



Ram ledelinjen

O-teknisk træning
14. Basis postudløb
14.A Udløbspunkt ved lineære ledelinjer
TBU-bog s. 171

Formål:

Løberne skal lære at bruge lineære ledelinjer som udløbspunkter. De skal lære, at de ved at forlade posten i den nogenlunde rigtige retning mod ledelinjen, kan ramme den med stor sikkerhed.

Design og afvikling:

Lav korte baner (800-2000 meter), hvor der fra hver post med fordel kan laves et udløb igennem terrænet mod en ledelinje. På kortet markeres den ledelinje, som der er meningen at løberne skal ramme i udløbet fra posten (på eksemplet her markeret med en stiplede linje). Sørg for at markeringen er tydelig.

Ved introduktion af dette delement kan man med fordel sørge for at have et godt eksempel tæt på start (post 1 i eksemplet), som man kan gå ud til og holde instruktionen der. Så bliver det tydeligt for løberne, hvad der er meningen de skal gøre.

Alder: 11-13 år

Varighed: 25-30 min.

Terræn: Skov, område med mange ledelinjer. I introduktionen af dette delement skal det gerne være åben skov med god sigt.

Udstyr: Kompas, når løberne er blevet fortrolige med det.

Teknik og fokuspunkter

Når løberne skal foretage udløbet, skal de først og fremmest retvende kortet og derefter vende kroppen i løbsretningen. Dernæst skal de kigge frem i terrænet mod udløbspunktet ved ledelinjen. Om de kan se udløbspunktet eller ej, så skal de løbe mod det, indtil de rammer ledelinjen.

Den største udfordring for løberne er at få taget den rigtige retning fra posten, og at tro på, at de kan ramme ledelinjen, selvom de ikke kan se den. Man kan dermed med fordel sørge for, at udløbet skal foretages fra poster, der ligger på tydelige ledelinjer, hvor det er nemmere at retvende kortet efter terrænet, end ved poster i terrænet. Når løberne er blevet fortrolige med kompasset, skal de bruge dette til at tage retning i udløbet.

Grundteknikken der trænes her, er egentlig den samme, som løberne skal lære i delement 10.B, "Forflytning mellem ledelinjer uden sigt". Der er dog to afgørende forskelle: 1) Hvor ledelinjeskiftet i 10.B foregår fra en ledelinje til en anden, kan postudløbet godt ske fra en post, der står væk fra en ledelinje, hvilket gør det sværere at tage den rigtige retning. 2) Løberne skal have specifikt fokus på at bruge teknikken i postudløbet, og på at bruge ledelinjen som udløbspunkt. Det forbereder løberne til at arbejde med udløbspunkter i andre sammenhænge senere i deres o-tekniske udvikling.

