Inbjudan till:

**Orienteringsdag med Full koll 2** Orienteringsövningar från orange till svart nivå.  
PRAKTIK & TEORI

**Söderköping 3 december 2016**

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

**Tid**: Lördag 3 december kl. 09.00-16.00

**Kursledare:** Anita och Michael Wehlin

**Program:**

08.30 **Samling, kaffe**

09.00 Kursstart

Inledning och genomgång av utepasset och 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 till orange – svart 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 gruppen som är förbi nybörjarstadiet och som vill förkovra sig ytterligare, dvs åldersgrupper 14-15 år upp mot junioråldern.

Övningar är anpassade för att utveckla ungdomarna för de banor som väntar dem i slutet på

ungdomsåren och början på junioråldern.

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

I

**Anmälan**: Anmäl dig via mail till Lena Fröberg(lena.froberg@gmail.com) senast den 18 nov. 2016.

**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**