



# Förenklad checklista – GUL

<b>GRUNDER</b>	
1	Jag förstår alla symbolerna i kontrolldefinitionen (se i "Full Koll 1").
2	Jag vet vad kartskalorna betyder och jag klarar av använda <i>kartor med olika skala</i> .
3	Jag kan <i>planera</i> hur jag skall springa en sträcka så att jag känner mig <i>säker</i> .
4	Jag kan se på kartan och själv se var det <i>lutar uppåt</i> och <i>nedför</i> – och <i>hitta högsta och lägsta punkten</i> .

<b>ORIENTERINGSTEKNIK</b>	
5	Jag klarar att läsa av terrängföremål <i>under förflyttningen</i> - samtidigt som jag har kompassen som stöd för att <i>hålla rätt riktning</i> .
6	Jag klarar att <i>gena</i> upp till 300 meter <i>genom obanad terräng</i> - från en ledstång till en annan.
7	Jag klarar att själv orientera upp till 300 meter med hjälp av <i>kompassen</i> och <i>tydliga hållpunkter</i> .
8	Jag har erfarenhet av att springa <i>i alla sorters terräng</i> – vitt, grönt och gult på kartan.
9	Jag klarar att ta mig <i>från en ledstång till en annan</i> genom att använda tydliga hållpunkter – och <i>hålla riktningen</i> med eller utan kompass.
10	Jag har en <i>bra känsla för avstånd</i> i skogen – och <i>vet ungefär</i> när jag skall vara framme vid kontrollen.
11	Jag klarar att ta en kontroll <i>högst uppe</i> på en tydlig höjd.
12	Jag klarar att <i>följa en tydlig höjdkant</i> på kartan – och ha den som <i>ledstång</i> .

<b>ORIENTERINGSTAKTIK</b>	
13	Jag klarar av att <i>välja bra attackpunkter</i> .
14	Jag kan <i>välja en bra väg</i> genom att jämföra, till exempel en <i>kort väg</i> genom besvärlig terräng och en <i>längre väg</i> med bättre framkomlighet och lättare orientering.
15	Jag kan förklara hur jag löser vägvals- o kartläsningsmomenten på nästa sida.



**Vägval (V2):** Bedömning av längd och löpbarhet

---

---

---

---

---



**Kartläsning (K7):** Gena mot säker uppfångare

---

---

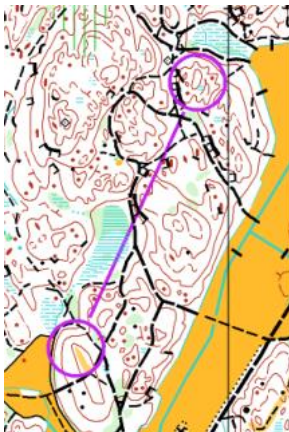


**Kartläsning (K8):** Lätt grovorientering mot säker uppfångare

---

---

---



**Kartläsning (K9):** Lätt kurvbildsorientering

---

---

---

---

---



**Kartläsning (K10):** Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare

---

---

---

**Checklista GUL**