

Instruks: Bom-teknik

Meningen med dagens øvelse er at **agere korrekt under bomning**:

1. Erkend at du har bommet
2. STOP og retvend kortet
3. Forsøg at læse dig ind: Mindst 2 tydelige terrængenstande skal passe med kortet.

Vi løber i PAR i dag, gerne med nogenlunde samme benlængde ☺, men da vi ikke skal løbe langt men rigtigt, er det ikke vigtigt.

Børn kan sagtens være med – de kan evt. under hele løbet være ”bommeren”

Den ene løber (**Hjælperen**) har et komplet kort, og skal finde den næste post sikkert, **hellere fejlfrit end hurtigt**.

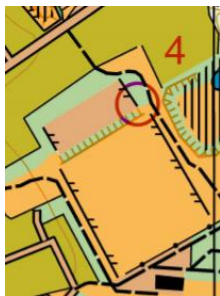
Et hjælperkort er et almindeligt løbskort:



Den anden løber (**Bommeren**) kigger først på kortet, når Hjælperen har fundet sin post:

Vi leger nu, at Bommeren har bommet og skal læse sig ind. Bommerens post er nemlig i nærheden.

Bommerens lille delkort skal retvendes og **bommeren skal selv finde ud af, hvor de er på bommerens kort og finde den anden post**.



Eksempler:

Hjælperen følger med på sit eget kort, så Hjælperen kan føre dem videre til sin post 2, når bommeren har fundet sin post. Hvis Bommeren ikke kan løse sin opgave, kan Hjælperen assistere med sit større kort med mere overblik.

Parret løber ud de første 7 poster. Derefter er der kortvend, og rollerne er byttet om til hjemturen!

De kortbenede og dem, der har brugt meget tid, kan med fordel *stoppe udturen efter post 5* og løbe derfra mod *hjemturens post 4* og tage resten af hjemturen.

Ingen SportIdent i dag, blot skærme. **HUSK PANDELAMPE**