

Teil 6: Rahmentrainingsplan im Element O – Orientieren



Inhalt

RAHMENTRAININGSPLAN IM ELEMENT O – ORIENTIEREN

Teil 6: Rahmentrainingsplan im Element O – Orientieren

Im folgenden Rahmentrainingsplan werden die gleichen Kompetenzbereiche und Kompetenzen wie in der Broschüre «O-Kompetenzraster» von Swiss Orienteering, resp. im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» verwendet. Bei den Zielen wird deshalb direkt mit dem Kürzel der Kompetenzen des J+S-Handbuchs gearbeitet. Analoges gilt für die Massnahmen, wo die Kürzel der Kompetenzstufen auf die entsprechenden Übungen im J+S-Handbuch verweisen.

Grundsätzlich findet in allen Kompetenzbereichen über alle FTEM-Phasen eine Entwicklung statt. Dieser Rahmentrainingsplan beschreibt die (ideale) Entwicklung der einzelnen Kompetenzstufen in den verschiedenen FTEM-Phasen. Dabei gilt:

- LX.Y: → Diese Kompetenzstufe ist noch nicht vollständig erreicht
- ✓ LX.Y: → Diese Kompetenzstufe sollte vollumfänglich beherrscht werden

Kompetenzstufen, welche beherrscht werden sollten, werden in den nachfolgenden Phasen nicht mehr aufgelistet. Es ist davon auszugehen, dass nicht alle Athletinnen alle Kompetenzbereiche entsprechend ihrer FTEM-Phase durchlaufen. Deshalb befindet sich zur besseren Orientierung im Anhang zusätzlich eine Aufstellung der Entwicklung zu jedem einzelnen Kompetenzbereich.

Ab der Phase E1 ist die Arbeit an den Kompetenzen individuell aufgrund der Stärken und Schwächen weiterzuführen. Deshalb werden nicht alle Kompetenzbereiche im Detail aufgeführt.

Die O-Kompetenzbereiche werden in Ergänzung des J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» um den Bereich «technisch-mental» erweitert. Dieser Kompetenzbereich dient als Verbindung zu den mentalen Kompetenzen, die im Orientieren direkt einen Einfluss auf die O-Technik haben. Dabei geht es darum, mit ausgewählten Kompetenzen der O-Technik Prozesse für konkrete Situationen im Wettkampf zu definieren und anzuwenden bis diese im Idealfall automatisiert sind. Die Gesamtheit der Prozesse wird als Laufkonzept bezeichnet. Die übrigen mentalen Aspekte wie Umgang mit Störung, Motivation etc. werden im Element M behandelt.

Gemäss FTEM Swiss Orienteering werden in der Phase F3 die bereits erlernten Schritte gefestigt, um an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Es werden deshalb nur wenige neue Entwicklungsschritte eingeführt.

Die Phase F3 steht gleichzeitig auch für den Breitensport. Im Breitensport wird die Wettkampftauglichkeit vorausgesetzt und diese mit Kompetenzen aus allen Phasen aufgrund der persönlichen Interessen und der individuellen Niveaus ergänzt und vertieft.

Die zu erlernenden O-Kompetenzen im Altersverlauf sind stark abhängig von den Anforderungen der Alterskategorie.

Dies ist vor allem auch wichtig für Quer- oder Späteinsteiger, da zum Erlernen einer stabilen O-Kompetenzbasis trotzdem alle Phasen ab F1 durchlaufen werden müssen. Deshalb werden im Schlüsselbereich Foundation im Rahmentrainingsplan Orientieren die Altersangaben weggelassen. F1 steht für Neueinsteigende (unabhängig des Alters), F2 für Anfangende auf dem Weg zur Wettkampfteilnahme und F3 für die Wettkampfteilnehmende.

Die Entwicklungsschritte durch die einzelnen Kompetenzstufen lassen sich grob wie folgt beschreiben:

1. Kann die O-Technik im Stehen und unter Anleitung einsetzen
2. Kann die O-Technik im Stehen selbständig einsetzen
3. Kann die O-Technik zum Teil im Laufen einsetzen
4. Kann die O-Technik zuverlässig im Training (wenn spezifisch darauf geachtet wird) einsetzen
5. Kann die O-Technik zum Teil im Wettkampf einsetzen (beschrieben z.B. mit der Formulierung «in Wettkampfsituationen zu 75%»)
6. Kann die O-Technik zuverlässig im Wettkampf einsetzen
7. Der Einsatz der O-Technik ist automatisiert und zuverlässig

Im Rahmentrainingsplan werden nicht alle Schritte bei allen Kompetenzen einzeln aufgeführt. Zum Teil sind mehrere dieser Schritte in einer Phase zu durchlaufen.

Gewisse Kompetenzstufen können unter «erschweren» Bedingungen weiter gefördert und gefestigt werden. Dazu bietet sich beispielsweise der Nacht OL als gute Trainingsform an.

Mit Nacht-OL werden die Athleten in folgenden Bereichen verstärkt gefordert:

- exakte Richtung halten / Kompass laufen
- Umgang mit eingeschränkter Sicht
- prospektives Kartenlesen (vgl. PUR)

Aus Platzgründen wird in den folgenden Tabellen jeweils mit dem Hinweis [J+S-Handbuch «Orientieren»] auf die Übungen im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» verwiesen.

Foundation F1		Neueinsteigende	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Erster Kontakt mit OL (Schulhausareal, Dorf, Wald, etc.) z.B. durch Familie, Freunde, sCOOL, FamCOOL, Swiss-O-Finder, Einführungskurse für Kinder und Erwachsene der Vereine etc. - Vertrauen sich mit Hilfe von Karten in bekanntem Gelände orientieren zu können (u.a. Karte ausrichten, Leitlinien erkennen, Massstab verstehen) - Grundlegendes kartentechnisches Verständnis erhalten (u.a. Farben und Signaturen deuten, Karte und Wirklichkeit verknüpfen) 	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Familie, Freunde, (Verein)	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> ✓ S1.1: kennt die Bedeutung aller 6 Farben ○ S1.2: kennt die grundlegenden Signaturen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.1 - S1.2
	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ K1.1: kann eine einfache Karte anhand auffällender Umgebungsmerkmale ausrichten ○ K1.2: kann im Stehen die Karte ausrichten und den Standort markieren ○ K1.3: kann im Stehen von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.1 - K1.2 - K1.3
	Lesen der Karte	<ul style="list-style-type: none"> - Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ○ L1.1: kann in bekanntem und übersichtlichem Gelände deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen ○ L1.2: kann in bekanntem und übersichtlichem Gelände deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.1 - L1.2
	Routenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> ○ R1.1: erkennt eindeutige Leitlinien auf der Karte ○ R1.2: erkennt eindeutige Auffanglinien auf der Karte 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2
	Distanz	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühl für Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> ○ D1.1: versteht das Konzept eines Kartenmassstabs 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA»

Foundation F1 (2/2)			Neueinsteigende
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
	Umgang mit Relief	- Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen ○ H1.1: kennt den Unterschied zwischen Seitenansicht und Vogelperspektive	J+S-Handbuch «Orientieren» - H1.1
	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen ○ A1.1: hält auf einer einfachen Bahn die Anlaufreihenfolge ein	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1
	Technisch-Mental	- NORDA ¹ angeleitet als Handlungsanweisung praktisch nutzen (N = K1; O = L1; R = K1; D = [J+S-Handbuch Orientierungslauf – NORDA]; A = H1)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA» - Handlungsanweisungen mit der Athletin erarbeiten und einüben

¹ NORDA als „Laufkonzept“ fasst die wesentlichen O-Kompetenzen zusammen und steht für **N**orden, **O**rientieren, **R**ichtung, **D**istanz und **A**uf oder **A**b

Foundation F2		Anfangende	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Weitergehende Einführung in den OL (Schulhausareal, Dorf, Wald, etc.), z.B. durch Familie, Freunde, Vereinstraining, lokale Wettkämpfe - Vertrauen sich mit Hilfe von Karten in unbekanntem Gelände orientieren zu können (u.a. Kompass einsetzen) - Anwenden von NORDA als Handlungsanweisung - Grundlegendes kartentechnisches Verständnis vertiefen (u.a. Postenbeschreibung interpretieren, Bedeutung von Höhenkurven erkennen) 	
Verein	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> o S1.2: Erweitern der Signaturenkenntnisse, v.a. auf Wald; bei Wettkampfteilnahme: kennt die Signaturen für Verbotenes o S1.3: Bei Wettkampfteilnahme: kennt die wesentlichen Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ S2.1: kann die Informationen aus Textpostenbeschreibungen korrekt entnehmen² o S2.2: Bei Wettkampfteilnahme: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die Symbole der Postenobjekte, die für Einsteigende am häufigsten vorkommen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S1.3 - S2.1 - S2.2
Verein	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> o K1.2: markiert mit dem «Daumengriff» den Standort auf der Karte o K1.3: kontrolliert regelmässig die Laufrichtung o K1.4: kann im Stehen den Kompass korrekt handhaben o K1.5: kann im Stehen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> o K2.1: kann im Stehen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1

² An regionalen Wettkämpfen werden zum Teil für die Offenkategorien und für D/H10 die Postenbeschreibungen in Textform angeboten

Foundation F2 (2/3)			Anfangende
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> o L1.1: kann in unbekanntem Gelände deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen o L1.2: kann in unbekanntem Gelände deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.1 - L1.2
	Routenwahl	- Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> o R1.1: erkennt deutliche Leitlinien auf der Karte und im Gelände o R1.2: erkennt deutliche Auffanglinien auf der Karte und im Gelände 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2
	Distanz	- Gefühl für Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> o D1.1: kann das Konzept eines Kartenmassstabs angeleitet ins Gelände übertragen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA»
	Umgang mit Relief	- Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen <ul style="list-style-type: none"> o H1.1: kann 2D und 3D von einfachen Geländeobjekten einander zuordnen - Neigung des Geländes einschätzen <ul style="list-style-type: none"> o H2.1: kann mit Anleitung das Konzept von Höhenkurven ins Gelände übertragen o H2.2: kann mit Anleitung das Konzept der Äquidistanz ins Gelände übertragen o H2.3: kann mit Anleitung aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H1.1 - H2.1 - H2.2 - H2.3

Foundation F2 (3/3)			Anfangende
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> o A1.1: hält auf einer Bahn mit mehreren Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein o A1.2: kontrolliert beim Stempeln die Kontrollnummer - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> o A4.1: kontrolliert die Kontrollnummer o A4.2: erkennt, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft zum eigenen Posten weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> o A5.1: erkennt, dass die Posteneinheit fehlt und stempelt mit der Postenzange 	J+S-Handbuch «Orientieren» <ul style="list-style-type: none"> - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.2 - A5.1
	Technisch-Mental	- Selbständiges anwenden von NORDA als erste Handlungsanweisungen	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA» <ul style="list-style-type: none"> - Handlungsanweisungen mit der Athletin üben und festigen - Weitere Handlungsanweisungen mit der Athletin erarbeiten und einüben

Foundation F3		Wettkampfteilnehmende	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Erweitern der O-Kompetenzen durch Anwenden in OL-Trainings und OL-Wettkämpfen - Regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen - Breitensport: Bereitschaft sich entsprechend den eigenen Interessen und Fähigkeiten weiterzubilden - Einsatz von NORDA als einfacher Prozess im Wettkampf 	
Verein	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> o S1.2: kennt die Signaturen für Verbotenes o S1.3: kennt die grundlegenden Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> o S2.2: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die Symbole der Postenobjekte, die für Einsteigende am häufigsten vorkommen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S1.3 - S2.2
Verein	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> o K1.2: kann im Wettkampf im Stehen mit dem «Daumengriff» den Standort auf der Karte markieren o K1.3: kann im Wettkampf im Stehen von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen o K1.4: kann im Wettkampf im Stehen den Kompass korrekt handhaben o K1.5: kann im Wettkampf im Stehen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> o K2.1: kann im Wettkampf im Stehen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1

Foundation F3 (2/3)			Wettkampfteilnehmende
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ○ L1.1: kann im Wettkampf deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen ○ L1.2: kann im Wettkampf deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.1 - L1.2
	Routenwahl	- Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> ○ R1.1: erkennt im Wettkampf deutliche Leitlinien auf der Karte und im Gelände ○ R1.2: erkennt im Wettkampf deutliche Auffanglinien auf der Karte und im Gelände 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2
	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> ○ D1.1: kann das Konzept eines Kartenmassstabs selbständig ins Gelände übertragen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA»
	Umgang mit Relief	- Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen <ul style="list-style-type: none"> ○ H1.1: kann im Wettkampf 2D und 3D von einfachen Geländeobjekten einander zuordnen - Neigung des Geländes einschätzen <ul style="list-style-type: none"> ○ H2.1: kann Höhenkurvenbilder selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.2: kann die Abstände von Höhenkurven selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.3: kann aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in überschaubarem, grobstrukturiertem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H1.1 - H2.1 - H2.2 - H2.3

Foundation F3 (3/3)		Wettkampfteilnehmende	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> ○ A1.1: hält im Wettkampf auf einer Bahn mit mehreren Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein ○ A1.2: kontrolliert im Wettkampf beim Stempeln die Kontrollnummer - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A4.1: kontrolliert im Wettkampf die Kontrollnummer ○ A4.2: erkennt im Wettkampf, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft zum eigenen Posten weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A5.1: erkennt im Wettkampf, dass die Posteneinheit fehlt und stempelt mit der Postenzange 	J+S-Handbuch «Orientieren» <ul style="list-style-type: none"> - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.2 - A5.1
	Technisch-Mental	- NORDA als Handlungsanweisungen im Wettkampf einsetzen können - NORDA als Hilfsmittel für die Umsetzung von Prozesszielen nutzen	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA» - Handlungsanweisungen mit der Athletin üben und festigen damit sie im Wettkampf angewendet werden können

Gemäss FTEM Swiss Orienteering werden in der Phase F3 die bereits erlernten Schritte gefestigt, um an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Es werden deshalb nur wenige neue Entwicklungsschritte eingeführt.

Talent T1		ca. 11-13 (-17) Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Kenntnisse der Signaturen, Richtungskontrolle mit Hilfe des Kompasses, Umgang mit Fehler) - Erlernen neuer Kompetenzen (Routen erkennen, pro- und retrospektives Kartenlesen, Arbeit mit ersten mentalen Prozessen) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> o S1.2: Kennt ca. 80% der Signaturen (sowohl urban wie Wald); kennt die Signaturen für Verbotenes ✓ S1.3: kennt die wesentlichen Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> o S2.2: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenobjekte 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S1.3 - S2.2
	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> o K1.2: kann den «Daumengriff» im Laufen nachführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird. o K1.3: kontrolliert die Laufrichtung während dem Laufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird o K1.4: kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben, wenn spezifisch darauf geachtet wird o K1.5: kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> o K2.1: kontrolliert regelmässig mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung o K2.2: blickt im Stehen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt (stop and go) 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1 - K2.2

Talent T1 (2/4)			ca. 11-13 (-17) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Lesen der Karte	<ul style="list-style-type: none"> - Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L1.1: kann Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen ✓ L1.2: kann Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen ○ L1.3: kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L1.4: kennt den Unterschied von pro- und retrospektivem Kartenlesen - Umgebung bewusst wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ○ L2.1: kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen <ul style="list-style-type: none"> ○ L3.1: kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining) ✓ L3.2: kann während dem Laufen die Karte lesen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.1 - L1.2 - L1.3 - L1.4 - L2.1 - L3.1 - L3.2
	Routenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> ○ R1.1: erkennt anspruchsvollere Geländeobjekte als Leitlinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.) ○ R1.2: erkennt anspruchsvollere Geländeobjekte als Auffanglinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.) - Routen wählen <ul style="list-style-type: none"> ○ R2.1: erkennt sinnvolle Routen mit Hilfe von Leitlinien ○ R2.2: kann die Routenwahlkriterien auf einer Leitlinien-Route priorisieren ○ R2.3: kann erkannte Leitlinienrouten bewerten ○ R2.4: kann sich für eine Leitlinien-Route entscheiden 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2 - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.4

Talent T1 (3/4)			ca. 11-13 (-17) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> ○ D1.1: kann mit unterschiedlichen Massstäben umgehen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1
	Umgang mit Relief	- Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen <ul style="list-style-type: none"> ✓ H1.1: kann 2D und 3D einander zuordnen - Neigung des Geländes einschätzen <ul style="list-style-type: none"> ○ H2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% Höhenkurvenbilder selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% die Abstände von Höhenkurven selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in überschaubarem, grobstrukturiertem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen ○ H2.4: kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H1.1 - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4

Talent T1 (4/4)		ca. 11-13 (-17) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Administration	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> o A1.1: hält auf einer Bahn mit zahlreichen Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein o A1.2: kann aus dem Postenkreis das Postenobjekt herauslesen - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> o A4.1: läuft nur die eigenen Posten an, wenn spezifisch darauf geachtet wird ✓ A4.2: erkennt, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft ohne weiteren Zeitverlust zum eigenen Posten weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ A5.1: erkennt, dass die Posteneinheit fehlt, stempelt mit der Postenzange und läuft ohne weiteren Zeitverlust weiter 	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.2 - A5.1
	Technisch-Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Kann Prozessziele definieren und umsetzen (als Vorbereitung für PUR Ebene 1) - Erste eigene, ganz einfache Prozessabläufe (Teilbereiche der O-Technik) erstellen, einüben und umsetzen 	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O-Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T2		ca. 14-15 (-18) Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen der verschiedenen OL-Disziplinen und ihren Eigenheiten - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Kompasshandling, Routenplanung und -umsetzung, Umgang mit Fehler, um Zeitverlust klein zu halten) - Erlernen neuer Kompetenzen (u.a. Blick ins Gelände zur Informationsaufnahme, Tempokontrolle, Distanzgefühl) - Arbeit mit Prozessabläufen als Vorbereitung für PUR 	
Regionales Nachwuchskader	Bereiche	Ziele	Massnahmen
	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> o S1.2: kennt alle in der Schweiz vorkommende Signaturen - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> o S2.2: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl), D (Postenmerkmale), F (Grösse/Kombination) und G (Standort der Postenflagge) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenmerkmale o S2.3: kann rasch die Postenmerkmale interpretieren 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2 - S2.3
	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> o K1.2: kann den «Daumengriff» in Wettkampfsituationen zu 75% nachführen o K1.3: richtet die Karte im Laufen neu aus, wenn spezifisch darauf geachtet wird ✓ K1.4: kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben ✓ K1.5: kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> o K2.1: kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird o K2.2: blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1 - K2.2

Talent T2 (2/6)		ca. 14-15 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Richtung und Kompass (Fortsetzung)	- Grobes und feines Richtungslaufen <ul style="list-style-type: none"> ○ K3.1: kann mit «stop and go» grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ K3.2: kann mit «stop and go» fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K3.1 - K3.2
	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ○ L1.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen ○ L1.4: kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Umgebung bewusst wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L2.1: kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern ○ L2.2: blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L2.3: blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen <ul style="list-style-type: none"> ○ L3.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern ○ L3.3: kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L3.4: kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L3.5: kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.3 - L1.4 - L2.1 - L2.2 - L2.3 - L3.1 - L3.3 - L3.4 - L3.5

Talent T2 (3/6)		ca. 14-15 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Routenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> o R1.1: erkennt Höhenkurvenobjekte als Leitlinien o R1.2: erkennt Höhenkurvenobjekte als Auffanglinien - Routen wählen <ul style="list-style-type: none"> o R2.1: kann Routen mit Teilstrecken ohne Leitlinien miteinbeziehen o R2.2: kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen o R2.3: kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen o R2.4: kann sich bewusst für eine Route entscheiden o R2.5: kann die Wettkampfform als weiteres Routenkriterium für die Routenwahl berücksichtigen - Genaues Durchplanen der Route <ul style="list-style-type: none"> o R3.1: setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining) o R3.2: setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining) - Routenwahl umsetzen <ul style="list-style-type: none"> o R4.1: läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg, wenn spezifisch darauf geachtet wird o R4.2: setzt die gewählte Route konsequent um, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2 - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.4 - R2.5 - R3.1 - R3.2 - R4.1 - R4.2

Talent T2 (4/6)			ca. 14-15 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> ○ D1.1: kann mit unterschiedlichen Massstäben umgehen (z.B. an Wettkampf-Weekend) - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen <ul style="list-style-type: none"> ○ D2.1: kann aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ D2.2: kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	- Neigung des Geländes einschätzen <ul style="list-style-type: none"> ○ H2.1: kann Höhenkurvenbilder selbständig in komplexeres Gelände übertragen ○ H2.2: kann die Abstände von Höhenkurven selbständig in komplexeres Gelände übertragen ○ H2.3: kann aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in komplexerem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen ○ H2.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4

Talent T2 (5/6)		ca. 14-15 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Umgang mit Relief (Fortsetzung)	- Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen <ul style="list-style-type: none"> ○ H3.1: kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ H3.2: kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ H3.3: kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H3.1 - H3.2 - H3.3
	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> ○ A1.1: hält auf einer Bahn mit einfachen Überkreuzungen oder Gabelungen an einer Staffel die Anlaufreihenfolge ein ○ A1.2: hat beim Anlaufen des Postens die Kontrollnummer und das Postenobjekt im Kopf - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A4.1: läuft in Wettkampfsituationen zu 75% nur die eigenen Posten an ○ A4.3: fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A5.2: erkennt (nach einiger Zeit), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter 	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.3 - A5.2

Talent T2 (6/6)			ca. 14-15 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
	Technisch-Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterarbeit an ersten eigenen Prozessabläufen (Anpassen, Verbessern); als Vorbereitung PUR Ebene 1 - Ausarbeiten weiterer Prozessabläufe für Teilbereiche 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O-Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T3		ca. 16-17 (-19) Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Relief als wichtige Orientierungshilfe) - Erlernen neuer Kompetenzen (u.a. Umgang mit Gegnerkontakt, Umgang mit Standartsituationen) - Kompetenzen der Situation angepasst einsetzen können - Einsatz des Modells PUR; Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle der Umsetzung (Rückkopplung) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> o S1.2: kennt die Besonderheiten der Signaturen im Ausland - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> o S2.2: kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die häufigsten Symbole der Postenmerkmale (80%) ✓ S2.3: kann rasch die wesentlichen Informationen interpretieren 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2 - S2.3
	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ K1.2: kann den «Daumengriff» nachführen o K1.3: richtet in Wettkampfsituationen zu 75% die Karte im Laufen neu aus - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> o K2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen o K2.2: blickt in Wettkampfsituation zu 75% im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt o K2.3: kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Grobes und feines Richtungslaufen <ul style="list-style-type: none"> o K3.1: kann im Laufen grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird o K3.2: kann im Laufen fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K2.1 - K2.2 - K2.3 - K3.1 - K3.2

Talent T3 (2/6)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Lesen der Karte	<ul style="list-style-type: none"> - Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L1.3: kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen ○ L1.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen - Umgebung bewusst wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ○ L2.2: blickt in Wettkampfsituationen zu 75% in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen ○ L2.3: blickt in Wettkampfsituationen zu 75% z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L3.1: kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern ○ L3.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ○ L3.4: kann in Wettkampfsituation zu 75% während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ○ L3.5: kann in Wettkampfsituationen zu 75% situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen ○ L3.6: nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	<p>J+S-Handbuch «Orientieren»</p> <ul style="list-style-type: none"> - L1.3 - L1.4 - L2.2 - L2.3 - L3.1 - L3.3 - L3.4 - L3.5 - L3.6
	Routenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - Leitlinien und Auffanglinien erkennen <ul style="list-style-type: none"> ✓ R1.1: erkennt alle Arten von Leitlinien auf der Karte und im Gelände ✓ R1.2: erkennt alle Arten von Auffanglinien auf der Karte und im Gelände 	<p>J+S-Handbuch «Orientieren»</p> <ul style="list-style-type: none"> - R1.1 - R1.2

Talent T3 (3/6)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Routenwahl (Fortsetzung)	<ul style="list-style-type: none"> - Routen wählen <ul style="list-style-type: none"> ○ R2.1: erkennt auch weniger offensichtliche Routen; Sprint: erkennt «Sackgassen» ○ R2.2: kann alle Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen ○ R2.3: kann alle Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen ✓ R2.4: kann sich rasch für eine Route entscheiden ○ R2.5: bezieht taktische Elemente (v.a. Staffel, Massenstart) in den Routenwahlentscheid mit ein - Genaues Durchplanen der Route <ul style="list-style-type: none"> ○ R3.1: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route sinnvolle Checkpoints ○ R3.2: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route einen sinnvollen Attackpoint ○ R3.3: kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauftempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Routenwahl umsetzen <ul style="list-style-type: none"> ○ R4.1: läuft in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg ○ R4.2: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% die gewählte Route konsequent um ○ R4.3: kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen, wenn spezifisch dazu aufgefordert wurde 	<p>J+S-Handbuch «Orientieren»</p> <ul style="list-style-type: none"> - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.4 - R2.5 - R3.1 - R3.2 - R3.3 - R4.1 - R4.2 - R4.3

Talent T3 (4/6)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Distanz	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühl für die Distanz haben <ul style="list-style-type: none"> ✓ D1.1: kann das Konzept des Kartenmassstabs umsetzen ○ D1.2: hat ein Gefühl für die gesehene Distanz, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen <ul style="list-style-type: none"> ○ D2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen ○ D2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - D1.2 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	<ul style="list-style-type: none"> - Neigung des Geländes einschätzen <ul style="list-style-type: none"> ✓ H2.1: kann Höhenkurvenbilder aller Art ins Gelände übertragen ✓ H2.2: kann die Abstände von Höhenkurven in alle Gelände übertragen ✓ H2.3: kann aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit in jedem Gelände schliessen ✓ H2.4: kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist - Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen <ul style="list-style-type: none"> ○ H3.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen ○ H3.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen ○ H3.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4 - H3.1 - H3.2 - H3.3

Talent T3 (5/6)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Administration	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> ○ A1.1: hält bei einer komplexen Bahnanlage die Anlaufreihenfolge ein ✓ A1.2: hat beim Anlaufen des Postens die nötigen Informationen zum Posten im Kopf (Kontrollnummer, Objekt, Lage zum Objekt etc.) - Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben <ul style="list-style-type: none"> ○ A2.1: kann nach Störungen (durch andere Laufende) den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ A2.2: kann aktiv trämlen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ A2.3: kann ein Tram anführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ A2.4: kann beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ A2.5: kann sich, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A3.1: bereitet sich - wenn dazu aufgefordert - auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor ○ A3.2: lässt sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ A3.3: kennt die Abläufe bei einem Verpflegungsposten - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ A4.1: läuft nur die eigenen Posten an ○ A4.3: fängt sich in Wettkampfsituationen zu 75% durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter 	<p>J+S-Handbuch «Orientieren»</p> <ul style="list-style-type: none"> - A1.1 - A1.2 - A2.1 - A2.2 - A2.3 - A2.4 - A2.5 - A3.1 - A3.2 - A3.3 - A4.1 - A4.3

Talent T3 (6/6)			ca. 16-17 (-19) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
	Administration (Fortsetzung)	- Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> o A5.2: erkennt (rasch), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird 	J+S-Handbuch «Orientieren» - A5.2
	Technisch-Mental	- Zusammenführen der vorhandenen Prozessabläufen zu einem grossen Ganzen (Laufkonzept PUR) - Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle in der Umsetzung (Rückkopplung)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O-Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T4		ca. 18-20 (-22) Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der verschiedenen OL-Disziplinen und ihren Eigenheiten - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen - Kompetenzen der Situation angepasst bewusst planen und umsetzen können - Mental gestütztes OL-Techniktraining, d.h. Grundtechniken, technische Konzepte, saubere Planung und Umsetzung, sowie der Rückkopplung (PUR) - Mental-taktische Kompetenz in OL-Trainings, Wettkämpfen wie Nationale OLs, Zielwettkämpfen wie Meisterschaften anwenden und festigen 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Farben und Signaturen der Karte deuten <ul style="list-style-type: none"> ✓ S1.2: kennt alle möglichen Signaturen in der Schweiz und im Ausland - Postenbeschreibungen interpretieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ S2.2: kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die Symbole der Postenmerkmale 	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2
	Richtung und Kompass	<ul style="list-style-type: none"> - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ K1.3: richtet die Karte im Laufen neu aus - Richtung mit dem Kompass halten <ul style="list-style-type: none"> ✓ K2.1: kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen ✓ K2.2: blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt ✓ K2.3: kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren - Grobes und feines Richtungslaufen <ul style="list-style-type: none"> ✓ K3.1: kann im Laufen grob Kompasslaufen ✓ K3.2: kann im Laufen fein Kompasslaufen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.3 - K2.1 - K2.2 - K2.3 - K3.1 - K3.2
	Lesen der Karte	<ul style="list-style-type: none"> - Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L1.4: kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.4

Talent T4 (2/4)			ca. 18-20 (-22) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Lesen der Karte (Fortsetzung)	<ul style="list-style-type: none"> - Umgebung bewusst wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L2.2: blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen ✓ L2.3: blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen <ul style="list-style-type: none"> ✓ L3.3: kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ✓ L3.4: kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ✓ L3.5: kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen ✓ L3.6: nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung 	J+S-Handbuch «Orientieren» - L2.2 - L2.3 - L3.3 - L3.4 - L3.5 - L3.6
	Routenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - Routen wählen <ul style="list-style-type: none"> ✓ R2.1: erkennt rasch alle sinnvollen Routen ✓ R2.2: kann rasch alle Routenwahlkriterien berücksichtigen ✓ R2.3: kann rasch alle Routenwahlkriterien für die Bewertung berücksichtigen ✓ R2.5: kann rasch und situationsangepasst beim Routenwahlentscheid reagieren - Genaues Durchplanen der Route <ul style="list-style-type: none"> ✓ R3.1: setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints ✓ R3.2: setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint ✓ R3.3: kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauftempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen 	J+S-Handbuch «Orientieren» - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.5 - R3.1 - R3.2 - R3.3

Talent T4 (3/4)		ca. 18-20 (-22) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Routenwahl (Fortsetzung)	<ul style="list-style-type: none"> - Routenwahl umsetzen ✓ R4.1: läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg ✓ R4.2: setzt die gewählte Route konsequent um ✓ R4.3: kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> J+S-Handbuch «Orientieren» - R4.1 - R4.2 - R4.3
	Distanz	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühl für die Distanz haben ✓ D1.2: hat ein Gefühl für die gesehene Distanz - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen ✓ D2.1: kann aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen ✓ D2.2: kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.2 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	<ul style="list-style-type: none"> - Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen ✓ H3.1: kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen ✓ H3.2: kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen ✓ H3.3: kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> J+S-Handbuch «Orientieren» - H3.1 - H3.2 - H3.3
	Administration	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen ✓ A1.1: hält auch unter Wettkampfdruck die Anlaufreihenfolge ein - Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben ○ A2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% nach Störungen (durch andere Laufende) den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen ○ A2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aktiv trämlen ○ A2.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% ein Tram anführen 	<ul style="list-style-type: none"> J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A2.1 - A2.2 - A2.3

Talent T4 (4/4)		ca. 18-20 (-22) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Administration (Fortsetzung)	<ul style="list-style-type: none"> ○ A2.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben ○ A2.5: kann sich in Wettkampfsituationen zu 75%, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen - Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ A3.1: bereitet sich auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor ○ A3.2: lässt sich in Wettkampfsituationen zu 75% bei Zuschauerpassagen nicht ablenken ✓ A3.3: hat die Abläufe bei Verpflegungsposten automatisiert - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ✓ A4.3: fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren <ul style="list-style-type: none"> ○ A5.2: erkennt in Wettkampfsituationen zu 75%, dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter 	<ul style="list-style-type: none"> - A2.4 - A2.5 - A3.1 - A3.2 - A3.3 - A4.3 - A5.2
	Technisch-Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterarbeit am PUR (Anpassen, Verbessern und Ausbau des Laufkonzepts mit allen O-technischen Kompetenzen) 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern. - Allenfalls weitere Prozesse definieren, dokumentieren und einüben.

Elite E1		ca. 21-xx Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles, situatives und variables Anwenden der Kompetenzen - Ständige Analyse der O-Techniken - Individuelle Arbeit an den Kompetenzen aufgrund der Stärken und Schwächen - Automatisieren der mental-technisch gestützten O-Techniken im Training und Wettkampf (PUR) - Spezifische Wettkampfvorbereitung auf Zielwettkampf 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Signaturen und Farben	- Ist auf künftige Änderungen in der Kartendarstellung vorbereitet	- Befasst sich mit kommenden Änderungen in der Kartendarstellung (Wald- und Sprintnormen)
	Richtung und Kompass	- Setzt den Kompass situationsgerecht ein	-
	Lesen der Karte	<ul style="list-style-type: none"> - Liest der Situation angepasst pro- oder retrospektiv (Planung erfolgt mit prospektiver Arbeit) - Kennt den Gelände- und den Kartencharakter für den Zielwettkampf - Optimiert die Geländekenntnis durch gezielte Vorbereitung (auch mit technischen Hilfsmitteln) 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainings in dem Zielwettkampf ähnlichem Gelände; Musterlauf - Analysieren welche Objekte die Läufer früherer Wettkämpfe in ähnlichem Gelände zum Orientieren nutzen - Bestehende Karten, Street view, LIDAR etc. in der Vorbereitung nutzen
	Routenwahl	- Befasst sich bereits in der Wettkampfvorbereitung mit Routenwahlen	<ul style="list-style-type: none"> - Trainings in dem Zielwettkampf ähnlichem Gelände; Musterlauf - Routenentscheide in früheren Läufen im Zielwettkampf- oder ähnlichem - Gelände analysieren - Bergauf/flach Test
	Distanz	-	-

Elite E1 (2/2)			ca. 21-xx Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Umgang mit Relief	- Kann sich während des Wettkampfs auf Besonderheiten des Geländes einstellen	-
	Administration	- Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben ✓ A2.1: kann nach Störungen (durch andere Laufende) den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen ✓ A2.2: kann aktiv trämlen ✓ A2.3: kann ein Tram anführen ✓ A2.4: kann beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben ✓ A2.5: kann sich, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen - Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren ✓ A3.2: lässt sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken - Bei fehlenden Posten richtig reagieren ✓ A5.2: erkennt (rasch), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter	J+S-Handbuch «Orientieren» - A2.1 - A2.2 - A2.3 - A2.4 - A2.5 - A3.2 - A5.2
	Technisch-Mental	- Weiterarbeit am PUR (Anpassen, Verbessern und Ausbau des Laufkonzepts um den Umgang mit Störfaktoren, Ebene 3)	- Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern. - Allenfalls weitere Prozesse definieren, dokumentieren und einüben. - Prozesse auf Zielwettkampf und Disziplin justieren.

Elite E2		ca. 21-xx Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles, situatives und variables Anwenden der Kompetenzen - Ständige Analyse der O-Techniken - Individuelle Arbeit an den Kompetenzen aufgrund der Stärken und Schwächen - Automatisieren der mental-technisch gestützten O-Techniken im Training und Wettkampf (PUR) - In allen Bereichen sich dem Optimum annähern und Grundlagen weiter pflegen 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Signaturen und Farben	<ul style="list-style-type: none"> - Die einzelnen Kompetenzen verschmelzen zu einem Ganzen, so dass die einzelnen O-Techniken situationsangepasst eingesetzt werden können 	-
	Richtung und Kompass		
	Lesen der Karte		
	Routenwahl		
	Distanz		
	Umgang mit Relief		
	Administration		
Technisch-Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Weiterarbeit am Laufkonzept PUR - Das Laufkonzept PUR mit seinen Prozessen wird auch bei Störfaktoren zuverlässig umgesetzt 		

Mastery M		ca. 23-xx Jahre	
O	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Situativ richtige Anwendung aller Kompetenzen in allen Geländen - Verfeinern der Kompetenzen im Hinblick auf den Zielwettkampf - Training im Geländetyp des Zielwettkampfes 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Signaturen und Farben	- Die einzelnen Kompetenzen verschmelzen zu einem Ganzen, so dass die einzelnen O-Techniken automatisiert situationsangepasst eingesetzt werden können	-
	Richtung und Kompass		
	Lesen der Karte		
	Routenwahl		
	Distanz		
	Umgang mit Relief		
	Administration		
Technisch-Mental	- Individuelle Weiterarbeit am Laufkonzept PUR		