



# Velkommen til aktivitetskurs

Velkommen til kurs for trenere, foreldre og ungdom med treneroppgaver i klubben.

Vårt kursholderteam håper å få på plass et aktivitetskurs, gjerne lagt til en ordinær treningsdag. I løpet av 1,5-2 timer gjennomfører vi et utvalg av aktivitetene listet opp under – egnet både for oppvarming og som hoveddel på trening.

Læring, mestring og orienteringsglede står i fokus!

## Aktuelle aktiviteter

Uten orienteringskart:

- [Fargeleken](#)
- [Karttegnlabyrint](#)
- [Karttegnstafett](#)
- [Trolleken](#)
- [Mønsteret](#)
- [Kjegløløype](#)
- [Magic Square](#)
- [Belgisk-O](#)



Med orienteringskart:

- [Linjeorientering](#)
- [Revejakten](#)
- [Skattejakten](#)
- [Den usynlige posten](#)
- [Caps-stafett](#)
- [Klypeløp](#)
- [Stjerneorientering](#)
- [Bingo-orientering](#)



## Tips: materiell

- [O-skolesekken](#)
- [Faste postmarkeringer](#)
- [Rekrutteringsbanner 1-2-3](#)

Kjøp mer materiell i [Idrettsbutikken](#).

## Tips: Nettressurser

[O-skolen.no](#)

Vår side for skole, klubber og andre. Alle våre relevante ressurser samlet på ett sted.

[Aktivitetsbanken.no](#)

Over 80 kart-/orienteringsaktiviteter med bilder, beskrivelser, pdf-er til utskrift og instruksjonsfilmer.

[Skoleorientering.no](#)

Kartportal med enkelt tegneverktøy og mulighet for å lagre og skrive ut kart med løyper/opplegg.

[Nettkurs](#)

Nettkurs for å lære seg grunnleggende om kart og orientering.

[Riktige løyper](#)

Veileder for å lage løyper med riktig nivå.

[Animasjonsfilmer](#)

Det er flere gode filmer på youtubekanalene Norskorientering1.

## Tips: Verdens orienteringsdag - WOD

WOD er et verdensomspennende tiltak som arrangeres i mai hvert år. Hovedmålet er å gi flest mulig barn og unge spennende og inspirerende orienteringsopplevelser.

Se mer her: [worldorienteeringday.com](#)

## Spørsmål?

Kontakt kursholder eller

prosjektleder for «Orientering i skolen»

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

tlf: 45293210

