Inbjudan till:

**Orienteringsdag med Full koll 1** Orienteringsövningar från grön till gul nivå.  
PRAKTIK & TEORI

**Söderköping 28 jan 2017**

**Kursplats**: Skogspojkarnas OK:s klubbstuga, Söderköping

**Tid**: Lördag 28 januari kl. 09.00-16.00

**Kursledare:** Anita och Michael Wehlin

**Program:**

08.30 **Samling, kaffe**

09.00 Kursstart

Inledning och genomgång av utepasset och eventuellt transport till kartan

10.00 Utepass med fokus på OL-teknik och ”alla tillsammans”

12.30 Dusch och ombyte

13.00 Lunch

14.00 Produktutveckling (gemensamma diskussioner) av förmiddagens uteövningar där vi lär av

varandra.

OL-teknik ”torrträning” tillsammans eller på egen hand

15.45 Fika

16.00 **Avslutning**

**Utepasset:** Övningarna på utepasset kommer att vara anpassade från grön till gul nivå.

Vi kommer att jobba med flera olika övningar och vara ute länge. Du väljer själv hur du vill ta in passet, springa allt fullt ut eller mer stå vid sidan och agera ledare.

.

**Förberedelser:** Kom träningsklädd, ta med ombyte.

**Målgrupp:** Vi vänder oss till är ledare/tränare för nybörjargruppen upp till gul nivå.

Övningar är anpassade för att utveckla löparna i de grön, vita och gul stegen.

**Avgift**: Avgiften är 250:-/deltagare, faktureras ut i efterhand till din förening

**Anmälan**: Anmäl dig via mail till Lena Fröberg(lena.froberg@gmail.com) senast den 16 januari 2017.

**Antal** **deltagare:** För att kunna hålla en önskvärd nivå på dagen har vi begränsat antalet till max 32 personer.

Kursen kommer att ställas in vid färre än 15 deltagare.

**Välkomna!**

**önskar Östergötlands Orienteringsförbund**