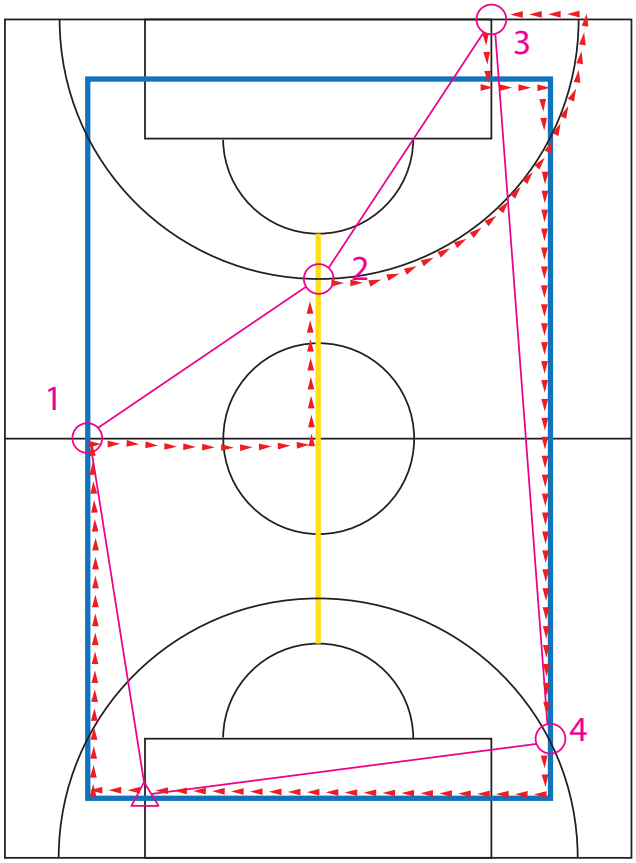
REDSKAP TILL KONTROLLPUNKTERNA, OM MAN UTFÖR UPPGIFTER VID DEM

Beskrivning av övningen

Bottenritningen av salen kan användas till olika orienteringsövningar. Eleverna orienterar endera rakt till kontrollerna, eller så tillåter man bara löpning längs med linjerna i salen.

På kontrollpunkterna kan det finns andra idrottsliga aktiviteter som ska utföras, t.ex. kullerbytta, kasta boll i korgen, hoppa hopprep eller klättra på ribbstol. Endast fantasin sätter gränser.

En karta med bana



En karta med bana och utförd rutt längs med golvlinjerna