

Orienteringens fem grunder

Förslag på begrepp att förtydliga, samt pauser i filmerna som Svenska Orienteringsförbundet tagit fram.

Delfilm 1

Länk: <https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/1-forsta-var-du-ar-och-vart-du-ska/>

Begrepp: omgivning

Pausa och repetera eller förtydliga efter:

- Karta över skog: stigar, diken, stup, stenar högre än en meter
- Vandringskarta i fjällen: höjdskillnader, vattendrag, vandringsleder
- Sjökort: vattendjup, gå på grund
- Stadskartor: vägnamn, sevärdheter

Del 2

Länk: <https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/2-passa-kartan/>

Begrepp: passa kartan, kompass

Titta på den översta bilden på sidan och förklara hur man kan göra för att passa kartan, antingen med hjälp av omgivningen eller med hjälp av kompass. Visa gärna med kartan över gymnastiksalen som du har förberett, och visa gärna en riktig kompass.

Delfilm 3

Länk: <https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/3-valj-och-planera-din-vag/>

Begrepp: vägval, vänster, höger, korsning, sydväst, mellersta, nordöst, fysiskt ansträngande

Pausa efter genomgången av de olika vägvalen. Titta på filmens karta och diskutera vägvalen och förtydliga begreppen. Om du ritat en kompassros på tavlan kan du ta hjälp av den för att förtydliga väderstrecken.

Ni kan även pausa efter genomgången av var man inte får gå. Titta på kartbilderna för motorväg, tågräls, odlad åkermark, privat tomt, stup. Fundera tillsammans över exempel på var i närområdet man inte får gå.

Delfilm 4

Länk: <https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/4-genomfor-din-plan/>

Begrepp: riktmärke, tumgrepp

Pausa efter att de passat kartan. Repetera och visa gärna med tumgreppet på din karta. Visa hur du kan röra dig runt kartan och samtidigt hålla kartan still.

Del 5

Länk: <https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/5-hitta-kontrollen/>

Begrepp: kontroll (orienteringskontroll), stämpla

Denna del innehåller varken film eller bild. Visa istället en fysisk kontroll, eller visa en bild.