PM Teknikträningar StOF:s Sommarläger
Lördag 2 juni 2012

Träningsbanor
Träningsbanorna är öppna mellan kl 9.30 – 12.00. Det finns 20 olika teknikövningar för svårighetsgraden, grön, vit, gul, röd och violett. Det kommer att finnas en karta för varje övning anslagen på lägerexpeditionen. Träningarna utgår från tre platser.
Grön/vit på ängen söder om tältplatsen.
De övriga följer röd/vit snitsel 1,8 km där det finns två startplatser bredvid varandra, gul respektive röd/violett. Det är samma väg som till TC för sprinten, därefter fortsätter snitseln ytterligare en bit.
I deltagarkuvertet kommer det att finnas karta som visar var startplatserna är belägna. Vid startplatserna finns kartlådor med de olika träningarna, man väljer själv hur många man vill genomföra. Kontrollerna är märkta med liten skärm och kodsiffra. Man ”stämplar” genom att vidröra skärmen.

Kontrollerna kommer att sitta ute till kl 20 lördag kväll. Om man vill träna på em/kvällen kan man hämta träningsbanor på lägerexpeditionen.

Allmänt om träningarna
Det är många korta övningar från ett bo. Tanken är att man då kan hinna med att träna olika teknikmoment. Klubbarnas tränare kan då finnas i ”boet” och ge tips och råd, men även vara uppföljare.

Teknikmoment

Grön, 2 övningar	- vanlig bana
	- stjärn-OL
Vit, 3 övningar	- vanlig bana (2 banor)
	- stjärn-OL
Gul, 5 övningar	- kompass (2 banor)
	- kontrollplock (2 banor)
	- kurvbilds-OL (som linjeorientering)
Röd, 6 övningar	- kompass (2 banor)
	- kontrollplock (2 banor)
	- kurvbilds-OL
	- korridor-OL
Violett, 4 övningar	- kontrollplock (2 banor)
	- kurvbilds- OL
	- korridor- OL

Karta
Grön/vit har kartskala 1:5000
Övriga har kartskala 1:7500

Teambuildinglek för grön och vit grupp

Efter avslutad teknikträning arrangeras lekar i anslutning till starten/målet. ”Finn fem i skogen” och ”Skokastningssprint”. Barnen delas upp i grupper om 3-6 barn. Toppen, med hjälp från klubbarnas tränare.