



# Modul 1

## Intro til orienteringsløb & kortets farver og symboler

### Program for modulet

1. Introduktion - 15 min.
2. Aktivitet 1 - 25 min.  
Stjerneløb i makkerpar
3. Aktivitet 2 - 25 min.  
Farvebaner
4. Elevopgave - 5 min.  
Signaturark

### Introduktion

Giv en kort introduktion til orienteringsløb – herunder hvad orienteringsløb er, og hvordan et orienteringskort ser ud, samt hvad de vigtigste farver og symboler betyder og refererer til i virkeligheden. Forklar endvidere hvordan en orienteringsbane er tegnet på kortet.

### Elevopgave

Bed eleverne om at udfylde signaturarket.

Formålet med øvelsen er, at eleverne får opsummeret og trænet kortets vigtigste farver og symboler. Samtidig kan denne aktivitet fungere som en evaluering af modulets mål.

# Aktivitet 1

## Stjerneløb i makkerpar - Kendskab til orienteringsløb

### Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til kortet, banepåtryk og baneforløb.

### Tips

Brug et kort printet i A3-format til instruktionen.

De vigtigste ting til instruktionen:

- De vigtigste farver på kortet er: Sort, Grøn og Gul
- Orienteringsbanen er markeret med violet farve på kortet. Posten ligger lige i midten af postcirklen.

### Gode Spørgsmål

- Kan du gætte hvor posten ligger før du løber til den? (f.eks. "på hjørnet af hallen" eller "ved gyngestativet i skolegården").
- Snak med eleverne om hvilke af skolens bygninger og arealer man kan se på kortet. Hvad for nogle ting er tegnet med på kortet? Hvad for nogle ting er ikke tegnet med på kortet?

### Beskrivelse

Eleverne inddeles i par.

Eleverne løber til to poster ad gangen, hvorefter de løber tilbage til start/mål. Sådan fortsættes der, indtil de har nået alle poster eller tiden er gået.



Par nr. 1 starter med at løbe til post 1 og post 2 og tilbage til mål. Par nr. 2 starter med at løbe til post 3 og post 4 og tilbage til mål osv.



# Modul 1

## Intro til orienteringsløb & kortets farver og symboler

### Formål

- At eleverne får kendskab til hvad orienteringsløb er, samt erfaring med at bruge et orienteringskort.
- Endvidere at eleverne får kendskab til orienteringskortets forskellige farver og symboler.

### Læringsmål

- Eleverne ved hvordan start, mål, poster og baneforløb er markeret på et orienteringskort.
- Eleverne ved hvad orienteringskortets farver og symboler betyder og repræsenterer i virkeligheden.

### Tegn på læring

1. Eleverne kan forklare hvordan baneforløbet er markeret på kortet.
2. Eleverne kan forklare hvad farverne sort, grøn og gul betyder.
3. Eleverne kan forklare hvad de 3 mest anvendte symboler på kortet betyder.

# Aktivitet 2

## Farvebaner - Kendskab til kortets farver og symboler

### Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til hvad orienteringskortets farver og symboler betyder.

### Tips

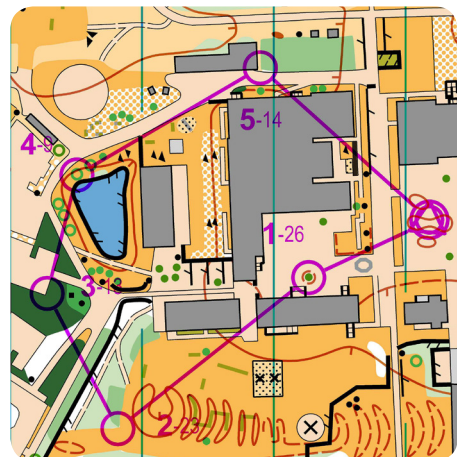
Hjælp og vejled eleverne inden de starter. Dette kan f.eks. gøres ved at i sammen peger i den retning som posten ligger, og at i sammen snakker om hvad posterne ligger ved - f.eks. at posten ligger på hjørnet af en bygning og at denne bygning er hallen, som de kan se derovre (peg i retningen).

### Gode Spørgsmål

- Hvilke forskellige genstande lå jeres poster ved på denne bane?
- Hvilke farver/symboler på kortet lå de nemmeste poster ved? Hvorfor var disse nemmest?
- Hvilke farver/symboler på kortet lå de sværeste poster ved? Hvorfor var disse sværest?

### Beskrivelse

Eleverne løber i par eller alene, og når så mange baner som tiden tillader. Hver bane har kun poster ved en bestemt af orienteringskortets farver. Der er baner, hvor posterne udelukkende er placeret ved sorte symboler, grønne symboler og gule symboler.



Eks. på bane med poster ved grønne symboler.

Eleverne løber en bane ad gangen. Der kan starte en elev/et par på hver bane ad gangen. Når eleverne kommer tilbage fra en bane afleverer de deres kort og starter herefter på en anden bane.



# Modul 2

## Kortets farver og signaturer

### Program for modulet

1. Introduktion - 10 min.
2. Aktivitet 3 - 25 min.  
Træk et symbol
3. Aktivitet 4 - 35 min.  
Orienteringstagfat

### Introduktion

Lav en fælles repetition af orienteringskortets farver og signaturer.

De vigtigste farver på kortet er:

- Sort = bygninger, sten, legeredskaber, hegn, mure etc.
- Grøn = buske, træer, hække.
- Gul = Græs og åbne områder uden træer og buske.

### Signaturforklaring

I den tilhørende lærervejledningen finder du en signaturforklaring, der kan kopieres og deles ud til eleverne, så de selv kan finde ud af, hvad de signaturer, som de er i tvivl om, betyder.

Se lærervejledningen s. 17.

# Aktivitet 3

## Træk en signatur - Fortrolighed med kortets signaturer

### Formål med aktiviteten

At gøre eleverne fortrolige med kortets farver og signaturer, og hvordan disse ser ud i virkeligheden.

### Tips

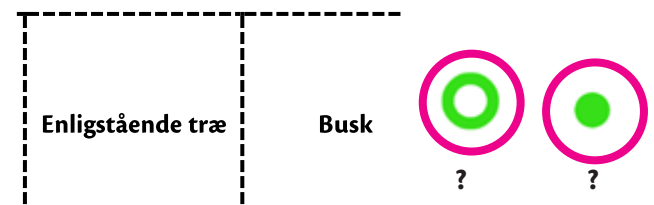
Du kan udfordre eleverne ved at bede dem om at løbe til det symbol som der er kortets afstand til, (bemærk at den korteste vej i luftlinje ikke nødvendigvis er den korteste at løbe til posten pga. bygninger etc.) eller den som tager længst tid at løbe til.

### Gode Spørgsmål

- Hvorfor valgte I lige netop at løbe til dette symbol på kortet? Var det hurtigst eller nemmest - Hvorfor?
- Hvordan fandt I vej hen til posten?
- Hvilke af kortets farver/signaturer kan man se på lang afstand i virkeligheden?

### Beskrivelse

De udklippede "Signatur-sedler" lægges i en bunke på jorden med teksten nedad. Hver elev/par trækker en seddel, hvorefter sedlen lægges tilbage i bunken. Herefter finder eleverne en post på "Alle-Post-Kortet", som er placeret ved dette symbol, og løber hen til denne post. Da der er flere poster, som er placeret ved samme symbol, skal eleverne selv vælge, hvad for en af disse poster de vil løbe hen til (Der er f.eks. flere enligstående træer på kortet).



Eleverne kan således vælge at løbe til den post som de først ser på kortet, men kan også vælge at kigge grundigere på kortet og finde den der er kortest eller hurtigst at løbe til.

Alle eleverne starter på samme tid.

Det gælder om at nå så mange poster som muligt. Aktiviteten stopper når tiden er gået.



# Modul 2

## Kortets farver og signaturer

### Formål

- At eleverne får kendskab til hvad orienteringsløb er, samt erfaring med at bruge et orienteringskort.
- Endvidere at eleverne får kendskab til orienteringskortets forskellige farver og signaturer.

### Læringsmål

- Eleverne ved hvordan start, mål, poster og baneforløb er markeret på et orienteringskort.
- Eleverne ved hvad orienteringskortets farver og symboler betyder og repræsenterer i virkeligheden.

### Tegn på læring

1. Eleverne kan forklare hvordan baneforløbet er markeret på kortet.
2. Eleverne kan forklare hvad farverne sort, grøn og gul betyder.
3. Eleverne kan forklare hvad de 3 mest anvendte signaturer på kortet betyder.

# Aktivitet 4

## Orienteringstagfat - Orienteringsløb gennem leg

### Formål med aktiviteten

At eleverne gennem leg får kendskab til kortets signaturer og farver.

### Tips

- Lav evt. regler for hvordan og hvornår parrene har helle, og altså ikke kan fanges (fx når man er ved en post), samt regler for hvis parrene ikke hele tiden følges ad, men bliver skilt.
- Legen kan varieres ved at sætte krav til, at eleverne i stedet for kronologisk rækkefølge, skal op-søge posterne efter farven på genstandene (eks. alle sorte først, dernæst grønne osv.).

### Gode Spørgsmål

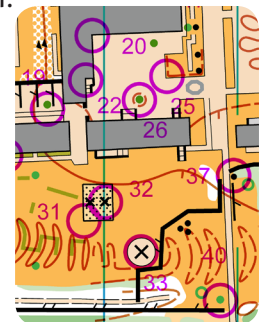
- Hvilken farve og hvilken signatur fandt I flest poster ved?
- Var det sværere at finde vej til posterne når der var fangere? Hvorfor?
- Hvilke af kortets farver/signaturer kan man se på lang afstand i virkeligheden?

### Beskrivelse

I denne aktivitet løber alle elever parvis. 2/3 af elevparrene får udleveret et "Alle-Post-Kort". Parrene skal besøge så mange poster som muligt i den rigtige kronologiske rækkefølge. For at sikre, at de ikke løber i flok, skal par nr. 1 starte med post 1, par nr. 2 starte med post 2 og så fremdeles.

Den sidste 1/3 af elevparrene er fangere. De får således ikke udleveret et kort, men bliver forsynet med en overtræksvest. Fangerne skal forsøge at fange elevparrene med kort. Hvis et par med kort bliver fanget, bytter elevparrene roller.

Elevparret som overtager kortet fra de nye fangere, fortsætter derfra, hvor de nye fangere er kommet til. Dvs. er de kommet til og med post 14, fortsættes til post 15 osv.



Legen sættes i gang ved at alle parrene med kort sendes afsted først. Kort herefter sendes fangerne også afsted.

Det gælder om at finde flest poster.



# Modul 3

## Retvendning af orienteringskortet med omgivelserne

### Program for modulet

1. Introduktion - 10 min.
2. Elevopgave - 10 min  
Keglebane
3. Aktivitet 5 - 20 min.  
Retningskift
4. Aktivitet 6 - 30 min.

### Introduktion

Giv en kort introduktion til hvordan man retvender kortet ved hjælp af omgivelserne.

Brug instruktionsvideoen om retvendning af kortet. Scan koden eller brug linket.



<https://youtu.be/GbfFN4KxKQk>

### Elevopgave

Modulet indledes med, at eleverne samarbejder om at stille keglene til aktivitet 5 op. Keglerne skal stå med den samme relative afstand mellem sig, som det er angivet på kortet, og de skal placeres, så retningerne mellem dem også stemmer.

# Aktivitet 5

## Retningskift på minibane - Retvendning af kortet

### Formål med aktiviteten

At eleverne retvender kortet mange gange, hvor det er de samme omgivelser de skal retvende efter.

### Tips

- Vis eleverne (med brug af et A3-kort) hvordan kortet retvendes, netop der hvor I står i forhold til omgivelserne.
- Start eleverne med ca. 10 sek. mellemrum. Del evt. klassen, så den ene halvdel starter ved start og den anden halvdel ved mål.
- Sørg for, at eleverne retvender kortet ved/fra start

### Gode Spørgsmål

- Hvilke omgivelser (fx bygninger, hegn etc.) kan I se omkring jer? Hvordan kan disse hjælpe jer med at retvende kortet?
- Hvordan skal I stille jer rigtigt i forhold til det retvendte kort, hvis I skal løbe til post 1?
- Prøv at pege i den retning du skal løbe - stemmer det overens med hvordan dit kort vender?

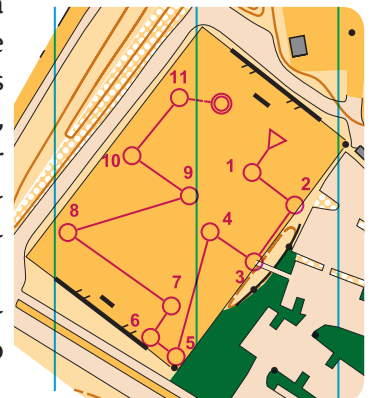
### Beskrivelse

Aktiviteten foregår i et åbent område uden forhindringer. Eleverne får udleveret et kort med en bane, hvor banens poster opsættes ved hjælp af kegler. Banen indeholder en masse retningskift, hvor eleverne ved hvert retningskift skal retvende kortet.

Skal eleverne f.eks. gå 90 grader til venstre skal kortet også drejes 90 grader til venstre, så kort og omgivelser hele tiden vender rigtigt i forhold til hinanden.

Eleverne skal gennemføre banen min. to gange.

Første gang starter eleverne med at gå banen igennem, så de kan tage sig god tid til at retvende kortet ved hvert retningskift. Eleverne kan evt. herefter gennemføre banen bagfra. Anden gang bestemmer eleverne selv farten. Det er dog stadig vigtigt at de har fokus på at retvende kortet ordentligt ved hvert retningskift.





# Modul 3

## Retvendning af orienteringskortet med omgivelserne

### Formål

At eleverne får kendskab til, og forståelse for, at orienteringskortet er repræsenteret således at signaturerne på kortet vender i overensstemmelse med de genstande, de repræsenterer i virkeligheden, og at disse kan bruges til at retvende kortet.

### Læringsmål

- Eleverne kan retvende kortet ved hjælp af omgivelserne, således at kort og virkelighed vender i overensstemmelse med hinanden.

### Tegn på læring

1. Eleverne ved at teksten på kortet ikke har betydning for hvilken vej kortet skal vende.
2. Eleverne retvender kortet.
3. Eleverne retvender kortet og vender kroppen således at fødder og næse peger i løbsretningen.

# Aktivitet 6

## Stjerneløb - Retvendning af kortet

### Formål med aktiviteten

At eleverne får erfaring med betydningen af at retvende kortet hver gang man er ved en post.

### Tips

- Start eleverne, så Elev 1 starter med at løbe til post 1. Elev 2 starter ved post 2. Osv.
- Hjælp og vejled eleverne med at retvende kortet hver gang de kommer til start/mål. Få dem til at pege i den retning de skal løbe, og sikre at kortet er retvendt i forhold til dette.

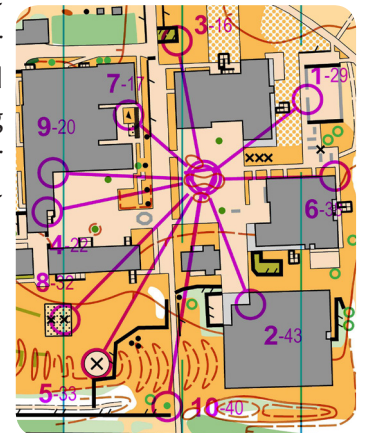
### Gode Spørgsmål

- Hvilke omgivelser (fx bygninger, hegn etc.) kan I se omkring jer? Hvordan kan disse hjælpe jer med at retvende kortet?
- Hvordan skal I stille jer rigtigt i forhold til det retvendte kort, hvis I skal løbe til post 1?
- Prøv at pege i den retning du skal løbe - stemmer det overens med hvordan dit kort vender?

### Beskrivelse

Stjerneløbet er tilrettelagt sådan at start/mål findes i midten af banen ("stjernen") (se illustration). Eleverne løber ud til én post ad gangen og tilbage til start/mål, hvorefter de løber ud til den næste post. Eleverne skal have fokus på at retvende kortet ved hjælp af omgivelserne.

De skal retvende kortet hver gang de står ved start og skal til at løbe til en post, og ligeledes når de står ved en post og skal tilbage til start/mål.



Efter at have "klippet" posten retvender eleverne som oftest kortet ved at dreje både kroppen og kortet 180 grader. Dette bør tydeliggøres af læreren. Eleverne løber så mange poster som de kan nå inden for tidsrammen.

# Modul 4

## Retvending af orienteringskortet med kompas

### Program for modulet

1. Introduktion - 10 min.
2. Aktivitet 7 - 30 min.  
Kompassstjernen
3. Aktivitet 8 - 30 min.  
Mangepostløb

### Introduktion

Giv en kort introduktion til hvordan man retvender kortet ved hjælp af kompassets nordpil.

Brug instruktionsvideoen om retvending af kortet.

<https://youtu.be/GbfFN4KxKQk>



QR-kode til video om retvending.

# Aktivitet 7

## Kompassstjernen - Retvending af kort med kompas

### Formål med aktiviteten

At eleverne får erfaring med at retvende kortet mange gange ved hjælp af kompasset.

### Tips

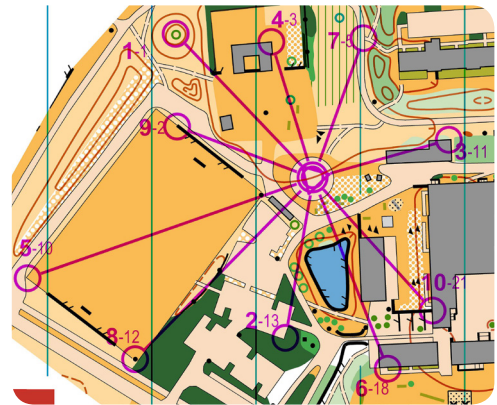
- Start eleverne, så Elev 1 starter med at løbe til post 1. Herefter løber eleven tilbage til mål og videre til post 2. Elev 2 starter ved post 2. Osv.
- Hjælp og vejled eleverne med at retvende kortet og kompasset, hver gang de kommer til start/mål. Få dem til at pege i den retning de skal løbe, og sikre at kortets nord og kompassets nordpil flugter.

### Gode Spørgsmål

- Hvordan kan du bruge kompasset nordpil til at retvende kortet?
- Hvordan stiller du dig rigtigt i forhold til det retvendte kort, hvis du skal løbe til post 1?
- Prøv at pege med armen i den retning du skal løbe - stemmer det overens med hvordan dit kort vender?

### Beskrivelse

Banen har start/mål i midten af "stjernen" (se illustration). Eleverne løber ud til en post ad gangen og tilbage til start/mål, hvorefter de løber ud til den næste post.



Eleverne skal have fokus på at retvende kortet med kompasset. De skal retvende kortet hver gang de står ved start og skal til at løbe til en post, og ligeledes når de står ved en post og skal tilbage til start/mål. På nogle stræk kan det også være nødvendigt at retvende kortet undervejs.

Eleverne løber så mange poster som de kan nå inden for tidsrammen.

# Modul 4

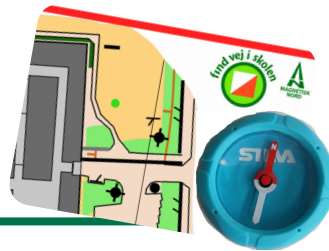
## Retvending af orienteringskortet med kompas

### Formål

At eleverne får kendskab til og forståelse for at orienteringskortet kan retvendes ved hjælp af kompasset nordpil, således at kortet vender i overensstemmelse med virkeligheden.

### Læringsmål

- Eleverne kan retvende kortet ved hjælp af et kompas.



### Tegn på læring

1. Eleverne retvender kortet ved at få nord på kortet til at flugte med kompassets nordpil.
2. Eleverne retvender kortet med kompasset, og vender kroppen (fødder og næse) i den retning der skal løbes i.

# Aktivitet 8

## Mangepostløb - Mange retningskift og retvendinger

### Formål med aktiviteten

At eleverne oplever fordel ved retvending med kompas, da der skal foretages mange retvendinger.

### Tips

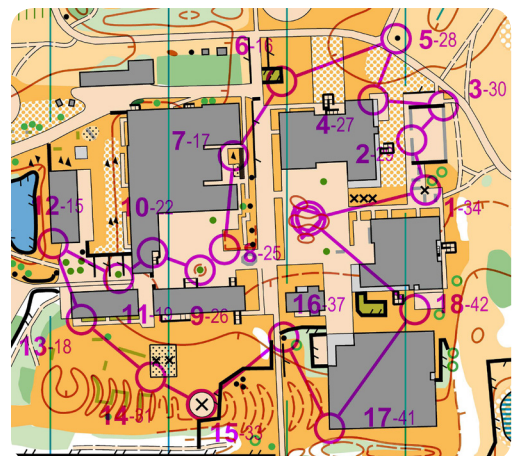
- Der kan starte 4 elever ud ad gangen – en på hver bane. Vent 30sek. og send 4 nye elever afsted på hver sin bane og sådan fortsætter det.
- Hjælp og vejled eleverne med at retvende kortet og kompasset, hver gang de kommer til start/mål. Få dem til at pege i den retning de skal løbe, og sikre at kortets nord og kompassets nordpil flugter.

### Gode Spørgsmål

- Hvordan har du retvendt kortet, og hvordan ved du at dette er rigtigt? Hvorfor har du lige netop gjort sådan?
- Hvordan skal I stille jer rigtigt i forhold til det retvendte kort, hvis I skal løbe til post 1?
- Prøv at pege med armen i den retning du skal løbe - stemmer det overens med hvordan dit kort vender?

### Beskrivelse

Aktiviteten indeholder 4 forskellige baner. Hver bane har mange poster og mange retningskift, således at eleverne indirekte tvinges til at skulle retvende deres kort.



Eleverne har således fortsat fokus på at retvende kortet ved hjælp af kompasset, men kan også gøre det i kombination med retvende det med hjælp fra omgivelserne.

Eleverne løber så mange baner som de kan nå inden for tidsrammen.





# Modul 5

## Orientering som helhed i leg og konkurrence

### Program for modulet

1. Introduktion - 10 min.
2. Aktivitet 9 - 20 min.  
Orienteringstagfat
3. Aktivitet 10 - 30 min.  
Orienteringsløb

### Introduktion

Skab en dialog med eleverne omkring alt det de ved om orienteringsløb og har lært indtil nu.



# Aktivitet 9

## Orienteringstagfat - Orienteringsløb gennem leg

### Formål med aktiviteten

At eleverne får fundet mange poster, og får erfaring med, hvordan dette gøres hurtigst muligt.

### Tips

- Lav evt. regler for hvordan og hvornår parrene har helle, og altså ikke kan fanges (fx når man er ved en post), samt regler for hvis parrene ikke hele tiden følges ad, men bliver skilt.
- Legen kan varieres ved at sætte krav til, at eleverne i stedet for kronologisk rækkefølge, skal op-søge posterne efter farven på genstandene (eks. alle sorte først, dernæst grønne osv.).

### Gode Spørgsmål

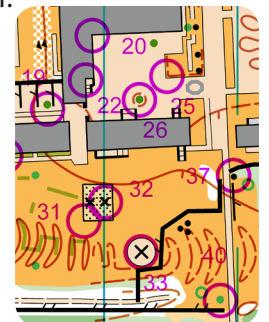
- Hvordan fandt I vej hen til posten?
- Kunne I have løbet endnu hurtigere/taget en endnu bedre vej til nogle af posterne?
- Hvilken post var den nemmeste - hvorfor? Hvilken post var den sværeste - hvorfor?

### Beskrivelse

I denne aktivitet løber alle elever parvis. 2/3 af elevparrene får udleveret et "Alle-Post-Kort". Parrene skal besøge så mange poster som muligt i den rigtige kronologiske rækkefølge. For at sikre, at de ikke løber i flok, skal par nr. 1 starte med post 1, par nr. 2 starte med post 2 og så fremdeles.

Den sidste 1/3 af elevparrene er fangere. De får således ikke udleveret et kort, men bliver forsynet med en overtræksvest. Fangerne skal forsøge at fange elevparrene med kort. Hvis et par med kort bliver fanget, bytter elevparrene roller.

Elevparret som overtager kortet fra de nye fangere, fortsætter derfra, hvor de nye fangere er kommet til. Dvs. er de kommet til og med post 14, fortsættes til post 15 osv.



Legen sættes i gang ved at alle parrene med kort sendes afsted først. Kort herefter sendes fangerne også afsted.

Det gælder om at finde flest poster.



# Modul 5

## Orientering som helhed i leg og konkurrence

### Formål

At eleverne får mulighed for at sammensætte og opleve deres læring og erfaring i orienteringsløb som helmetode, og prøve orienteringsløb i sin konkurrenceform.

### Læringsmål

- Eleverne kan gennemføre et længere orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas.

### Tegn på læring

1. Eleverne kan forklare hvad posterne ligger ved.
2. Eleverne kan gengive og forklare hvilken vej de har løbet.
3. Eleverne retvender kortet og vender kroppen i den retning, der skal løbes, mens kortet holdes retvendt.

# Aktivitet 10

## Orienteringsløb som konkurrence

### Formål med aktiviteten

At eleverne prøver at løbe orienteringsløb som helmetode og i dets konkurrenceform.

### Tips

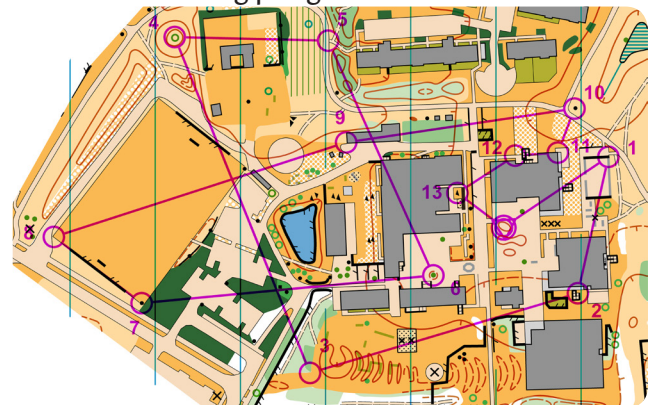
- Start én elev på hver af banerne på samme tid. Efter 30 sek startes de næste to elever, og dette gentages indtil alle er startet.
- Send eleverne ud på den næste bane, efterhånden som de kommer tilbage til mål, såfremt der er tid nok til dette.

### Gode Spørgsmål

- Hvordan fandt du vej hen til posten?
- Kunne du have løbet endnu hurtigere/taget en endnu bedre vej til nogle af posterne?
- Hvilken post var den nemmeste - hvorfor? Hvilken post var den sværeste - hvorfor?

### Beskrivelse

Eleverne kan starte ud på to forskellige baner, som begge er lavet som helt almindelige orienteringsbaner. Banerne er således længere og har flere poster end de baner som eleverne har gennemført i de tidligere moduler. Eleverne kommer herved også til at være mere alene og på egen hånd.














Aktiviteten kan laves med tidtagning for at skabe yderligere konkurrence blandt eleverne, men kan også sagtens foregå uden dette.

**Variation:** Tag til et nærliggende Find vej i Danmark-tilbud for at udfordre eleverne i ukendt terræn, hvilket øger sværhedsgraden.

# Signaturark

## Elevopgave til modul 1

Udfyld arket ved at skrive navnet på symbolet – altså hvad symbolet fra orienteringskortet repræsenterer i virkeligheden.

Signatur	Navn på signatur – hvad repræsenterer signaturen i virkeligheden?
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

Kopier denne side til alle elever - husk at kopiere i farver



# Signatursedler

Modul 2 - aktivitet 3. Kopier og klip ud.

<b>Hushjørne</b>	<b>Enligstående træ</b>	<b>Busk</b>
<b>Lege-, træningsredskab eller speciel genstand</b>	<b>Beplantning / Tæthed</b>	<b>Mur</b>
<b>Hegn</b>	<b>Sten</b>	<b>Sand</b>
<b>Sti</b>	<b>Halvtag</b>	<b>Trappe</b>