Finn Frem-sekken

Erfaringer fra OK MOSS

Innhold i sekken

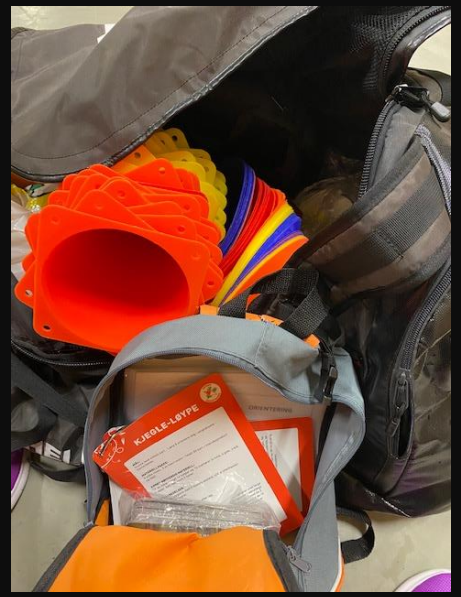
Sekken inneholder utstyr og øvelser til å gjennomføre treninger og opplæring i orientering.

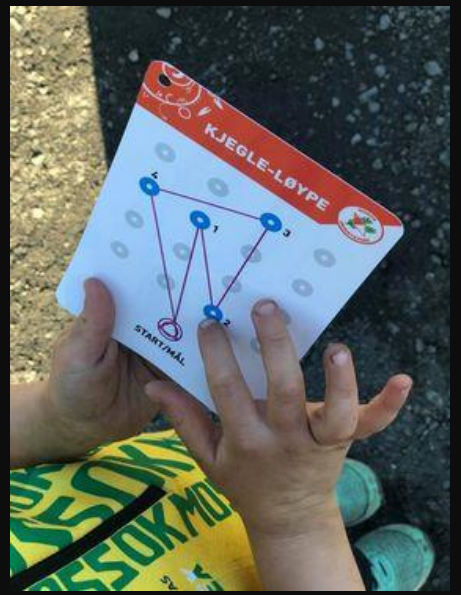
<u>Enkle orienteringsrelaterte øvelser hvor utøverne lærer om:</u>

- Karttegn
- Orientere kartet mot nord
- Forstå hvor man er på kartet

<u>Mange av øvelsene er også fine for:</u>

- Samarbeid
- Kondisjon
- Lek og moro
- Trigge konkurranseinstinktet





Bruksområder

- Treninger
- Rekruttering
- Samarbeid med skoler

- Innendørs/utendørs

Erfaringer

- Enkelt å ta i bruk for trener/arrangør og enkelt for utøverne å forstå
- Trenger minimalt med orienteringskompetanse for å ta i bruk øvelsene, både av instruktør og utøver/elever
- Det meste av utstyret som trengs for å gjennomføre øvelsene finnes i sekken, med gode og presise forklaringer.
- Passer veldig godt for utøvere som har lite erfaring med orientering og yngre barn.
- Eldre og mer rutinerte utøvere synes også at øvelsene er morsomme, og det kan gi et fint avbrekk fra vanlig treninger i skogen.

Erfaringer

- I vinterhalvåret har vi opplevd ar vi mister en del av våre yngste utøvere. Vi har derfor besluttet at vi har innendørstreninger i gymsal når været er på sitt verste. Ved å bruke øvelsene fra sekken får vi o-relaterte treninger innendørs i kombinasjon med lek og moro.
- Vår-, sommer- og høstsesongen arrangerer vi noen av treningene våre på skolegårdskart. Spesielt i perioder hvor det kommer nye nybegynnere. Årsaken til dette er at det er enklere å ta imot og gjennomføre treninger med nybegynnere på skolegårdskartene enn tradisjonell trening i skogen. Treningen krever da mindre ressurser, fordi man har god oversikt over alle nye utøvere. Det oppleves sikkert tryggere også for en som ikke har så mye erfaring med å løpe i skogen.