

Lathund för uppföljare

1. Gå igenom banan innan tillsammans med den/de du ska följa upp.
2. Bestäm vem som tar vilka kontroller – t.ex. varannan kontroll.
3. Spring/gå nära bakom den du följer upp.
4. Försök att få de du följer upp att se rätt saker i naturen – vidvinkelseende är A och O för att få säkerhet i orienteringen.
5. Prata – guida – gärna vissa sträckor.
6. Skapa säkerhet genom att låta de du följer upp känna att de inte behöver vara rädda för att bomma.
7. Se till att de ser rätt saker när du ser att de håller på att bomma.
Låt aldrig någon bomma ordentligt.
Stanna, stoppa när det går fel och ”rätta” felet.
8. Uppmuntra genom att tala om allt som han/hon gör rätt.
9. Gå igenom banan när ni kommit i mål.

När det gäller äldre ungdomar, eller drivna yngre, gäller det att få in ett orienteringsflyt. Att lära ungdomarna att springa och läsa kartan. Uppföljaren kan här springa och prata orientering i farten.

Två ytterligare faktorer som ofta glöms är,

- kontrollarbetet
- hantering av karta och kompass

Rätt samspel mellan karta och kompass är också mycket viktigt för att skapa en säker orientering.

All inlärning bygger på trygghet, säkerhet, identitet, stolthet och glädje!



- Man lär när man gör rätt.
- Man lär när man är trygg.
- Man lär när man har kul.

Lycka till i skogen!
Ungdomsledarna