**Info Barn-/ungdomsverksamhet**

I år har vi lite av en nystart av barn och ungdomsverksamheten. Vi går aktivt ut genom olika kanaler för att fånga upp nya intresserade barn och ungdomar 6-16 år samt försöka locka tillbaka de som inte varit aktiva på ett tag. Samtidigt satsar vi vidare på de som är aktiva allt utifrån klubbens nydefinierade ledord: glädje, gemenskap och respekt. Så sprid gärna info och läs vidare på hemsidans ungdomssida!

**Barnverksamhet (6-9 år)**

På måndagar kommer vi ha orienteringsskola för barn från 6-9 år (födda 08-11), med start den 8 maj, kl 18.00-19.00. Vi håller till på Backa och barnen delas in i grupper efter ålder.

Grön grupp: Ålder 6-7 år (födda 10-11). Lekbaserade aktiviteter som lägger grunden för att lära sig orientera. I det ingår att förstå vad en karta är, vad tecken och färger på kartan betyder, stämplingsteknik samt övning i att röra sig i skog och mark.

Vit grupp: Ålder 8-9 år (födda 08-09). Lekbaserade aktiviteter och OL-teknikövningar som leder till målet att självständigt förstå och passa kartan, orientera längs tydliga ledstänger som stigar och vägar, samt känna sig trygg och ta sig fram i skog och mark.

**Ungdomsverksamhet (10-16 år)**

Vi börjar säsongen med Full koll-träffar på torsdagar med orienteringsteori från grön till gul nivå, med start den 23/3, kl 18.00-19.30. Vi håller till på Backa och passet avslutas med soppkväll. Passar både nybörjare och de som varit aktiva ett tag upp till och med gul nivå (10-16 år).

Efter påsklovet, den 27/4, fortsätter vi på torsdagar med teknikträning. Detta är gemensam träning för hela klubben från ungdom (från 10 år och gul nivå) till motionärer och elit. På träningarna kommer det att vara fokus på orienteringsteknik för att klara av och att utvecklas vidare på gul, röd och svart nivå. Träningen sker i samverkan med Hudiksvalls OK, vilket innebär att vi turas om att lägga träningarna varannan gång.

Ungdomarna kommer att vara indelade i grupper utifrån nivå, med ledare för varje grupp. Ledarna ger instruktioner för övningen på respektive nivå, där alla på den nivån är välkomna att delta (unga som gamla).

Gul grupp: Från 10 år och uppåt, förkunskap Full koll 1 (som vi inleder säsongen med). Träning på att orientera längs tydliga och otydliga ledstänger samt en bit utanför ledstänger.

Röd grupp: Från 12 år och uppåt, förkunskap att klara gul nivå självständigt. Träning på att lämna ledstängerna för att istället använda andra terrängföremål att orientera utifrån, som tydliga höjder och sankmarker.

Svart grupp: Från 14 år och uppåt, förkunskap att klara röd nivå självständigt. Träning på att orientera på avancerad nivå.