**TEKNIKTRÄNING TISDAGAR VT 2012**

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGAR:**

* Uppvärmning vid 18.00 – ansvarig Pelle Holm/Någon gång Frida/Malin
* Gemensam information för alla.
* Samling i grupper
* Dagens övning
* Alltid samling i grupp efteråt – i stugan om vi är i Hällsbo. Vad lärde vi oss idag? Info. om kommande tävlingar/Läger
* Avslutning i varje grupp ca. 19.30

**BANLÄGGARE UPPGIFT:**

Göra övning / bana ***endast*** för VIT och GUL/ORANGE grupp.

GRÖN GRUPP: Gör mest lekar och tar någon kontroll. Detta ansvarar grön grupp för själva (Malin/Frida). Grön grupp kontaktar banläggare i tid för kartutskrift. Ordnar själva med sportident om de vill ha det i övningen.

VIOLETT/BLÅ/SVART: B-O

**To 27/3** **Plats: Hällsbostugan 18:00 – 19:30**

Övning: Övningar i grupp. Jogging i grupp med ledare och med karta – Var är vi nu?, Alternativt eller också ”Hänga ut och Plocka in”

Välkomnande och presentation (ledare, gruppindelning inför våren)

 Samling i stugan efter träning.

Tävlingar och våren

Banläggare: Inga banor/kontroller i Vit/Gul/Orange grupp

Utsättare
övriga banor: L-G och Agneta Sörqvist

**Ti 3/4** **Plats: Hällsbostugan 18:00 – 19:30**

Övning: Vit: Golfmatch – övning 2 eller 3 tillsammans

Gul/Orange: Övningar 2 elller 3 – Golfmatch (Generalisera/Struktutera/Förenkla), ”Hänga ut och plocka in” som extra övning.

Banläggare: Tommy Lindgren

Utsättare/
tr-ansvarig: Pelle Holm

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror

**Ti 10/4 Plats: Rosersberg södra (Idrottshallen)18:00 – 19:30**

Övning: Vit: Kompassriktning: Slingerbult (Vid elljusspåret)

Gul/Orange: Slingerbult eller hellre kompasstjärna (Gärna uppifrån en höjd).

Banläggare: P-O Olofsson

Utsättare/
tr-ansvarig: Leif Berg

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

 Skärmar med kodsiffror.

**Ti 17/4 Plats: Pinbacken 18:00 – 19:30**

Övning: Stegningsövning för Gul/Orange (även vit?) på stig och skog före banorna. Hur många dubbelsteg har jag på 110 m i skog och på stig?

Vit: Enkel ledstångsbana med flera ledstångsbyten.

Gul/Orange: Riktningsförändringar, sista säkra/Attackpunkt innan kontroll in i skogen. Kontrollen ska inte ses från ledstången. Kompass in från Attackpunkten. Övning på att stega in till kontrollen. Lite svårare för Orange.

Banläggare: Roger Uddmäre

Utsättare/
tr-ansvarig: Barbro Börjesson/Åke Gatelid

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror

**Ti 24/4 Plats: Båtklubben Rävsta** **Enmansstafett 18:00 – 19:30**

Övning: Gemensam start : Stafetträning med 3 slingor 1500 m. per slinga. Lite längre sista slinga för svart svårighetsgrad så att det blir minst 6 km totalt. Gafflade banor

Banläggare: Stefan Nordström

Utsättare/
tr-ansvarig: Gunnar Bergh/L-O Andersson

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror – ***Sportident***

**Ti 1/5 HELG**

**Ti 8/5 Plats: Lövstaholm SPATTET Sprint OL 18:00 – 19:30**

Banläggare/
utsättare: B-O

**Ti 15/5 Plats: Norra Hällsbo/Jaktstugan 18:00 – 19:30**

Övning: Vit: Övning i grupp med ledare – ta varannan kontroll lite svårare.

Gul/Orange: Övning i grupp med ledare – ta varannan kontroll, lite svårare. Ev. Bananorientering? Förenkla: Andra uppfångare och ledstänger: /tydliga höjder/kärr som uppfångare osv. .

Banläggare: Stefan Nordström

Utsättare/
tr-ansvarig: Matti Nylund

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror.

**Ti 22/5 Plats: Wenngarn 18:00 – 19:30**

Övning: Stjärnorientering eller Treklöver

Banläggare: P-O Olofsson

Utsättare/
tr-ansvarig: J-O Malm

Material: Kartor 1:5000 (Bana, definitioner, Skärmar med kodsiffror)

**Ti 29/5 Plats: Rävsta såg (Comfort butiken) 18:00 – 19:30**

Övning: Kurvbild

Vit: Enkel bana med tydliga ledstänger – kontrollpunkter på höjder som ses från stigen – om möjligt.

Gul/Orange: Fokus på höjder – en bana görs där något mer än kurvbilden finns t.,ex. viktiga ledstänger men annars inga kärr, stenar, branter / bara brunt?.

Banläggare: Tommy Lindgren (B-O har karta)

Utsättare/
tr-ansvarig: Tommy LIndgren

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror.

**Ti 5/6 Plats: Steningebadet 18:00 – 19:30**

Övning: Tennismatch/korridororientering? (Koridororientering för violett/blå/svart)

Banläggare: Stefan Nordström/Emil Gyllenhammar

Utsättare/
tr-ansvarig: Per Edlund

Material: Kartor 1:10 000/15 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror.

**Ti 12/6 Plats: Hällsbo AVSLUTNING 18:00 – 20:00**

Övning: Sprintbanor – stafett / alternativt en karta där man delar upp kontrollerna i ett lag – som i Gardesnatta.

Avslutning: Saft, bullar priser till nybörjare, grön, vit och gul grupp.

Banläggare: Tommy Lindgren

Utsättare/
tr-ansvarig: Margareta Haraldsson

Material: Kartor 1:10 000 (Bana, definitioner).

Skärmar med kodsiffror och ***Sportident***