

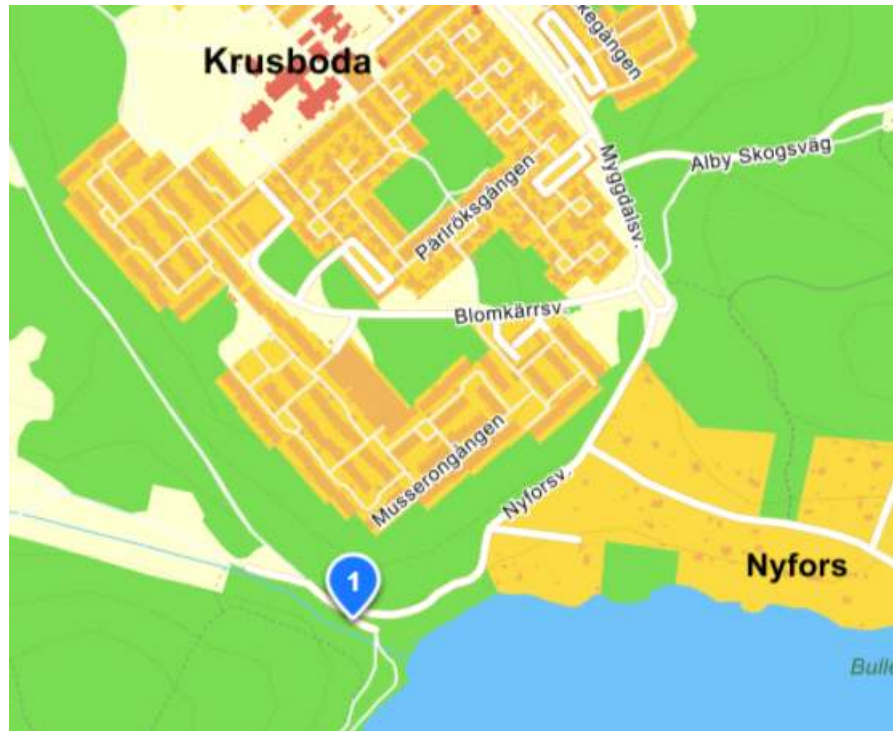


PM för teknikträning

Vecka 13, 25-31 mars 2018

Kl 18.00 vid Hundängen, Tyresö - <https://kartor.eniro.se/m/yTIQt> -

Samling:



2 st parkeringar finns i anslutning till samlingsplatsen.

Allmänna färdmedel: Busshållplats Nyfors är närmast. <https://kartor.eniro.se/m/IDpvA>

A. ca 8,7 km blå/svart

B. 7 km blå/svart

Banor: C. 5 km blå/svart

D. 3,2 km blå/svart

E. 2,8 km orange

Finns på Livelox som: "Teknikträningssamarbetet Syd, vecka 13"

Senast torsdagen den 2018-03-22 kl 23.59 via Eventor

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/7981>

Anmälan: eller enl. ÖK inom resp. klubb.

Resp. klubb ansvarar för utskrifter.



Beskrivning

En momentbana tränar det som i modellen kallas grundfärdigheter, kartpassning och kartläsning. I boken "Orientera för att tävla" kan man läsa följande: "Trots att dessa grundläggande tekniker sällan tränas specifikt och för många orienterare känns självklara är det ofta just dessa grundläggande färdigheter som begränsar en erfaren orienterares utveckling. Om man vill bli en duktig orienterare måste grunden vara stabil. Ju mer dessa grundtekniska färdigheter förfinas desto snabbare och säkrare kan man orientera sig fram genom att läsa på detaljer som passeras från en kontroll till nästa.

En förmåga som är starkt kopplad till grund tekniska färdigheter är förmågan att kunna syfta och positionera sig i förhållande till olika terrängföremål. Genom att bestämma sin position med hjälp av föremål som syns och sedan lyfta fram en riktning kan man ta sig mellan flera punkter på ett säkert sätt på väg till kontrollen. Denna förmåga är bland annat viktig för att kunna klara av att springa en korridor ...

Ett jättebra sätt att kartlägga sina grundtekniska färdigheter, och att träna upp dessa, är att köra en momentbana. Om man tränar på en momentbana ... bör man behärska alla moment i en lägre hastighet (kanske till och med gående) innan man springer fortare. Ett annat sätt att se om det finns en bristande grundteknik är att gå en vanlig orienteringsbana. Om man inte kan gå banan utan misstag behöver grundtekniken tränas upp.

En korridor ställer högre krav på att översätta karta till terräng och tvärt om än en vanlig sträcka. Ju högre hastighet man klarar att hålla genom korridoren och ju smalare korridoren är desto bättre är förmågan att läsa karttecken (kartläsningsförmåga). Svartbild och vita fält är två bra sätt för att träna riktningsorientering. För att testa den grundläggande riktningförmågan bör man springa riktningsträckorna endast genom att passa kartan. Men man kan lika gärna välja att träna verktyget kompasslöpning om man använder kompassen på ett mer strukturerat sätt. Med brunbildskarta så övas förmågan att läsa på höjdkurvor och förstå hur dessa bildar höjdformationer i verkligheten."

Första veckan med teknikträning är en check på att grundfärdigheterna sitter och vi gör det i lugnt tempo. Med GPs-spåret i Livelox kan du se och reflektera över hur du lyckats och vad som eventuellt brister. Se till att bereda tid för att göra denna analys.

Denna vecka kör vi följande moment:

- Korridor – Arbeta med begränsad information – Håll högt fokus.
- Linje – Arbeta med information från terrängen runt dig men gå exakt – Något högre tempo - Slappna bara inte av för mycket. Det är fortfarande riktigt svårt.
- Kurvbild – Tänk positivt – Tänk att all onödig information är bortplockad - Öka tempot lite – Dra på till säkra avläsningspunkter.

Förberedelser

Kom koncentrerad. Säsongen börjar svårt. Bli dock inte deppig om korridoren går knackigt. Det blir lite lättare.



Analyt

Om du missar idag kommer det troligen bero på att du antingen inte varit tillräckligt uppmärksam eller feltolkat terrängen/kartan någonstans. Försök dra lärdom av var det gick snett och vilka terrängföremål du missuppfattade och varför.

Tyckte du till exempel att en höjd var för liten för att vara med på kartan – Tänk om – Tänk att nästa gång ska du antingen tänka att mindre höjder kan vara med på kartan eller helt enkelt inte alls läsa på den typen av terrängföremål.