



Ståtrold

O-teknisk træning
1. Skovtilvænning
1.A Leg og bevægelse i skoven
TBU-bog s. 152

Formål:

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

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

Alder: 4-8 år

Varighed: 10-15 min.

Terræn: Kan laves alle steder, men gerne i terræn

Udstyr: Evt. flag eller snitzling til at markere området

Design og afvikling:

En af løberne er en trold, der prøver at fange de andre. Når trolden rører dem, er de "frosset" og må ikke flytte sig. Den fangede skal stå med spredte ben. De andre løbere kan befri vedkommende ved at kravle igennem hans/hendes ben. Man har helle og kan altså ikke blive taget, mens man befrier en anden løber.

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

