

ORIENTERINGSLØB

I ORIENTERINGSLØB KAN MAN KOMME UD FOR AT "BOMME" EN POST. DET SIGER MAN OM EN POST, MAN IKKE KUNNE FINDE.

Orienteringsløb er en individuel sportsgren, men træningsfællesskabet er afgørende for motivation og udvikling. I orienteringsløb lærer man også ved at udveksle erfaringer. Venskab på tværs af klubber og vilje til samarbejde er et kendetegn, og træningen er typisk organiseret, så træning på tværs af alder og niveau giver et stort udbytte.

OVERVEJELSE AF VEJVALG ER EN VIGTIG TAKTISK FÆRDIGHED I ORIENTERINGSLØB, DER HAR AFGØRENDE BETYDNING FOR RESULTATET.

DET KRÆVER KONCENTRATION OG HJERNE-ARBEJDE AT FINDE VEJ. IMENS DER LØBES HURTIGT, ER DET VIGTIGT AT KUNNE BEVARE ROEN OG KONCENTRATIONEN TIL AT LÆSE KORTET RIGTIGT OG FINDE POSTERNE I DEN RIGTIGE RÆKKEFØLGE.

ORIENTERINGS-LØBERNE SKAL KUNNE LØBE HURTIGT I LANG TID. BÅDE HJERTE, LUNGER OG BENMUSKLER SKAL ARBEJDE HÅRDT I LANG TID.

MOTORIK- OG KOORDINATIONS-TRÆNING ER EN VIGTIG DEL AF ORIENTERINGSTRÆNINGEN. DER TRÆNES HOP OG SPRING OG MOTORISKE UDFORDRINGER SÅSOM PASSAGE AF GRØFTER, LØB I VÆLTEDE GRENE, OG HURTIGE LØB NEDAD STEJLT TERRÆN. DERUDOVER ER LØBETEKNISKE ØVELSER SOM HØJE KNÆ OG HÆLSPARK VIGTIGE.

Der var lidt niveauforskel på os, så jeg fik et handicap og skulle derfor løbe hurtigt for at indhente min holdkammerat. Det motiverede os begge to helt vildt, selvom vi var så få til træningen.



BAGGRUND

Denne fakta­plakat er en del af læremidlet "I­dræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund.

På denne fakta­plakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Orienteringsløb. Der indgår yderligere 4 fakta­plakater i læremidlet "I­dræt og Træning". Viden fra fakta­plakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.