**Barnverksamhet (6-9 år)** (under fliken ungdom)

**Orienteringsskola – måndagar**

Orienteringsskolan är vår lekbaserade barnverksamhet där vi börjar lära ut orientering utifrån våra ledord: glädje, gemenskap och respekt. Verksamheten startar den 8 maj, kl 18-19 och går under våren och hösten. Vi håller till vid vår klubblokal Backa, Fyhrvägen 6 i Sörforsa. Barnen är indelade i grupper utifrån 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.

Maila för mer info och anmälan senast 1/5 till [mia.forslin@outlook.com](mailto:mia.forslin@outlook.com).

**Ungdomsverksamhet (10-16 år)**

**Full koll-träffar – torsdagar**

Vi inleder säsongen med tre Full koll-träffar med start den 23/3 kockan 18.00-19.30, i vår klubblokal Backa i Sörforsa, Fyhrvägen 6. Under träffarna fokuserar vi på att lägga grunderna för att orientera på ledstänger och en bit utanför ledstängerna. Ledstänger är sådant man kan följa, som stigar, ängskanter och bäckar. Till stöd använder vi boken Full koll 1. Passar alla i åldern 10-16 år från nybörjare till de som varit aktiva ett tag (upp till och med gul nivå – se Utvecklingstrappan). Träffen avslutas med klubbgemensam soppkväll.

**Teknikträning – torsdagar**

Efter påsklovet övergår Full koll-träffarna i teknikträning som flyttar runt på olika plaster kring Forsa och Hudiksvall. I år samordnar vi träningarna med Hudiksvalls OK. Det innebär att båda klubbarna tränar samtidigt med gemensamma övningar på torsdagar.

På träningarna kommer det att vara fokus på orienteringsteknik på gul, röd och svart nivå (se Utvecklingstrappan). Träningarna är för hela klubbarna från ungdom till motionärer och elit. Målet med varje nivå är att träningen ska lägga grunden för att klara och att utvecklas vidare på den nivån. Indelning sker i grupper utifrån nivå och ålder.

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.

Maila senast 16/3 för anmälan och mer info: [mia.forslin@outlook.com](mailto:mia.forslin@outlook.com)