

MÅNEDENS TRÆNING – DECEMBER 2024

Ideen med månedens træning er at inspirere til træning i basisfærdigheder.

Det er øvelser, som både kan bruges til børn og voksne. Det er både erfarne og mindre erfarne der vil have glæde af det, faktisk er der alt for mange erfarne løbere, der måske først er startet som voksne, der ville have stor glæde af at træne/lære de helt grundlæggende teknikker.

Månedens træning handler denne gang om introduktion til natløb. Det handler ikke kun om at løbe orientering, men mere om at vænne sig til at færdes i mørket. Det kan man gøre på en refleks afmærket rute eller ved at løbe sprint.

Natløb-refleksrunde

Det er fantastisk at løbe natløb. Skoven ser helt anderledes ud, man ser mindre end i dagslys og skal derfor lære at orientere på en anden måde.

Har man ikke prøvet at løbe natløb før, så kan det godt være grænseoverskridende, at færdes i mørket, og det kræver måske en del overvindelse at turde. Det kan derfor være en god ide at lave en refleksrunde. Det er en rute der er markeret med reflekser, som man skal følge.

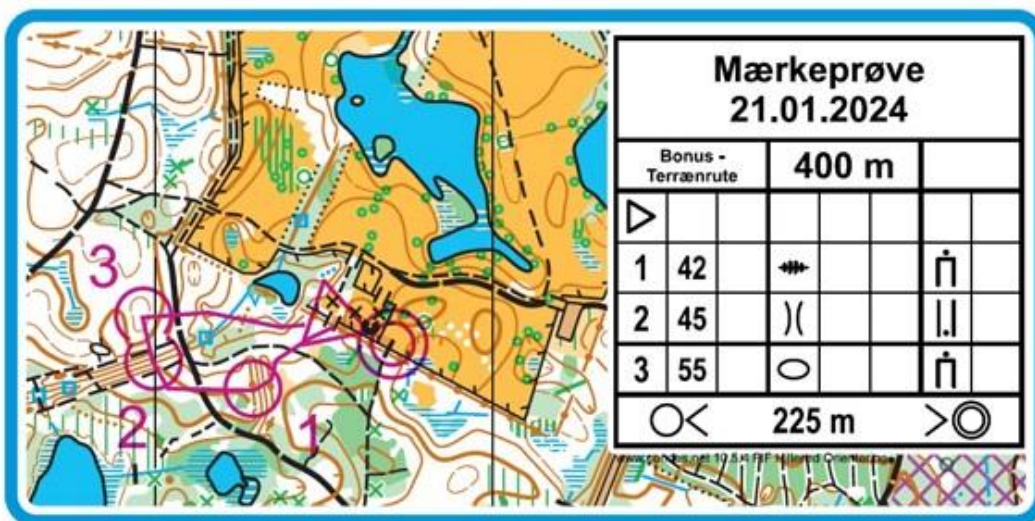
Det må rigtig gerne være med udgangspunkt fra et kendt sted som fx klubhus, så der er en tryk base at finde tilbage til.

Eksemplet nedenfor er en kort runde. Den kan sagtens være længere, og kunne også godt gå på stier i forskellige størrelser. Der sættes nogle poster (SI/Emit) ud med en passende afstand.

Ruten gennemløbes det antal gange man har lyst til. Man kan løbe alene og i grupper, måske en gruppe til at starte med og så alene efterfølgende.

For ikke mindst ungdomsløberne vil der være sport i at forbedre sine tider for hver gennemløbning. Udover tidsaspektet kan man bede deltagerne om at fokusere på hvad de kan se af terrænet, og hvor langt de kan se.

Man kan evt. også hænge almindelig snitslinger op samtidig, så kan løberne ved en anden lejlighed prøve at løbe samme runde i dagslys, og samtidig tænke over forskellen på ruten ved lys ctr. mørke.



Mærkeprøve 21.01.2024			
Bonus - Terrænroute		400 m	
▷			
1	42	⚡	⌈
2	45) (⌋
3	55	○	⌈
○	<	225 m	> ○

Bysprint

En anden god metode at vænne sine løbere til mørket er ved at løbe helt almindelige sprint baner i byen. Her kan man løbe med pandelampe, men der er en vis tryghed ved gadelyset.

Her kan man selvfølgelig variere med at lave fx parøvelser. Når man løber 2 sammen vil det også skabe en større tryghed. Det kan fx være en helt klassisk følg John øvelse som nedenstående eksempel fra TBU kataloget

<https://tbuorientering.dk/2020/12/04/folg-john-2/>

Når man laver teknisk træning, behøves banerne ikke være så lange. Det er bedre deltagerne arbejder fokuseret på øvelsen i kortere tid, end at man bliver træt og mister fokus til sidst. Så kan man i stedet tilbyde en lille ekstra bane til dem, der gerne vil løbe lidt længere.

Husk altid at få varmet op inden træning, gerne med brug af nogle små sjove lege. Ligeledes er det vigtigt at give sig tid til at snakke træningen igennem bagefter, så løberne får en direkte mulighed for at reflektere over øvelsen.

Det er vigtigt man giver en grundig instruktion. Man kan med fordel gennemgå banen med løberne inden start, ikke mindst de mindre erfarne, vil have stor gavn af at blive hjulpet med at forstå, hvad det drejer sig om.

Husk der er masser af ideer og inspiration til klubtræningen i TBUs online katalog, både til de nye og de erfarne <https://tbuorientering.dk/>

Har I spørgsmål til månedens bane, eller ideer til fremtidige baner, så kontakt B&U konsulent Carsten Lausten cl@do-f.dk/22417520.

God fornøjelse