

Hver måned vil vi have fokus på et nyt moment til teknik træning, forud for træning vil der ligge et oplæg for hvert moment. Så kom forberedt og læs dette oplæg!

Juni:

Trafiklys og flyd

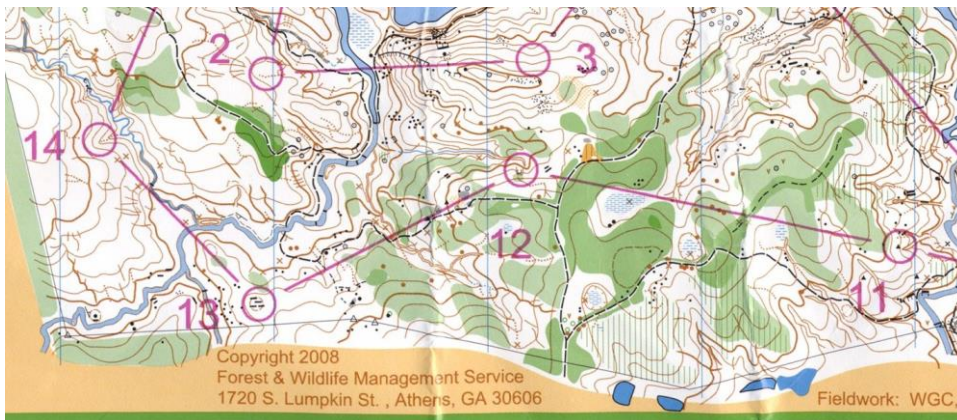
Trafiklys:

Trafiklys er som kendt RØD, GUL og GRØN, hvor vi i orienteringens verden, deler farverne op i:

- GRØN betyder kø: Grovorientering, let, forenklet, høj fart mod opfang
- GUL betyder vent: Sænket fart, for at fange kritiske detaljer
- RØD betyder stop: Finorientering, langsomt for at se alle detaljer

Det gælder om at kunne planlægge sine stræk, og analysere hvor du skal bruge de forskellige teknikker der kræves for hurtigst at nå frem til posten. Nogle gange kan det være et kort stræk, hvor du skal bruge finorientering og med kompasset hele vejen, her vil farven være rød på hele strækket. Men tit har du et stræk hvor du skal løbe hurtig(GRØN) til et opfang, f.eks. en grøft, måske følge grøften lidt(GUL), indtil du har en sten på venstre side, og herfra tager du kompaskurs(RØD) ind til posten.

OPGAVE



- Prøv at tegne med en grøn, gul og rød farve hvordan du vil gribe disse stræk an.

Indløbspunkt:

Indløbspunktet er et let genkendeligt og helt tydeligt defineret punkt så tæt på posten som muligt, hvortil man kan løbe hurtig (grovorientering), og derefter skal sætte tempoet ned (finorientering).

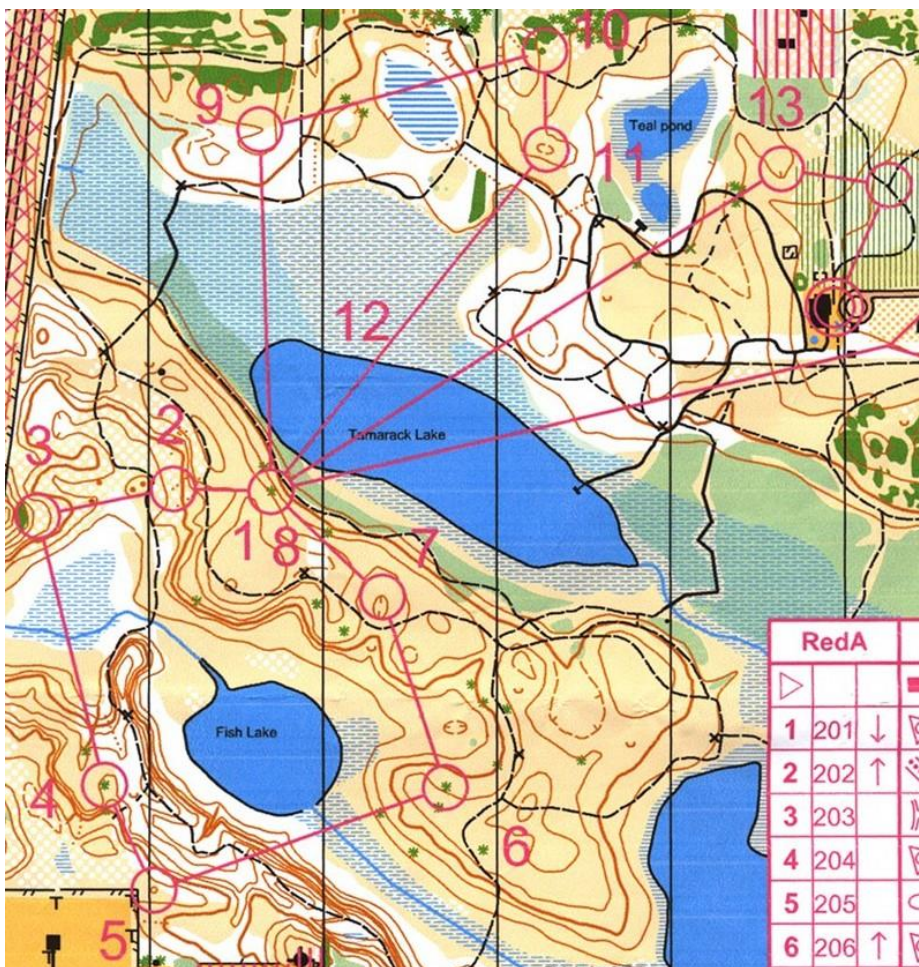
- Overvej hvor dit sidste sikre udgangspunkt er ved alle postene.

Flyd:

For at gennemføre det "perfekte" løb, skal man løbe fejlfrit, men også kontinuerlig, og hele tiden vide hvor du er samtidig som du hele tiden ved hvad dit næste træk er. For at opnå dette, skal du kunne dine basiskundskaber på rygraden, men også inden du når dertil, kan du begynde at øve denne flyd i orienteringen.

Flyd går kun ud på at du igennem hele dit løb bevæger dig, og ikke standser for at læse kort. Lyder nemt! En nem måde at træne at læse kort mens du løber, er at læse Anders And blade når du er ude på din træningstur på asfalt. Men der ligger mere i at kunne løbe uden at stoppe, du skal bl.a. vide kontrolnummer og hvilken retning du skal løbe ud fra posten inden du løber ind til posten. Når du stopper ved posten for at læse næste stræk, afslører du hvor posten er for alle dine modstandere. Dette kan man hele tiden bygge op, du kan f.eks. øve dig på at læse flere stræk frem, og dermed kan du løbe hurtigere og overveje hvor du skal bruge dine kræfter i forhold til højder osv. Jo hurtigere du løber jo sværere bliver det at bevare flyden i orienteringen.

OPGAVE



- Tegn udløbsretning fra alle poster, og overvej indløbspunkt.

Vi ses i skoven, hilsen trænerteamet :-)