

# OVERSIKT TRENINGER REKRUTTER 8-12 ÅR

Hovedansvarlig: Anne Sofie.

Løpeansvarlig: David

Hovedregler:

- 1) Ha det gøy
- 2) God innsats
- 3) Hør på trener/ledere

Oppmøte kl 18.00 ved Kongseik skole, utenfor gymsalen, Vær ferdig skiftet for løping i max 20-25 minutter (noe kortere for de yngste). Det vil være minst to grupper ut fra alder og/eller løpenivå. Etter løping er det fint om dere bidrar/oppfordrer til at barna er raske til å skifte om til innetøy 😊

Innetrening starter kl. 18.30

## Onsdag 10.10.18:

- Uteløping
- O-teknisk inne; Gjennomgå tegn for Start, post, mål + fargene på kartet
- Aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag 17.10.18

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Øve på fargene på kartet;
  - Postdetaljer; vei, traktorsti, sti, stein, stup/skrent (svart er hardt)
- Styrke, Aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag 24.10.18

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Repetere: postdetaljer; (svart er hardt)
  - Nye postdetaljer; blått, grønt, gult, brunt, ()
- Aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag – 31.10.18

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Ledelinjer; Karttegn som er ledelinjer
  - Følge ledelinjer i terrenget
- Aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag – 07.11.18

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Karttegn på postbeskrivelsen
- Styrketrening, aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag- 14.11.18

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Karttegn som er holdepunkt; Hva er holdepunkt
- Aktiviteter og lek/balls spill

## Onsdag – 21.11.18

**NB: Oppmøte Slagenhallen kl. 17.30.** Tur-O avslutning fra kl. 18.30 for de som ønsker å delta der.

- Uteløping 30-40 minutter: ulike løpsaktiviteter
- Brikkestempling ?

### **Onsdag -28.11.18**

**Felles utetrening med hele OTO; NB: Oppmøte kl. 18.30**

Sprintintervaller

### **Onsdag - 05.12.18**

- Uteløping
- O-teknisk inne;
- Aktiviteter og lek/balls spill
  - Øve tommelgrepet
  - Holdepunkt og tommelgrepet

### **Onsdag 12.12.18**

- Løpetrening ute
- O-teknisk inne
  - Spesielle karttegn på sprint
  - Repetisjon
- Styrketrening, aktiviteter og lek/balls spill

### **Onsdag – 19.12.18**

Bowling og pizza. Felles avslutning OTO

## **2019**

### **Onsdag 2.1.19**

**Felles utetrening med hele OTO – oppmøte 18.30**

### **Onsdag 9.1.18**

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Orienterer kartet
- Aktiviteter og lek/balls spill

### **Onsdag 16.01.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Orienterer kartet
- Styrketrening, aktiviteter og lek/balls spill

### **Onsdag 23.01.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne;
  - Kort innføring med kompass/retningene
- Aktiviteter og lek/balls spill

### **Onsdag 30.01.19**

- Uteløping 15 minutter: løpe med kart, bruke tommelgrepet når vi kommer til nye holdepunkt
- O-teknisk inne;
  - Bruke kompasset til å orientere kartet
- Styrke, aktiviteter og lek/balls spill

### **Onsdag 06.02.19**

- Uteløping 15 minutter: løpe med kart, bruke tommelgrepet når vi kommer til nye holdepunkt
- O-teknisk inne:
  - Veivalg
  - Kutte mellom to ledelinjer

- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 18.02.19:**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - karthusk;
- Styrke, Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Vinterferie – Ingen trening**

#### **Onsdag 27.02.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - Høydekurver, koller, høydepunkt, søkk, grop
- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 06.03.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - Kompasskurs
- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 13.03.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - avstander/målestokk
- Styrketrening, aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 20.03.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - Fra holdepunkt til posten (når den ikke er på ledelinja)
- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 27.03.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - Hjelp – jeg har bommet. Streategier/tips til å finne ut hvor du er.
- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 03.04.19**

- Uteløping
- O-teknisk inne:
  - Repetisjon ; bli klar for å løpe i skogen .....
- Aktiviteter og lek/ballspill

#### **Onsdag 10.4:**

**Felles utetrening med OTO. Oppmøte 18.30**

#### **Onsdag 17.4.19: Påskeferie**

Utetrening etter påske