



Følg snoren

O-teknisk træning

1. Skovtilvænning

1.A Leg og bevægelse i skoven

1.C Bevæge sig alene i skoven

TBU-bog s. 151-152

Formål:

Formålet er, at løberne gennem leg bliver fortrolige med at bevæge sig i skoven, også uden for stierne.

Alder: 4-8 år

Varighed: 15-20 min.

Terræn: Varieret skovterræn

Udstyr: 50-100 meter snor eller snitzling

Design og afvikling:

Læg en kort rute (50-100 meter), der går gennem varieret terræn, så løberne både skal op og ned, passere under og over træstammer eller lignende og kommer igennem nogle tætheder. Markér ruten med en snor.

Løberne skal følge snoren – enten i grupper eller alene. Løberen skal hele tiden holde fast i snoren – så når den går under en træstamme, så skal de også under træstammen.

Byg evt. øvelsen op over en lille historie, så løberne er engagerede i at følge snoren.

Eksempel på en historie:

En nisse har stjålet de pebernødder som træneren ellers havde taget med til miniholdets juleafslutning. Heldigvis har en gran fanget en tråd i nissens røde trøje, som vi kan følge ind gennem skoven, indtil vi finder pebernødderne”

Teknik og fokuspunkter

Første del af færdigheden *1. Skovtilvænning* handler om, at miniløberne lærer at lege og bevæge sig i skoven. Senere skal de også lære – og blive trygge ved – at færdes alene i skoven. Skovtilvænning giver derved løberne grundlæggende forudsætninger for at lære at løbe orienteringsløb.

