



Tommelgrebstafetten

O-teknisk træning
3. Korthåndtering
3.C Folde kortet med tommelgrebet
TBU-bog s. 154-155

Formål:

At løberne indøver at håndtere og folde kortet vha. tommelgrebet.

Tommelgrebsstafetten er en løbeøvelse, der f.eks. passer godt ind i opvarmningen.

Design og afvikling:

Øvelsen løbes som en kort stafet, så løberne skal deles i hold (3-4 på hvert hold). Løberne skal på skift løbe frem mod et vendepunkt, ca. 20-60 meter fra startstedet. Løberne har et kort med, som de skal folde korrekt med tommelgrebet, mens de løber frem mod vendepunktet.

På kortet skal der være en bane med mange retnings-skift og kryds, og skal fylde det meste af en A4. Alle hold skal have den samme bane. På den første løbers tur, skal foldning og tommelgreb laves i forhold til post 1, på anden tur efter post 2, osv., indtil holdet er "i mål". Det hold, der først når alle "poster" og kommer til mål, vinder. Antallet af poster på banen skal gerne gå op med antallet af deltagere pr. hold, så alle får prøvet at folde kortet lige mange gange.

Ved vendepunktet står én eller flere kontrollører, der skal godkende løbernes foldning og tommelgreb. Hvis en løber får godkendt foldning og tommelgreb, løber vedkommende tilbage og skifter til den næste på holdet. Hvis en løber ikke får godkendt, skal løberen ud på en kort strafrunde (f.eks. rundt om en kegle 10 meter fra vendepunktet), mens løberen folder kortet på ny. Løberen skal igen godkendes af en kontrollør.

Alder: 7-9 år

Varighed: 10 min.

Terræn: Kan laves alle steder. Det er en fordel at have godt lys.

Udstyr: Kort med en "tilfældig" bane på til hvert hold. Evt. markeringskegle til strafunden.

Teknik og fokuspunkter

Foldning af kortet med tommelgrebet skal gøres på følgende måde:

1. Løberen holder kortet vandret foran sig i "ikke-korthånden", og kortet vendes så posten, som løberen er ved, vender "ind i maven", og stræklinjen, der går til posten, som løberen skal bevæge sig mod, peger fremad.
2. Løberen folder kortet med korthånden, så folden er parallel med stræklinjen med en afstand på 5-10 cm, alt efter hvor store hænder løberen har.
3. Tommelfingeren lægges på kortet, så spidsen af tommelfingeren er lige ved det sted, hvor løberen er på kortet (under tommelgrebsstafetten er dette ved den foregående post), og så kortfolden ligger ind mod håndfladen.

Foldning af kortet med tommelgrebet kræver en del træning, før det bliver en intuitiv del af løbernes korthåndtering. Øvelser som denne træner rutinen i at lægge folden i hånden, så den flugter med strækstregen og at bruge tommelfingeren som markering. Det skal suppleres med øvelser, hvor løberne skal bruge det i virkelige situationer, f.eks. Pegeleg 1.

