



Postudsætningsstafet 2

O-teknisk træning
20. Udvidet postindløb
20.C Postindløbsteknik
TBU-bog s. 181-184

Formål:

At løberne øver postindløbsteknikkens 7 dele. Med god postindløbsteknik kan løberne minimere risikoen for fejl i postcirklen, og jo bedre postindløbsteknik, jo højere fart kan de holde i posttagningen.

Design og afvikling:

Der skal forberedes 3-8 par af baner (afhængigt af antallet af løbere), der er 600-1200m lange og har 2-3 poster hver. Start og mål skal være det samme sted på alle baner. Banerne i parene skal være lige lange og have samme antal poster. Er der stor niveauforskel på løberne på holdet, kan man lave baner med forskellige sværhedsgrader.

Posterne skal stå ved mindre tydelige terrængenstande, så løberne tvinges til at bruge alle dele af postindløbsteknikken.

Løberne går sammen i par. Løberne skal sætte poster ud på hver deres korte bane (løber A på bane 1 og løber B bane 2). Når de har gjort det, mødes de med deres makker ved start, og bytter kort. Løber A skal nu samle de poster ind, som løber B har sat ud på bane 2, og vice versa. Sørg for at løberne har stort set samme o-tekniske niveau, så de ikke skal stå og vente for meget på hinanden.

Når alle posterne er samlet ind starter makkerparret ud på to nye baner.

Løberne skal løbe i roligt tempo, og have fokus på at bruge postindløbsteknikken til hurtigt og effektivt at sætte posterne rigtigt. Hvis en løber, der samler poster ind, ikke kan finde en post, løbes der til mål, og begge løbere løber i skoven og finder posten sammen. Løberen der har placeret posten forkert, forklarer herefter hvad der gik galt.

Variationer:

For at gøre det sværere kan der løbes på manipulerede kort, som samtidig kan tvinge løberne til orientere efter bestemte terrængenstande. Det kan være på et kort kun med kurver eller tætheder, eller kombinationer af symboler, som giver mening i det terræn der løbes i.

Øvelsen kan også laves som et konkurrence, hvor løberne får udleveret begge kort, og hvor det gælder om at sætte poster på den ene runde, og samle posterne ind på den anden runde, hurtigere end makkeren. Hvis en post er placeret forkert (>10 meter), taber postudsætteren, uanset om vedkommende var hurtigst.

Alder: 15-17 år

Varighed: 25-30 min.

Terræn: skov

Udstyr: 2-3 postmarkører pr. løber. Snitzling eller kegler i forskellige farver er at foretrække, så løberne nemt kan genkende den post, de skal samle ind når de har byttet.

Teknik og fokuspunkter

Postindløbsteknik består af 7 dele:

1. Indløbspunkt
2. Visualisering
3. Postdefinition
4. Retning
5. Tæt kortkontakt
6. Løft blikket
7. Temposkift

Når løberne skal sætte en post ud, skal de gennemgå de ovenstående punkter, så sørg for at de bliver repeteret i instruktionen.

Da der ikke står en skærm ved postplaceringen tvinges løberne til at være grundige i deres teknik, og gennemgå de første 6 punkter slavisk. Temposkift kommer helt af sig selv, da løberne er nødt til at løbe i lav fart til posten, da risikoen for at sætte posten forkert ellers er for stor.

