



Grøn, gul eller rød?

O-teknisk træning
37. Valg af o-teknik og farttilpasning
37.B Farttilpasning
37.C Farttilpasning i sprint
TBU-bog s. 214-216

Formål:

At træne løbernes evne til at vurdere, i hvor høj fart de kan løbe på forskellige dele af stræk og forskellige vejvalg.

Design og afvikling:

Lav 2-3 korte baner (maks. 2 km.). Løberne skal indtegne vejvalg, inden de løber ud på en bane.

Vejvalget skal indtegnes med hhv. grønne, gule og røde overstregningstuscher, alt efter hvilken del af farttilpasningsmodellen løberen vurderer, at en given del af vejvalget skal "løses" i. Når løberen mener, at der er f.eks. er behov for præcis positionering, skal der f.eks. tegnes med rød på den givne strækning. Løber man til gengæld f.eks. mod store opfang, kan løberen angive grøn på den strækning.

Når løberne har tegnet deres vejvalg, og angivet brug af farttilpasningsmodellen på dem, skal de løber banen. Undervejs skal de evaluere, om de egentlig ligger i den tiltænkte zone, eller om de enten løber med større sikkerhed (dvs. kan løbe i højere fart), eller med større usikkerhed (dvs. skal løbe i lavere fart). Når de kommer tilbage skal de justere deres valg af farttilpasning, så det passer med det, de oplevede undervejs, inden de begynder på den næste bane.

Alder: 18-21 år

Varighed: 35-40 min.

Terræn: Skov eller by.

Udstyr: Kort, baner, skærme og grønne, gule og røde overstregningstuscher.

Teknik og fokuspunkter:

Præsenter farttilpasningsmodellen for løberne, og sørg for at den er printet ud og kan ses, der hvor løberne indtegner vejvalg. Modellen kan printes fra side 2 af denne øvelse.

Løbernes egen evaluering af deres valg af farve, er afgørende for, at de lærer noget af øvelsen. Hvis ikke løberne forholder sig kritisk til deres egne valg, så lærer de kun om farttilpasningsmodellen som netop en model, men får ikke overført den til deres egen måde at orientere på.

Variationer:

Hvis løberne har svært ved at forholde sig kritisk til deres valg af farttilpasning på øvelsen, kan man evt. lade dem skygge hinanden, hvor skyggers rolle er at holde øje med, hvordan løberen orienterer undervejs, altså hvilken zone af farttilpasningsmodellen løberen er i.

En anden variant kan være, at løberne indtegner vejvalg og farttilpasning for hinanden, så man kommer til at løbe med en andens bud på farttilpasning. Efterfølgende skal løberne evaluere med den, der har indtegnet vejvalget for dem.

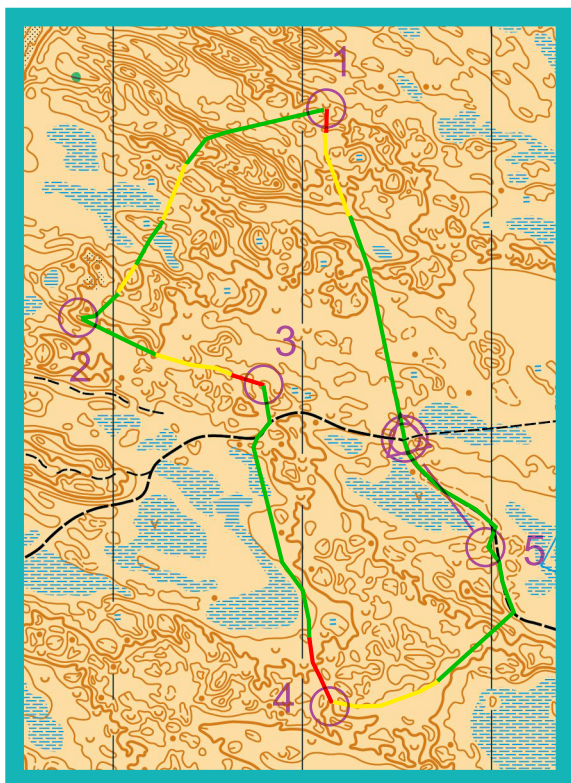
O-tekniske udfordringer og valg af o-teknik

Ikke behov for fuld kortkontakt
Forenklet orientering og på forkant
Langs ledelinjer eller mod store opfang
Ingen begrænsning i løbsfart

God kortkontakt
Let positionering og på forkant
I terræn mod tydelige holdepunkter
Ofte let nedsat løbsfart

100% kortkontakt
Præcis positionering
Ofte ved postindløb
Nedsat løbsfart

Farttilpasningsmodellen.





Farttilpasningsmodel

O-tekniske udfordringer og valg af o-teknik

**Ikke behov for fuld kortkontakt
Forenklet orientering og på forkant
Langs ledelinjer eller mod store opfang
Ingen begrænsning i løbsfart**

**God kortkontakt
Let positionering og på forkant
I terræn mod tydelige holdepunkter
Ofte let nedsat løbsfart**

**100% kortkontakt
Præcis positionering
Ofte ved postindløb
Nedsat løbsfart**