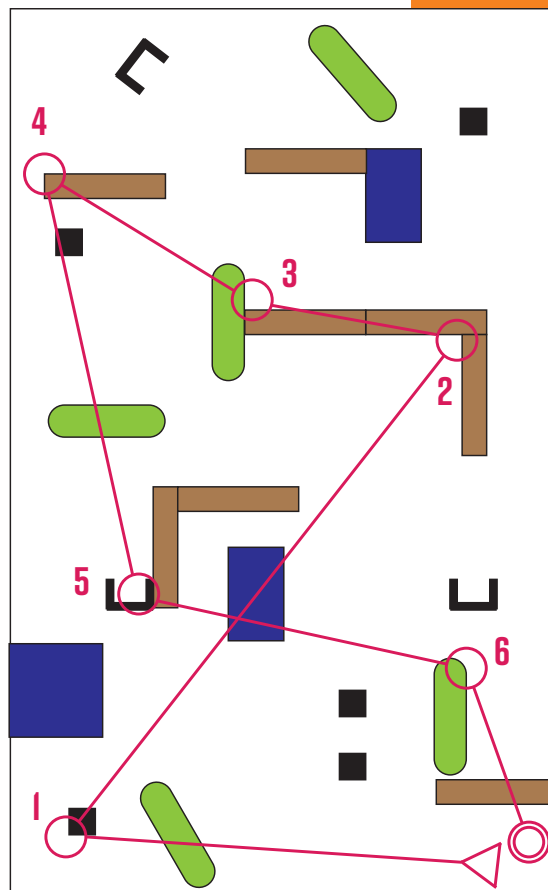
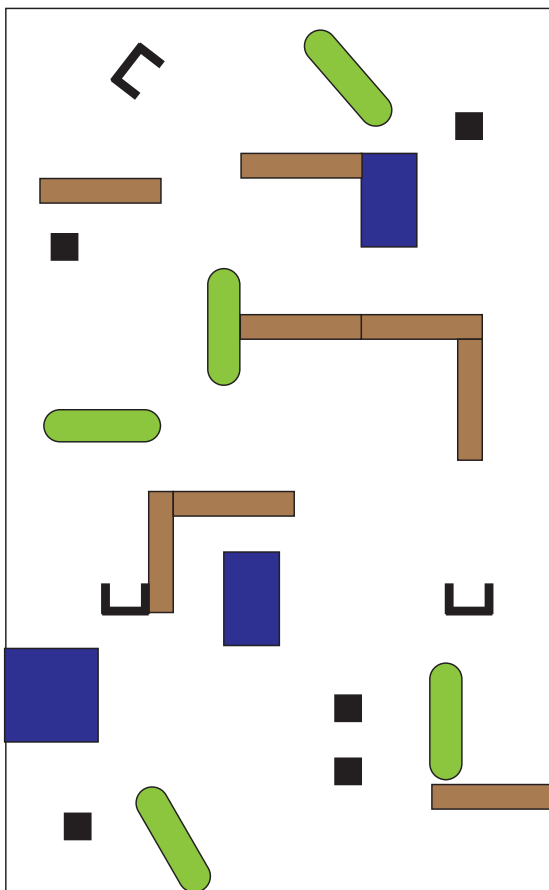


## Förberedelser

Sprid ut olika föremål i idrottssalen (madrasser, stolar, bänkar eller vad som finns att använda i idrottssalen) och rita en karta över området.

Planera olika orienteringsbanor på kartan. En ny startplats kan t.ex. placeras i alla hörnen i idrottssalen.

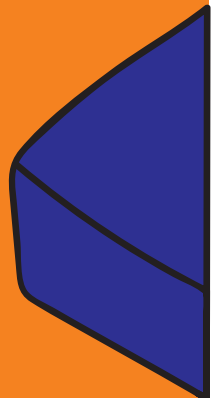
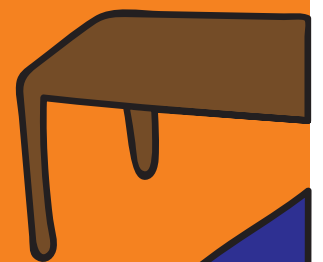
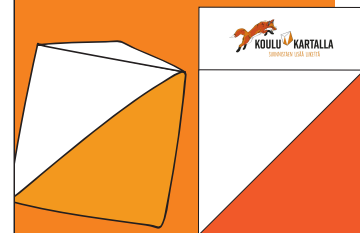
Eleverna kan också i par planera banor och föra ut kontrollerna på deras platser. Efter detta blandas kartorna om och eleverna orienterar runt banor som har gjorts av andra par. Om man använder Emit-stämplor får man mera innebörd i träningen och man kan försöka bättra på tiden flera gånger.



## Tillbehör

KARTOR

KONTROLLSKÄRMAR



MADRASSER, BÄNKAR  
OCH ANDRA FÖREMÅL  
SOM HITTAS I  
REDSKAPSFÖRRÅDET

## Beskrivning av övningen

Eleverna springer på banan en åt gången.

Kartan ges åt eleven just innan startögonblicket.

Man kommer överens om tillsammans huruvida man bör runda föremålen på kartan eller om man får fara över dem.