

# Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

## Caps-stafett

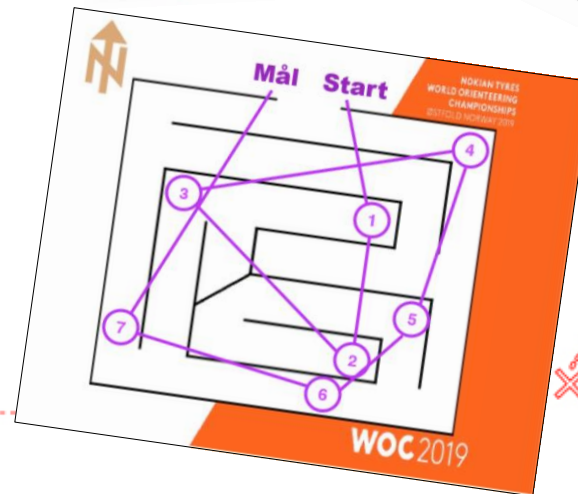
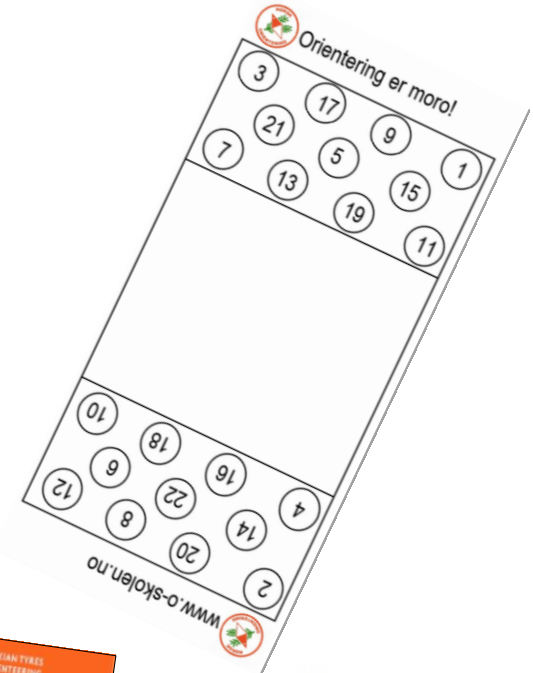
[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/)

## Troll-leken

[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-troll-leken/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-troll-leken/)

## Labyrint-orientering

[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/)



# Aktiviteter - kartkunnskap

Fargeleken

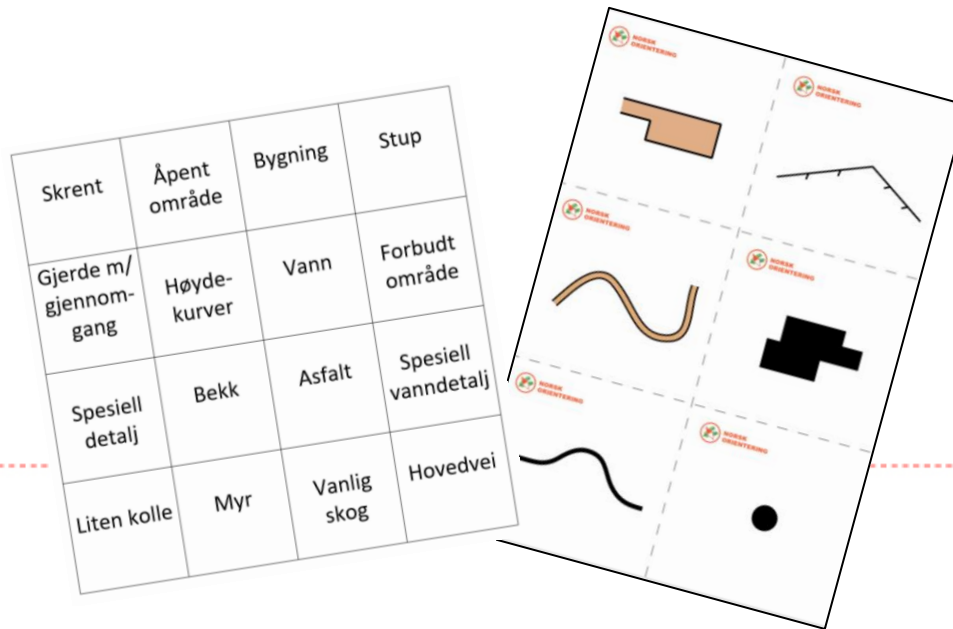
[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-fargeleken/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-fargeleken/)

Karttegnstafett

[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-karttegnstafett/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-karttegnstafett/)

Karttegn-Bingo

[aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/Karttegn-Bingo/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/Karttegn-Bingo/)



# Aktiviteter - med orienteringskart

Linje-orientering

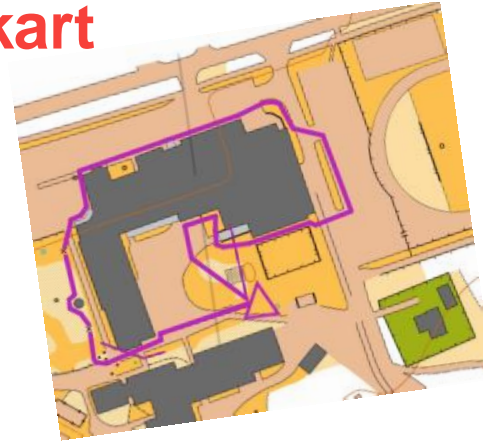
[aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/for-alle-linje-orientering/](http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/for-alle-linje-orientering/)

Skattejakten

[aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/nybegynnerskattjakten/](http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/nybegynnerskattjakten/)

Bingo-Orientering

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/bingo-o/>



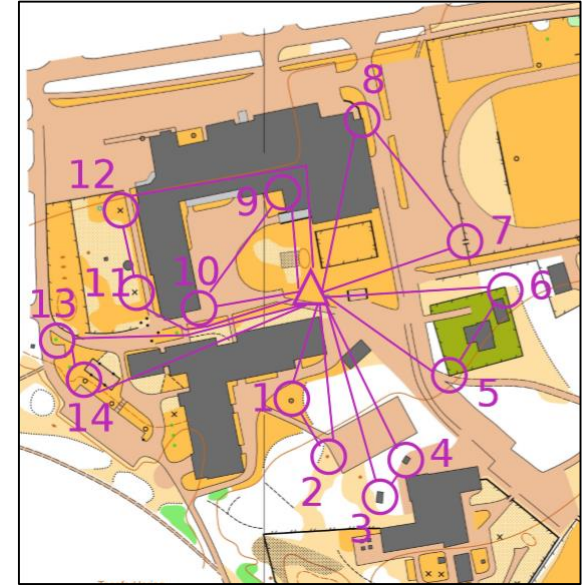
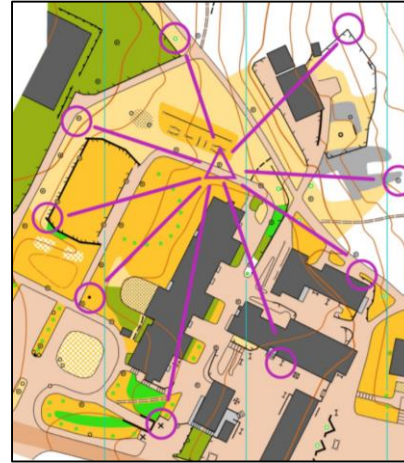
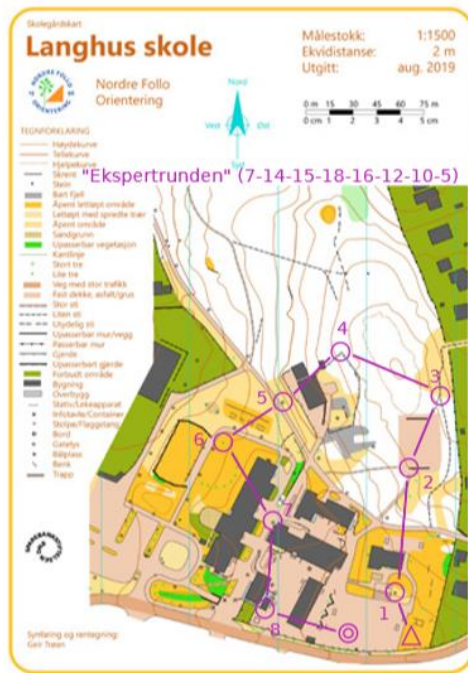
(materieell for utskrift på [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no) under fanen prosjekt/dokumenter)

# Aktiviteter - med orienteringskart

Stjerne-orientering

[aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linje-orientering/](http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linje-orientering/)

«Vanlig» orienteringsløype



# Filmer – [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no)

Flere filmer i høyre marg og i linkene til aktivitetsbanken under «læreplanmål».

**SKOLEN**  
Orientering i skolen

115

115

VILT, VAKKERT OG RÅTT

NORSK ORIENTERING

🏠 Læreplanmål Kart Læring Materiell Samarbeid skole – klubb Verdens o-dag Prosjekt Kontakt 🔍

## O-skolen

**Velkommen til O-skolen**

Dette er Norsk Orienterings nettside for orientering i skolen. Vi ønsker at alle elever skal få mulighet til å oppleve orienteringsglede gjennom mestring, naturopplevelse og fysisk aktivitet!

På sidene vil du finne nyttig informasjon og ideer om kart, aktiviteter, maler til undervisningsopplegg og aktuelt materiell.

Bruk av ...

Se flere videoer

skoleorientering.no

Skoleorienteri

VILT, VAKKERT OG RÅTT

# Filmer – [www.aktivitetsbanken.no/orientering](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering)

Nesten 30 aktiviteter har kort film som forklarer leken.

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/

## Utstyr

Merkebånd, kart, poster, evt. stifteklemmer

Evt. elektronisk utstyr ( EKT postenheter og stemplingsbrikker)

## Hensikt

Lære å orientere kartet. Forstå og bruke enkle former for kart.

## Beskrivelse

"Bygg" en labyrint ( f.eks. 10X10 meter) slik som kartskissen viser med hjelp av merkebånd og pinner eller markører. Sett ut poster slik som markert på kartskissen. På hver post kan det være kvittering med stifteklemme eller elektronisk brikke ( EKT ) , men fungerer også ved kun å berøre posten. Oppgaven går ut på å ta postene i riktig rekkefølge og følge labyrinten uten å krysse sperringer. Øvelsen kan gjennomføres med en eller flere deltakere samtidig som enten starter felles eller i intervall.


Se forklaring og kart med løyper i vedleggene.

## Tips


Lag flere varianter av løyper med ulik vanskegrad Lag egne labyrintkart Det går også an å markere labyrinten med merking eller bånd lagt ut på et asfaltert område, skolegården , gressplen eller åpen plass i skogen.

• [VM-Labyrinten tom](#)

## Bilder



## Video: VM-labyrinten





# Filmer – Norsk Orientering på YouTube

Presentasjonsfilmer og instruksjonsfilmer.

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Norsk Orientering'. At the top, there is a search bar with the text 'Søk' and a search icon. To the right of the search bar are icons for video, a grid, and a menu, followed by a 'LOGG PÅ' button. Below the search bar is a large banner image of a forest with the 'NORSK ORIENTERING' logo and text. The logo features a red compass rose with green leaves. Below the banner, the channel name 'Norsk Orientering' is displayed with a smaller version of the logo and '378 abonnenter'. A red 'ABONNER' button is on the right. Below this are navigation tabs: 'HJEM', 'VIDEOER', 'SPILLELISTER' (which is underlined), 'KANALER', 'DISKUSJON', and 'INFO'. A search icon and a right arrow are also present. Under the 'SPILLELISTER' tab, the heading 'Opprettede spillelister' is shown on the left, and 'SORTÉR ETTER' is on the right. There are five video thumbnails in a row, each with a title and a 'SE HELE SPILLELISTEN' link below it. The thumbnails are: 1. 'Presentasjonsfilmer' with 9 videos, showing a person in a red jacket holding a map. 2. 'Aktivitetsbank' with 29 videos, showing a person holding a map. 3. 'Lær orientering' with 4 videos, showing a cartoon character holding a map. 4. 'ORIENTERING 101' with 7 videos, showing a sunset over mountains. 5. 'GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL ...' with 7 videos, showing a person in a red shirt looking at a map.

YouTube<sup>NO</sup> Søk

**NORSK ORIENTERING**

**Norsk Orientering**  
378 abonnenter

ABONNER

HJEM VIDEOER **SPILLELISTER** KANALER DISKUSJON INFO

Opprettede spillelister SORTÉR ETTER

Presentasjonsfilmer 9 SE HELE SPILLELISTEN

Aktivitetsbank 29 SE HELE SPILLELISTEN

Lær orientering 4 SE HELE SPILLELISTEN

ORIENTERING 101 7 SE HELE SPILLELISTEN

GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL ... 7 SE HELE SPILLELISTEN

VILT, VAKKERT OG RÅTT

# Gratis materiell – [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no)

The screenshot shows the website interface for 'www.o-skolen.no'. At the top, there is a banner image with the text 'SKOLEN Orientering i skolen' and 'NORSK ORIENTERING'. Below the banner is a navigation menu with items: 'Læreplanmål', 'Kart', 'Læring', 'Materiell', 'Samarbeid skole – klubb', 'Verdens o-dag', 'Prosjekt', and 'Kontakt'. A search bar is located on the right side of the menu.

The 'Materiell' menu is expanded, showing three options: 'Gratis læringsmateriell', 'Bestille læringsmateriell', and 'Aktivitetsmateriell'. The 'Gratis læringsmateriell' option is selected, leading to a page with the following content:

## Gratis læringsmateriell

**Digitale puslespill**  
Legg puslespill som viser ulike kart og karttegn.

**Det viktigste for begynnere**  
Huskeliste for grunnleggende tekniske prinsipper i orientering.

**Karttegn for begynnere**  
Dette arket viser de mest brukte karttegnene.

**Alle karttegnene**  
Oversikt over alle tegnene du kan finne på et orienteringskart.

<http://www.o-skolen.no/materiell/læringsmateriell/>

On the right side of the page, there is a preview of a 'Karttegnene for nybegynnere' (Map symbols for beginners) document. This document is titled 'trygg i naturen OPPLÆRING I KART OG KOMPASS' and lists various map symbols and their corresponding features:

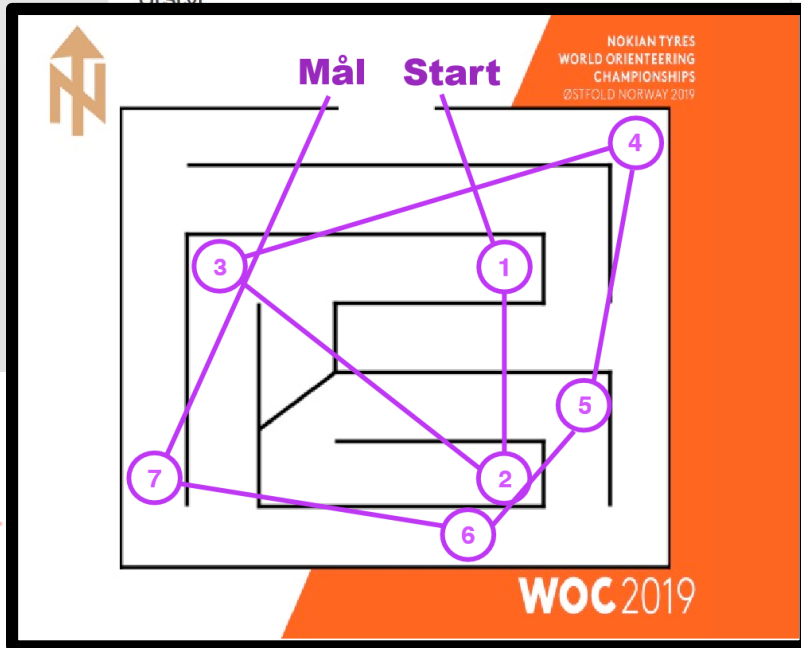
	Hovedvei		Vann
	Liten vei		Bekk
	Sti		Myr
	Bygning		Spesiell vanddetalj
	Stein		Tett skog
	Skrent		Spesiell vegetasjonsdetalj
	Stup		Åpent område
	Steinmur		Vanlig skog
	Gjerde m/gjennomgang		Asfalt
	Kraftledning		Liten kolle
	Jernbane		Kolle
	Tårn (høyt/lite)		Liten grop
	Spesiell detalj		Høydekurver
			Forbudt område

At the bottom of the page, there is a logo for 'VILT, VAKKERT OG RÅTT' and a footer with the text: 'Norsk Orientering utgir øvelsesark for fri nedlastning via [www.orientering.no](http://www.orientering.no). Materiell i Trygg i Naturen serien kan også kjøpes gjennom [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)'.



# Gratis materiell – [www.aktivitetsbanken.no/orientering](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering)

The screenshot shows the website interface for 'Aktivitetsbanken'. At the top, there are navigation buttons for 'Ski', 'Orientering', 'Golf', and 'Basisøvelser'. The main header includes the site name 'Aktivitetsbanken' and a sub-header 'Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf'. A user is logged in, with options to 'Registrer deg' or 'Logg inn'. The breadcrumb trail indicates the current page: 'Du er her: Aktivitetsbanken > Orientering > Øvelser > Labyrint - orientering'. The exercise title is 'Labyrint - orientering', with a 'Liker 1' button. Details include 'Miljø: Barmark, Gymsal, Skolegård', 'Ferdighetsnivå: Nybegynner, Litt øvet', and 'Målgrupper: Barn, Ungdom'. A 'Last ned vedlegg' section lists three links: 'Labyrint kart eksempel', 'Labyring-orientering', and 'VM-Labyrinten tom'. A 'Bilder' section shows a photo of a labyrinth course. A 'Video: VM-labyrinten' section shows a video thumbnail of a person in an orienteering uniform.



## Kjøpe materiell

# IDRETTSBUTIKKEN

[www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet](http://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet)

[www.idrettsbutikken.no/silva/2380017016/kompass-ranger-klassesett-28-stk-28-stk](http://www.idrettsbutikken.no/silva/2380017016/kompass-ranger-klassesett-28-stk-28-stk)

[www.idrettsbutikken.no/annet/2380061035/skolepakke-til-orientering](http://www.idrettsbutikken.no/annet/2380061035/skolepakke-til-orientering)

<https://www.idrettsbutikken.no/silva/2380070016/postskjerm-trening-10-15-x-15-cm>

<https://www.idrettsbutikken.no/trygg-i-naturen/2380017011/karttegnstafett-3>



## Friluftsskolene - Instruktører

# FRILUFTS- SKOLEN

- 22 arrangører har meldt inn ønsker om orienteringsinstruktør. Publisert på orientering.no, Facebook og Instagram.
- Interesserte instruktører kontakter arrangører innen 22. juni for å gjøre avtaler. Må fylle ut questback for å bekrefte avtale og gi info for å få utbetalt honorar.
- Honorar: kr. 1 000,- for en arbeidsdag.
- Oppfordrer unge 18-26 år om å søke på jobbene. 15-17åringer kan også være instruktør.
- Instruktøren bør være med å planlegge, gjøre i stand til aktivitet, instruere/gjennomføre aktivitet med barnegruppa og rydde opp til slutt.



# Lykke til og takk for nå!

Presentasjonen/referat publiseres på [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no) under fanen prosjekt/dokumenter.

Har du fortsatt spørsmål? Kontakt meg!

Henning Bratland Carlsen  
Norges Orienteringsforbund  
Tlf. 45293210

E-post [henningbratland.carlsen@orientering.no](mailto:henningbratland.carlsen@orientering.no)



## Spørsmål som ble stilt underveis, og svar på disse:

**Skal instruktørene stille med alt utstyr som trengs eller skal arrangør av Friluftsskolen skaffe det?** Svar: Instruktører og arrangører av Friluftsskolen må sammen bli enige om hvem som stiller med utstyret som kreves. Orienteringsledere har ofte tilgang til utstyr i den lokale klubben som kan brukes. Tenk kreativt – bruk annet materiell som gjør samme nytte. Kontakt undertegnede dersom dette blir en utfordring – *kanskje* jeg kan hjelpe til.

**Hvem dekker utgifter instruktørene har for å komme seg til Friluftsskolen?** Svar: Det må instruktøren dekke selv. Ingen midler til dette gjennom NOF sitt prosjekt. Hør ev. med arrangør av Friluftsskolen om de kan bidra her, f.eks. kjøre sammen...

**Hvilket nivå er barnegruppa på orienteringsmessig; hvilket nivå bør man planlegge for?** Svar: Planlegg enkle, lekbetonte aktiviteter som kan tilpasses ulike barn, ulikt terreng og med mulighet for å gi «de flinkeste» utfordringer. Hør med arrangør hva de har gjort før, eller om de kjenner til barnegruppa.



## Spørsmål som ble stilt underveis, og svar på disse:

**Hva skriver instruktører i questbacken dersom man ikke har avtalt nøyaktig dato ennå?** Svar: Rapporter så nøye du kan, ukenummer må i alle fall være på plass. Undertegnede trenger å vite når jobben er gjort, for så å kontakte arrangør for å forsikre seg om at jobben er gjort, før honorar utbetales.

**Finnes det en oversikt over tilgjengelige instruktører og hvor de befinner seg i landet?** Svar: Nei, det finnes bare oversikt over arrangører som ønsker seg instruktører. Potensielle instruktører må selv ta initiativ og kontakte aktuelle arrangører.

**Jeg har bare en time til rådighet for orienteringsaktivitet. Hvor mye tid bør brukes på kart/kompass?** Svar: Bruk mest eller all tid på kart, snakk med arrangør om å bruke hele timen på kart. Evt. enkle kompassaktiviteter, som skattejakt – der deltakerne ser på kompasset, blir instruert i hvor mange skritt/meter de skal gå i de ulike himmelretningene, og til slutt ender opp ved «skatten» du har plassert ut. En del kartkunnskap bør være på plass for å få utbytte av mer kompliserte kompassaktiviteter, som for eksempel å ta kompasskurs.

