

OL-Training in der Halle

Ideen für technische und mentale
Trainings in der Winterpause



Inhaltsübersicht

2

Einleitung

3

1 Einlaufen mit Köpfchen / Signaturen

1.1 Signaturen-Stafette	5
1.2 Signaturen-Joker-Fangen	6
1.3 Zeichen- und Signaturen-OL	7

2 OL-Formen in der Halle

2.1 Geräte-OL	9
2.2 Linien-OL mit Hindernissen	12
2.3 Labyrinth-OL (nur online)	
2.4 Dreiecks-OL (nur online)	

3 Karte ausrichten

3.1 Karte im Quadratraster ausrichten	13
3.2 Raster-OL ohne Karte	15

4 Visualisieren

4.1 Visualisieren mit Fotos und OL-Karte	16
4.2 Abzeichnen	18
4.3 OL-Bahn beschreiben	20
4.4 OL-Karte memorisieren	21

5 Routenwahl

5.1 Schnell und gut entscheiden	22
---------------------------------	----

Einleitung

OL-Training in der Halle – was soll das?

Von den Alpenweiden und aus den abgelegenen Wäldern in die stadtnahen Parkwälder, dann direkt in die Städte und Dörfer und jetzt gar in die Hallen – so was! Doch keine Panik: Orientierungslauf-Trainings in einer Halle sind kein Ersatz für das Training und den Wettkampf im Freien. Sie bieten aber Vorteile:

- Die «Wettkampfarena» ist einsehbar. Leiterinnen können ihre Läufer beobachten, falsche Muster erkennen und direkt reagieren.
- Keine Angst, sich zu verirren, keine Suchaktionen nach Überfälligen. Damit ermöglicht das OL-Training in der Halle auch Einsteigern mit geringen Kenntnissen, Wettkampfatmosphäre zu erleben.
- Die Übungen können mit wenig Aufwand auf- und abgebaut und dem Niveau der Teilnehmenden angepasst werden (Differenzierung).

Fazit: Ob als Ergänzung zum Konditionstraining, als Abwechslung zum Spiel oder als eigenständige Lerneinheit – orientierungstechnische und -taktische Fertigkeiten können in der Halle trainiert werden.

Zielpublikum

«OL-Training in der Halle» richtet sich in erster Linie an die Leiterinnen und Leiter der OL-Gruppen, welche die Hallentrainings durchführen. Die Unterlagen bieten Anregungen, wie das Hallentraining mit allen Altersgruppen durch O-technische und mentale Formen erweitert werden kann.

Trainieren, nicht beschäftigen!

Natürlich sind Plausch-OL auf einer Gerätebahn oder Konditionsrunden mit OL-Posten in der Halle seit Jahren in vielen Wintertrainings ein Thema, und sei es als blosse Abwechslung. Es ist aber auch sinnvoll, ausgewählte O-technische und mentale Fertigkeiten in der Halle systematisch zu trainieren. Der Auswahl der Trainingsinhalte gehen die folgenden drei Schritte voraus:

- 1 Defizite bzw. Entwicklungsmöglichkeiten bei den Läufern und Läuferinnen durch Beobachtungen, Rückmeldungen oder Laufauswertungen erkennen.
- 2 Ausbildungsziel festlegen: Was will ich, was sollen «meine Leute» bis wann erreichen bzw. verbessern?

- 3 Geeignete Form auswählen, durchführen und auswerten, d.h. die erzielten Fortschritte mit geeigneten Methoden aufzeigen und mit den angestrebten Zielen vergleichen.

Der Prozess verläuft spiralförmig und beginnt irgendwann wieder beim Punkt 1.

3

Was kann in der Halle trainiert werden?

Im «normalen» Hallentraining lassen sich Beweglichkeit, Koordination sowie zahlreiche Komponenten von Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft gezielt trainieren. Diese Faktoren kommen beim OL-Training im Gelände oft etwas zu kurz. Welche Ziele können nun aber mit OL-Trainingsformen in der Halle, wie sie in dieser Broschüre beschrieben sind, angestrebt und erreicht werden?

Ganz allgemein lässt sich auch in einer Turnhalle die kognitive Leistungsfähigkeit unter physischer Belastung sehr gut trainieren. Die folgende Aufzählung führt die wichtigsten in der Halle trainierbaren spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf:

Basiswissen:

- Kenntnisse von Signaturen und IOF-Postenbeschreibungs-Symbole erwerben und festigen.
- Karte ausrichten, Karte falten, Daumengriff optimieren.
- «Posten-Prozedere» automatisieren: Kontrollnummer kennen und prüfen, Posten quittieren, Weglaufrichtung kennen.

O-Technik:

- Kartenbild, Relief, Geländemerkmale etc. rascher erfassen.
- Prozesse der Routenwahl (erkennen / beschreiben, vergleichen, beurteilen, entscheiden) systematisch anwenden.
- Qualität und Tempo des Entscheidens verbessern.
- Teilstrecken systematisch analysieren: Grob- / Feinorientierung unterscheiden, Attackpoint setzen.
- Ampelsystem anwenden: grün (Groborientierung, hohes Lauftempo) – orange (Lauftempo etwas zurücknehmen, Kartenkontakt intensivieren) – rot (Feinorientierung, tiefes Lauftempo).

Mentale Aspekte:

- Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern.
- Verhalten bei Gegnerkontakt und Zuschauer optimieren.

Organisatorische Tipps und Tricks

Auch OL-Training in der Halle ist für den Leiter und die Leiterin erst einmal Arbeit. Die folgenden Empfehlungen zeigen Möglichkeiten auf, diese zu reduzieren und die Effizienz des Einsatzes zu verbessern:

● Herstellung einer eigenen Hallenkarte

Der OL-Verband bietet auf seiner Homepage ([> Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle](http://www.swiss-orienteering.ch)) verschiedene Vorlagen an. Diese lassen sich mit wenig Aufwand den lokalen Gegebenheiten (Dimensionen, Bodenmarkierungen etc.) anpassen.

● Material

Früh genug abklären, welche Geräte in der Turnhalle tatsächlich vorhanden sind!

● Teilnehmende einbeziehen

Die Teilnehmenden beim Auf- und Abbau der Geräte und evtl. auch beim Postensetzen helfen lassen. Eine Hilfsleiterin oder ein Teilnehmer übernimmt das Aufwärmen, für das auch die aufgestellten Geräte verwendet werden. Die Leiterin nutzt die Zeit zum Postensetzen.

● Differenzierung

Die Übungen können mit wenig Aufwand und viel Phantasie (ist bei den Orientierungsläufern und -läuferrinnen in der Regel vorhanden) auf unterschiedliche Niveaus in der Gruppe zugeschnitten werden.

● Nacht-OL in der Halle

Deckenlicht aus, Taschenlampen ein, und schon haben wir nicht nur eine zusätzliche Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, sondern – besonders für jüngere Teilnehmende – auch etwas Nervenkitzel. Vor allem, wenn dann noch «Gespenster» ihr Unwesen treiben...

Aufbau der Übungssammlung

Das Unterrichtsmaterial «OL-Training in der Halle» besteht aus einer gedruckten Broschüre und Unterlagen, welche online heruntergeladen und angepasst werden können.

Die Broschüre enthält eine kurzen Einführungsteil und von jedem Übungstyp mindestens ein konkretes Beispiel.

Online ([> Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle](http://www.swiss-orienteering.ch)) stehen zusätzliche Beispiele, Vorlagen von Hallenkarten sowie leere Übungsraster zur Verfügung.

Weitere Ideen willkommen!

Hast du selbst weitere OL-Trainingsformen oder zusätzliche Varianten, die weder in diesen Unterlagen noch online publiziert sind? Hole das leere Übungsraster unter www.swiss-orienteering.ch, trage deine Übung dort ein und sende sie mit allfälligen Arbeitsblättern an olunterrichten@swissorienteering.ch. Herzlichen Dank!

1 · Einlaufen mit Köpfchen/Signaturen

1.1 Signaturen-Stafette

Ziele

- Kenntnisse von Signaturen und IOF-Postenbeschreibungs-Symbole festigen.
- Merkfertigkeit von Signaturen und IOF-Postenbeschreibungs-Symbolen verbessern.

Ablauf

Dieser Stafettenlauf eignet sich hervorragend zum Einlaufen mit Köpfchen. Die Gruppen stellen sich am einen Ende der Halle auf. Jede Gruppe erhält einen Filzstift sowie ein leeres Raster, das sie vor sich auf dem Boden platziert. Die Vorlagen sind am anderen Ende der Turnhalle ausgelegt. Die Startenden jeder Gruppe rennen zur Vorlage, merken sich den Inhalt eines Feldes, rennen zurück und zeichnen dies in ihre leere Vorlage. Sobald die Startläuferin fertig eingezeichnet hat, darf der folgende Läufer losrennen. Wer hat zuerst das ganze Raster korrekt fertig?

Vorlagen

Folgende hier ausschnittsweise dargestellten Vorlagen können von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

	A	B	C	D
1	~	~	~	~
2	~	~	~	~
3	~	~	~	~
4	~	~	~	~

Material

Pro Gruppe

- Leeres Raster zum Eintragen.
- Vorlage mit den Signaturen.
- Filzstifte (je nach Vorlage in entsprechenden Farben).

Vorbereitung

- Ausdrucken der leeren Raster und der Vorlagen in genügender Anzahl.
- Vorlagen und leere Raster auslegen.

Variationen

● Einzellauf

Die Übung kann auch als Einzeldisziplin durchgeführt werden. In diesem Fall werden für alle Teilnehmenden je ein leeres Raster und ein Stift benötigt. Die Vorlage können auch mehrere Teilnehmende gemeinsam nutzen, so dass es nicht unbedingt für alle eine Kopie braucht.

● Durcheinander

Wie bei der Normalvariante erhält jede Gruppe ein leeres Raster.

Bei der Vorlage werden die einzelnen Felder gross auf A5 Blätter übertragen und auf der Rückseite mit dem Kürzel des Feldrasters versehen (also A1, C3, D4, etc.). Diese Blätter der Vorlage werden nun gemischt am anderen Hallenende aufgelegt, so dass nur die Kürzel sichtbar sind.

Wenn die Teilnehmenden zur Vorlage kommen, dürfen sie ein Blatt umdrehen und die Signatur anschauen. Sie müssen sich nun aber nicht nur die Signatur merken, sondern auch das dazugehörige Kürzel des Feldrasters. Sonst können sie die Signatur nicht in das richtige Feld des leeren Rasters eintragen.

1.2 Signaturen-Joker-Fangen

Ziel

- Kenntnisse von Signaturen und IOF-Postenbeschreibungs-Symbole festigen.

Ablauf

Die leicht abgewandelte Form des normalen «Fangis» eignet sich gut zum Einlaufen. Eine oder mehrere Läuferinnen werden mit einem Bändel zu Fängerinnen bestimmt. Alle übrigen Teilnehmenden bekommen ein Kärtchen mit OL-Signaturen oder mit IOF-Postenbeschreibungs-Symbolen. Die Spielleitung bestimmt zu Beginn ein Objekt (z.B. Wurzelstock), einen Objekttyp (z.B. alles, was mit Relief zu tun hat) oder eine Farbe (z.B. Grün) als so genannte «Joker». Wird jemand mit einer solchen Joker-Karte gefangen, so muss der Jäger weiterfangen. Während des Spiels ändert die Leiterin den Joker laufend z.B. von «Relief» zu «Alles, was mit Holz zu tun hat». Die Teilnehmenden können laufend ihre Karten verdeckt austauschen.

Material

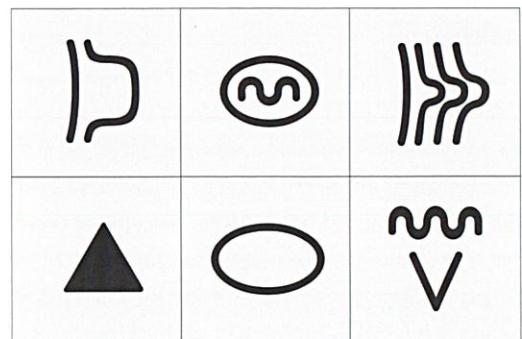
- Kärtchen mit OL-Signaturen (z.B. Memory-Karten aus der It'sCOOL-Spielbox) oder mit IOF-Postenbeschreibungs-Symbolen.
- Bändel zur Kennzeichnung der Fänger.

Vorbereitung

- Sofern keine Kärtchen aus der It'sCOOL-Spielbox verwendet werden:
Kärtchen auf festem Papier drucken und ausschneiden.

Vorlage

Hier exemplarisch nur ein paar wenige IOF-Postenbeschreibungs-Symbole. Eine Vorlage mit mehr IOF-Postenbeschreibungs-Symbolen kann von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:



1.3 Zeichen- und Signaturen-OL

7

Ziele

- Kenntnisse der Kartensignaturen und der IOF-Postenbeschreibungs-Symbole verbessern.
- Rasches Erfassen, Zuordnen und Anlaufen des richtigen Standorts und Objektes.
- Kartengedächtnis und Geländevorstellung trainieren.

Ablauf

In der Halle werden von den Teilnehmenden 16 «Kartenobjekte» aus Turngeräten aufgebaut (s. «Anleitung zum Aufbau der Objekte»). Jedes «Objekt» wird mit einem Posten und dem entsprechenden Geländefoto versehen. Eine Kuppe wird beispielsweise mit einem Mattenhaufen gebaut. Das Foto dabei zeigt, wie diese Kuppe im Gelände aussehen könnte. Die Postenkontrolle kann mit dem elektronischen Sportident-System (SI) oder auch mit Kontrollzangen erfolgen.

Wird diese Übung zum ersten Mal durchgeführt, so ist es empfehlenswert, dass die Objekte in der Gruppe besprochen werden.

Die eigentliche Übung besteht im Anlaufen der Posten an den «Objekten» in einer vorgegebenen Reihenfolge. Zum Einstieg kann dazu nur die Postenbeschreibung mit Nummern und Textbeschreibung oder IOF-Symbolen benutzt werden. Im zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden eine OL-Karte mit einer OL-Bahn. Die Objekte werden nun nur anhand des Postenstandortes dieser OL Bahn bestimmt und angelaufen.

Vorlagen

Folgende Vorlagen können von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:

Anleitung zum Aufbau der Objekte

Nr.	Objekt	Geräte und Material (Vorschläge)
31	U	Kleine Senke, Loch
32	≡	Sumpf
33	w	Bach, Fluss
34	↖	Waldecke
35	•	Kuppe
36	ʌ	Mulde
37	○	Hügel
38	■■■	Felswand
39	Λ	Graben, kleine Rinne
40	⊖	Senke
41	■	Haus
42	/	Wegkreuzung
43	⊗	Brunnen
44	▲	Stein
45	❖	Dickicht
46	⊗	Wurzelstock

12 verschiedene Bahnen mit Postenbeschreibungen

Lommiserwald

Massstab 1:7500
Aequidistanz 5m

Kartographie: Beat Imhof, Battertwill
Herausgeber: OL Regio Wall

U09

522

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

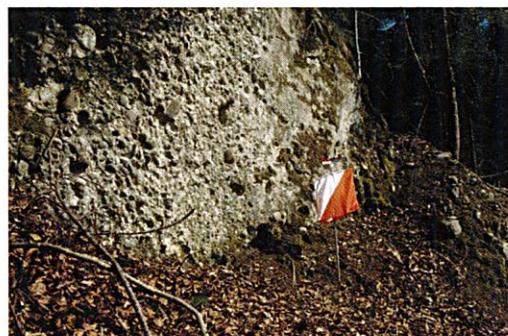
242

243

244

245

Geländefotos der Objekte (hier eine Auswahl)



Material

- Hallengeräte für 16 Postenobjekte gemäss Anleitung zum Aufbau der Objekte.
- OL-Karten mit eingetragenen Bahnen.
- **SI-Material:** 16 Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; allenfalls Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.
- Alternativen zu **SI:** 16 Zangen sowie Kontrollkärtchen in genügender Anzahl

Vorbereitung

- OL Karten mit Bahnen in genügender Anzahl ausdrucken.
- Geländefotos ausschneiden, lochen und mit einer Schnur zum Festbinden versehen. Wenn die Fotos laminiert werden, dann lassen sie sich mehrmals benutzen.

Variationen

- Niveau anpassen
 - Einfach: Karte bzw. Postenbeschreibung immer dabei / mitnehmen.
 - Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Rand deponieren und sich das nächste «Objekt» jeweils einprägen.
 - Schwierig: Ganze Bahn mit den Objekten auswendig lernen und ablaufen.
- Gelände «umarrangieren»:
Wenn die Teilnehmenden nach einiger Zeit wissen, wo die «Objekte» zu finden sind, kann man die kleineren «Objekte» verschieben.
- Postenbeschreibungs-«Karte»
Bahn nur mit der Postenbeschreibung ablaufen (Schwergewicht auf das Lernen der IOF-Symbole für Postenbeschreibungen)
- Erhöhen des physischen Anspruchs:
Falls es die Turnhalle erlaubt, so müssen die Teilnehmenden zwischen jedem anzulaufenden Posten eine vorgegebene Runde in hohem Tempo zurücklegen ohne dabei auf die Karte zu schauen.
- Erhöhen des kartentechnischen Anspruchs:
Die Teilnehmenden studieren während der Laufrunde auf der OL-Karte die Route auf der OL-Bahn.

2 · OL-Formen in der Halle

2.1 Geräte-OL

9

Ziele

- Kartenhandhabung, Daumengriff, Posten quittieren, Weglaufrichtung optimieren.
- Kartenbild rascher erfassen.
- Entscheidfertigkeit, -qualität und -tempo verbessern.
- Merkfertigkeit von Kartenbild und Postenstandorten verbessern.

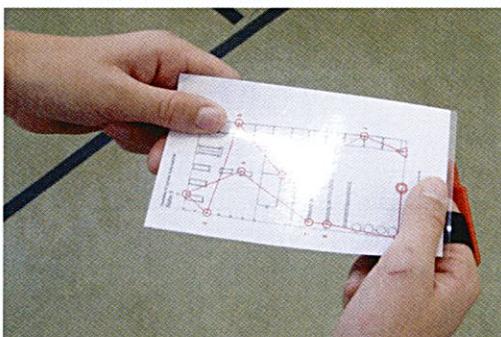


Ablauf

In der Halle werden Sportgeräte gemäss der Kartengrundlage aufgestellt. Die Leiterin setzt die Posten (SI-Einheiten oder Zangen), während die Teilnehmenden sich aufwärmen.

In der Instruktion soll unbedingt auf die Ziele der Übung hingewiesen werden. Beispiele: «Ganz bewusst den «Daumengriff anwenden» (für Anfänger) oder «Nach jedem Posten bereits wissen, wie man wegläuft» (für etwas Fortgeschrittenere). Ein Ziel genügt, dieses soll aber bewusst angestrebt werden.

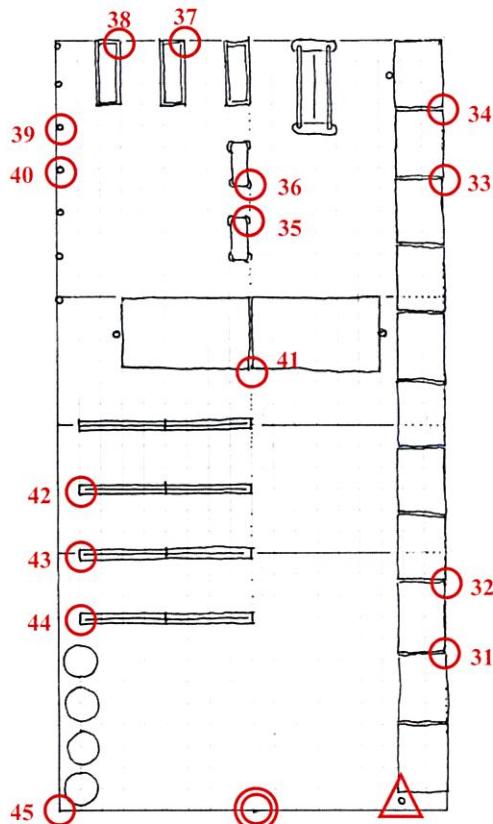
Die eigentliche Übung besteht in einem «normalen OL». Die Teilnehmenden können so viele Bahnen laufen, wie sie wollen. In einer ersten Übungsphase steht die richtige Handhabung der Karte im Vordergrund. Eine zweite Phase ist leistungsbezogen. Es gibt eine Zeitmessung, und gleich stark Laufende können die (Abschnitts-) Zeiten vergleichen.



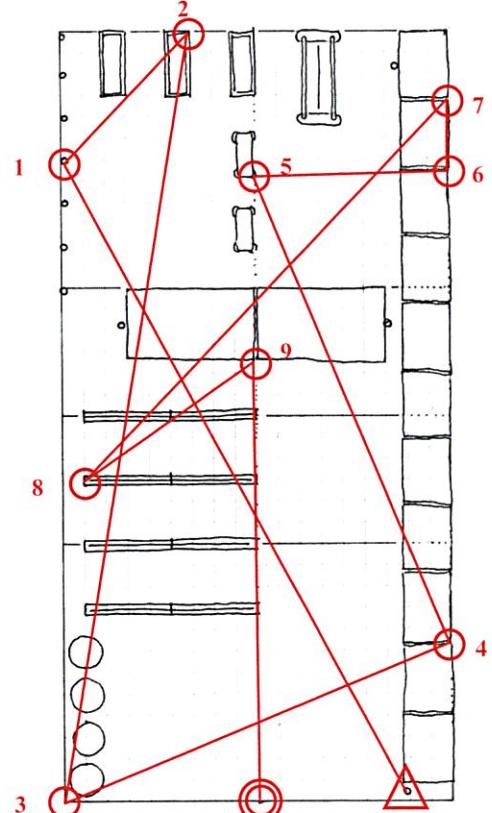
Vorlagen

Diese Vorlagen können von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:

Postennetz



Beispiel einer Bahn



Material

- Verschiedene Geräte.
- Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.
- SI-Einheiten: Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.
Alternativen zu SPORTIdent:
Zangen und Kontrollkarten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird.
Zahlen auf Klebstreifen, und diese müssen zusammengezählt werden – «Mathe-OL».
- Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten mit eingetragenen Geräten ohne Posten.

Vorbereitung

- Laufkarten auf der Basis des Volleyballfeldes: Vorbereitete Vorlagen, bestehend aus Postennetz plus 10 verschiedene Bahnen inklusive Kontrollstreifen, vom Internet herunterladen und in genügender Anzahl ausdrucken.
- Karten mit eingetragenen Geräten aber ohne Posten. In diesen Karten für die Gruppen diejenigen Geräte markieren, welche sie aufzustellen haben.
- Geräte aufstellen, Posten setzen.

Variationen

- Niveau anpassen

Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:

- Einfach: Karte immer offen in der Hand mittragen.
- Mittel: Karte zugefaltet in der Hand halten.
- Schwierig: Alles auswendig ablaufen.

- Start ausserhalb Halle

Wenn auf Zeit gelaufen wird, so lässt sich durch das Verlagern des Startes aus der Halle der Schwierigkeitsgrad erhöhen. So kann man beispielsweise die Karte im Geräteraum übernehmen und von dort bis zum Startpunkt in der Halle laufen. Achtung: Beim Ein- und Ausgang der Halle kann es zu Zusammenstössen kommen.

- Duell-OL

Zwei etwa gleich starke Läuferinnen starten gleichzeitig auf dieselbe Bahn, laufen aber gegeneinander, eine links-, die andere rechtsherum.

- Hallen-Tankstellen-OL

Von jeder Bahn ist die Laufkarte am Rand oder im Mittelkreis abgelegt. Hier «tanken» die Läufer Postenstandorte. Je nach Anspruchsniveau sind die Karten an Schnüren aufgehängt, so dass sie jedes Mal neu ausgerichtet werden müssen.

- Hallen-Kroki-OL

An der Stelle der vorgegebenen Hallenkarte müssen die Teilnehmenden nach dem Aufstellen der Geräte und des Postennetzes selbst auf einem leeren Blatt ein Kroki zeichnen. Darin tragen sie eine Bahn ein, tauschen sie untereinander aus und laufen sie ab.

Hinweise

- Da das Auf- und Abbauen der Geräte ziemlich aufwändig ist, empfiehlt es sich, diese nicht nur zum Aufwärmen einzusetzen, sondern nach dem Hallen-OL auch in eine Spielform wie z.B. Affenfangan einzubeziehen.

- Selbstverständlich kann man auch eigene Geräte-Parcours mit eigenen Bahnen kreieren. Leere Kartenvorlagen des Volleyballfeldes oder von ganzen Hallen ohne Geräte finden sich auf www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle

2.2 Linien-OL mit Hindernissen

Ziele

- Kartenhandhabung optimieren.
- Kartenbild rascher erfassen.
- Merkfertigkeit von Kartenbild verbessern.

Ablauf

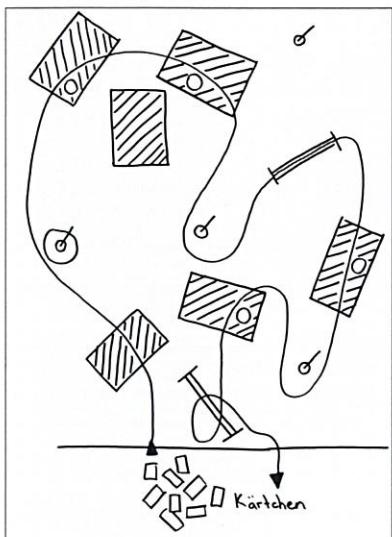
In der Halle gemäss der Kartengrundlage die Sportgeräte aufstellen. Die Leiterin erläutert an einem Beispiel, wie die Karte und die darin eingetragene Laufroute zu interpretieren sind, z.B. bei einem Kreis auf einer Matte muss ein Purzelbaum geschlagen werden usw. Je nach Niveau der Teilnehmenden können alle den Parcours einmal ablaufen.

Nach der Instruktion treten zwei Teams gegeneinander an. Jedes Team erhält 10 Parcours-Kärtli. Diese liegen verdeckt beim Startpunkt der Teams. Nacheinander gehen nun die einzelnen Teammitglieder mit einer Karte auf den Parcours. Dabei gilt es, den eingezeichneten Rundgang so schnell als möglich zu bewältigen. Welches Team hat zuerst alle Routen abgelaufen?

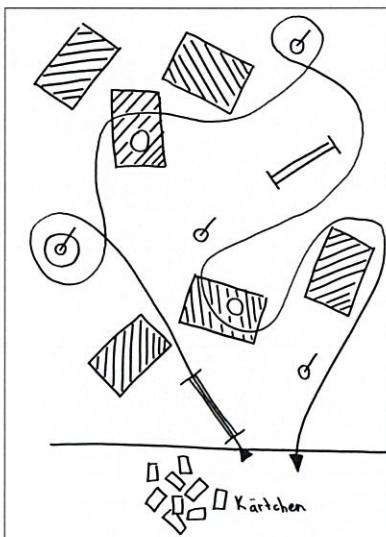
Vorlagen

Hier zwei Beispiele. Da sich eine solche Kartenvorlage leicht selbst zeichnen lässt, gibt es keine Vorlagen online.

Bahn 1



Bahn 2



Symbolerklärung:

Kreis auf der Matte = Purzelbaum

«S-Linie» beim Bänkli = 2x unten durch kriechen

Material

- Matten, Malstäbe, Bänkli etc. je nach Kartenvorlage.
- Ca. 20 Laufkarten (je nach Anzahl Teilnehmenden) mit eingezeichneter Route; für jedes Team dieselben Routen.

Vorbereitung

- Selbst von Hand eine leere Laufkarten-Vorlage zeichnen und kopieren.
- In die leeren Vorlagen ca. 10 verschiedene Parcours eintragen; diese Laufkarten mit Parcours einmal kopieren, damit am Schluss für beide Teams ein identischer Satz Karten vorhanden ist.
- In den leeren Laufkarten-Vorlagen für die Gruppen diejenigen Geräte markieren, welche sie aufzustellen haben.

Variationen

- Partner-Geräte-OL
Zwei Teilnehmende bilden ein Team. Sie zeichnen sich auf leeren Gerätakarten selbst gegenseitig Routen ein.
- Geräte-Tankstellen-OL
Zwei Teilnehmende bilden ein Team. Die Bahnen werden auswendig gelaufen: Während Läufer A seinen Parcours auswendig läuft, kontrolliert Läufer B vom Rand aus und greift allenfalls korrigierend ein. Danach Rollenwechsel.
- Geräte-Duell-OL
Zwei etwa gleich starke Läuferinnen starten gleichzeitig auf dieselbe Bahn, rennen aber gelegentlich, eine links-, die andere rechtsherum.

Hinweis

Da das Auf- und Abbauen der Geräte ziemlich aufwändig ist, empfiehlt es sich, diese nicht nur zum Aufwärmen einzusetzen, sondern nach dem Hallen-OL auch in eine Spielform wie z.B. Affenfangen einzubeziehen.

3 · Karte ausrichten

3.1 Karte im Quadratraster ausrichten

13



Ziele

- Ausrichten der Karte, Weglaufrichtung optimieren.
- Kartenbild rascher erfassen.
- Merkfertigkeit von Kartenbild verbessern.

Ablauf

In der Halle werden gemäss der Vorlage die Posten (SI-Einheiten oder Zangen) gesetzt, während die Teilnehmenden sich aufwärmen. Bei Anfängern können die am Boden liegenden Posten als zusätzliche Hilfe mit Malstäben oder Kegelhüten markiert werden.

In der Instruktion soll unbedingt auf die Ziele der Übung hingewiesen werden. also «Ganz bewusst Karte korrekt ausgerichtet in der Hand halten» (für Anfänger) oder «Merkfähigkeit verbessern» (für etwas Fortgeschrittenere). Ein Ziel genügt, auf das hin soll wirklich bewusst geübt werden!

Die eigentliche Übung besteht für Anfänger in einem «normalen OL» auf dem geometrischen Postennetz. Das korrekte Ausrichten der Karte steht dabei im Zentrum. Die Fortgeschritteneren sollen die Bahnen auswendig laufen. Der Fokus liegt in diesem Fall auf dem Memorieren der Richtungswechsel.

Es können beliebig viele Bahnen abgelaufen werden.

Material

- «Karte» mit eingetragenem Postennetz.
- Laufkarten: Je nach Anzahl Teilnehmender 3-4 Kopien von ca. 10 verschiedenen Bahnen.
- SI-Einheiten oder Zangen: 16 Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; allenfalls Auslesestation mit Thermodrucker.
- SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.
- Alternativen zu SPORTIdent: 16 Zangen.
- Allenfalls 16 Malstäbe oder Kegelhüte.

Vorbereitung

- «Karte» mit eingetragenem Postennetz (siehe Vorlage) ausdrucken.
- Ca. 10 verschiedene Bahnen legen.
- Kopien herstellen.

Variationen

- Niveau anpassen

Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:

- Einfach: Karte immer offen in der Hand halten.
- Mittel: Karte zugefaltet in der Hand mitnehmen.
- Schwierig: Alles auswendig mit oder ohne «Tankstelle» ablaufen. (Tankstellen: Von jeder Bahn ist die Laufkarte am Rand deponiert.)

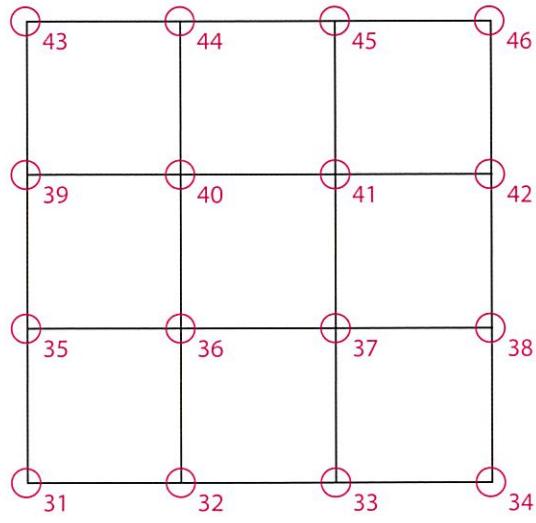
Hinweis

An Stelle von SI-Einheiten oder Zangen können als Posten notfalls auch Blätter mit Postennummern eingesetzt werden. SI-Einheiten erlauben nicht nur eine Zeitmessung, sondern vereinfachen auch die (Selbst-)Kontrolle, ob die Reihenfolge eingehalten wurde.

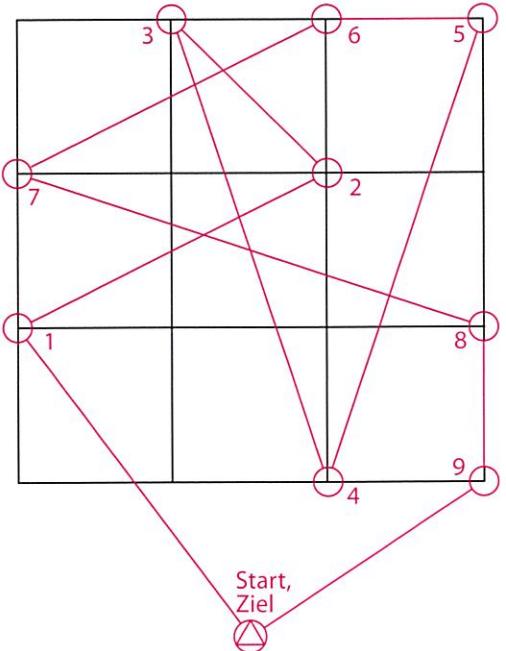
Vorlagen

Folgende Vorlagen können von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:

Postennetz



Beispiel einer Bahn



3.2 Raster-OL ohne Karte

15

Ziele

- Ausrichten der Karte, Weglaufrichtung optimieren.
- Kartenbild rascher erfassen.
- Qualität und Tempo der Entscheidungsfindung verbessern.

Ablauf

In der Halle werden gemäss der Vorlage die Posten (SI-Einheiten oder Zangen) zusammen mit den Kartenausschnitten gesetzt, während die Teilnehmenden sich aufwärmen. Die Kartenausschnitte werden an Malstäben oder Kegelhüten mit Schnur befestigt, so dass sie herunter hängen und jedes Mal beim Anschauen aufgenommen und orientiert werden müssen.

Die eigentliche Übung besteht in einem OL auf dem geometrischen Postennetz. Den Kartenausschnitten kann nur gerade die Richtung zum jeweils nächsten Posten entnommen werden. Ohne korrektes Ausrichten der Kartenausschnitte kommt man also nicht weit.

Es stehen fünf Bahnen zur Auswahl, die auf den Kartenausschnitten in fünf verschiedenen Farben eingetragen sind. Diese fünf Bahnen können entweder von A nach B oder umgekehrt von B nach A abgelaufen werden, so dass maximal zehn Bahnen zur Verfügung stehen.

Material

- Kartenausschnitte mit eingetragenen Bahnen und Posten.
- SI-Einheiten oder Zangen: 16 Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; allenfalls Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.
- Alternativen zu SPORTIdent: 16 Zangen.
- 18 Malstäbe oder Kegelhüte: 16 für die Posten und zwei zum Markieren der Start- / Endpunkte A und B.
- Leeres Kartenraster zum Setzen der Posten.
- Kontrollkärtchen ausdrucken.

Vorbereitung

- Die Karte wenn möglich auf A3 vergrössert ausdrucken.
- Kartenausschnitte den schwarzen Linien entlang ausschneiden, lochen und mit einer Schnur zum Festbinden versehen.

Variationen

- Hallen-Kroki-OL

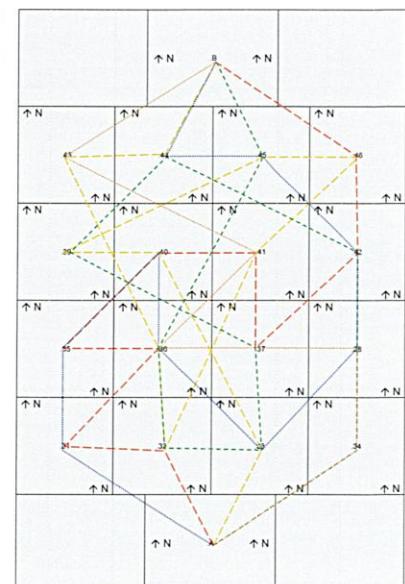
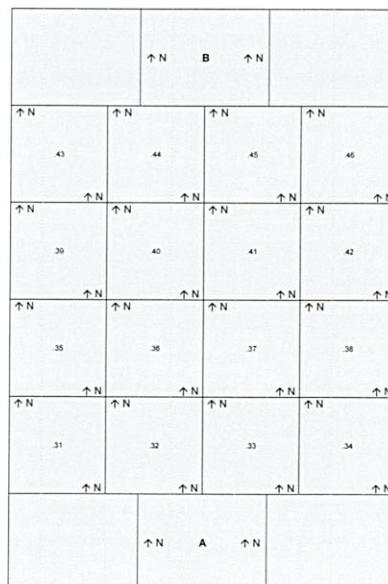
Nach dem Ablaufen einer Bahn diese auswendig als Kroki aufzeichnen und jemandem weitergeben, der die Bahn mit Hilfe des Krokis läuft.

- Linksherum-rechtsherum

Nach dem Ablaufen einer Bahn diese auswendig in der Gegenrichtung laufen.

Vorlagen

Folgende Vorlage kann von www.swiss-orientierung.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:



4 · Visualisieren

4.1 Visualisieren mit Fotos und OL-Karte

Ziele

- Kartenbild, Relief, Geländemerkmale etc. rascher erfassen: Umsetzen von Fotos in Kartenbild üben.
- Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern.

Ablauf

In der Halle werden vorbereitete Kärtchen ausgelegt: An einem Ort Fotos aus einem Wald, zehn Meter davon entfernt die dazu passenden OL-Karten-Ausschnitte. Die Läufer sollen die Fotos den OL-Karten-Ausschnitten zuordnen.

Zwischen den Fotos und den Ausschnitten legen die Teilnehmer eine Laufstrecke zurück. So müssen sie die Geländedetails (hier aus den Fotos) wie bei einem richtigen OL im Kopf behalten.

Die Läufer kontrollieren nach einigen Zuordnungen selbstständig mit der Vorlage und besprechen/reflektieren ihre Übung mit der Leiterin.

Material

Kartenausschnitt, Fotostreifen, Kontrollkärtchen, evtl. zusätzlich Hindernisse für die Laufstrecke aufstellen.

Vorbereitung

- Fotostreifen, Karten und Kontrollkärtchen ausdrucken.
- An einer Wand der Halle die Fotostreifen, an der anderen die Karten deponieren. Dazwischen: Je nach Schwierigkeitsgrad evtl. zusätzlich Hindernisse.

Variationen

- Niveau anpassen
 - Einfach: Fotostreifen immer mitnehmen.
 - Mittel: Fotostreifen nicht mitnehmen, auswendig laufen.
 - Schwierig: Mehrere/alle Posten aufs Mal anschauen, sich die Bilder einprägen und erst dann zu den Karten gehen und sie zuordnen.
- Noch anspruchsvoller

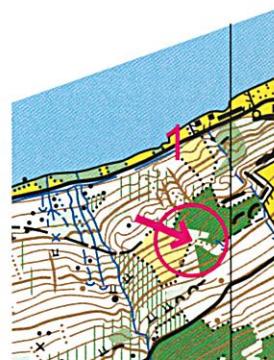
Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann zwischen Fotos und Karte ein Parcours eingebaut werden (Rolle vv, balancieren, drehen, hüpfen, Zielwurf etc.). Je komplexer der Parcours, desto schwieriger die ganze Übung.
- Teilnehmer einbeziehen

Die Teilnehmer «erfinden» ihren Parcours selber und stellen ihn auch auf. Die Leiterin platziert die Kärtchen mit den Fotos und den Karten-Ausschnitten.
- Hallen-Kroki-OL

Nach dem Foto eine Skizze machen und dieser den richtigen Kartenausschnitt selber zuordnen oder von einer anderen Läuferin finden lassen.

Hinweise

- Weil auf den kleinen Fotos nicht immer jedes Detail klar zu erkennen ist, können sie verschiedenen Ausschnitten zugeordnet werden. Dies führt zu Diskussionen («Was ist jetzt richtig?») und fördert das Bewusstsein über die geleistete Denkarbeit und somit auch den Lernerfolg.
- Teilnehmer helfen beim Aufstellen der Anlagen. So kann Zeit gewonnen und mit dem «Gelände» Bekanntschaft gemacht werden. Nach dem Aufstellen nutzen die Teilnehmer die Anlage für einen Einlaufparcours. In dieser Zeit platziert die Leiterin alle Kärtchen.



Super – mein Beitrag ist im Netz!

Selber eine ähnliche Übungen erstellen? Kein Problem:
Mache bei einem leichten Lauftraining in einem OL-Wald an einigen Orten Fotos und zeichne auf der dazu gehörenden OL-Karte Standorte ein. Fotografiere auch die OL-Karte, und schicke alles per Mail an olunterrichten@swissorienteering.ch

Herzlichen Dank!

Vorlagen

Folgende Vorlagen und auch ein weiteres Beispiel können von www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle heruntergeladen werden:

Fotostreifen für Posten 1



A

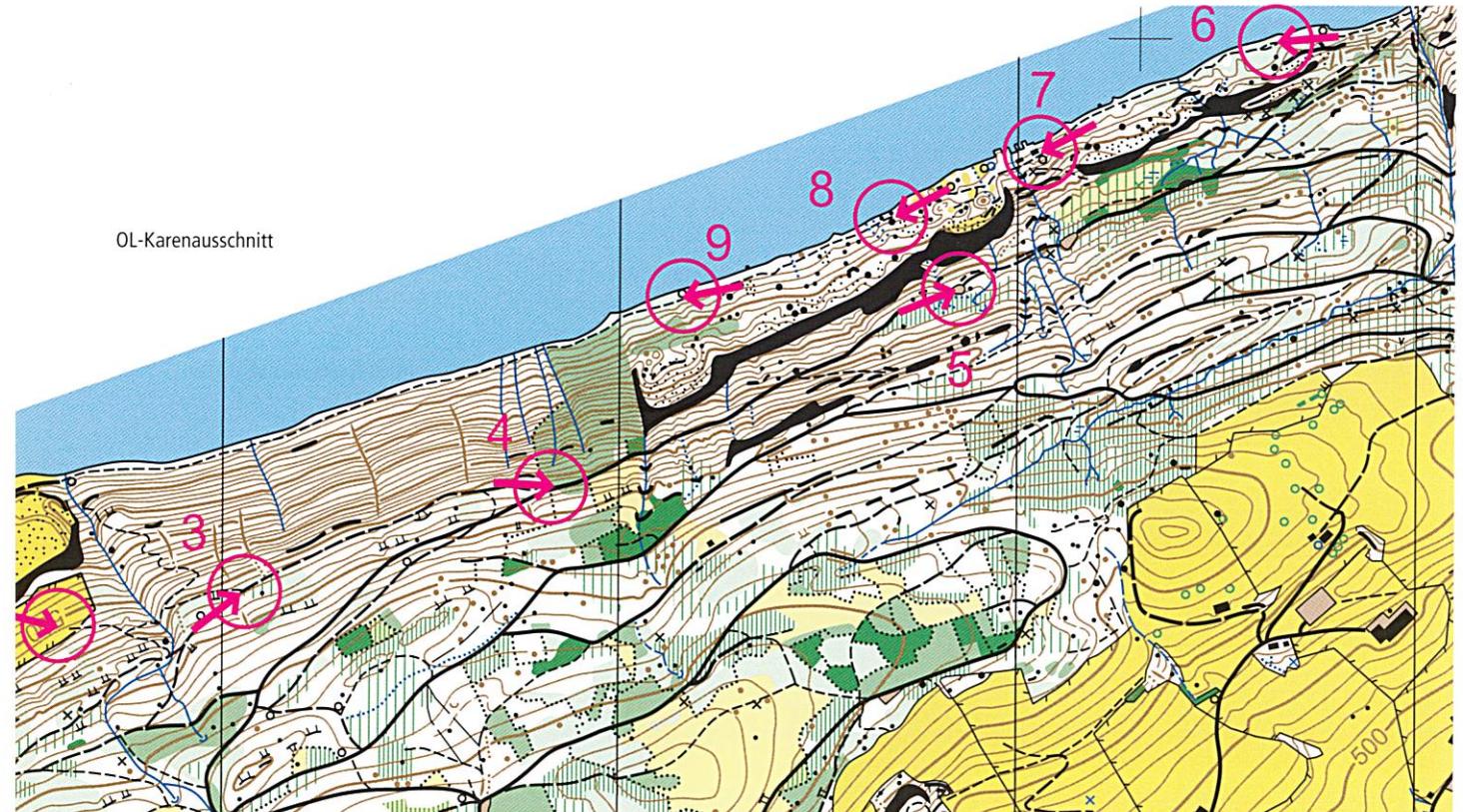


B



C

OL-Karenausschnitt



4.2 Abzeichnen

Ziele

- Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern.
- Abzeichnen üben: Kartenbild auswendig lernen und sauber einzeichnen.

Ablauf

An der einen Stirnseite der Halle liegen Karten (1 pro 2 Teilnehmer) mit (ca.) 20 sauber eingezeichneten Posten (Püst). An der Wand gegenüber liegt für jeden eine gleiche leere Karte. Die Strecke zwischen den Püst und den leeren Karten kann durch einen Geräteparcours führen.

Die Teilnehmer merken sich ab Püst eine Anzahl Postenstandorte, laufen zu ihrer leeren Karte und tragen die Posten dort ein. Die Püst bleibt dabei an ihrem Platz liegen. Wer hat zuerst alle Posten richtig übertragen?

Die Läuferinnen kontrollieren nach einigen Posten selbstständig mit der Vorlage und besprechen / reflektieren ihre Übung mit der Leiterin.

Material

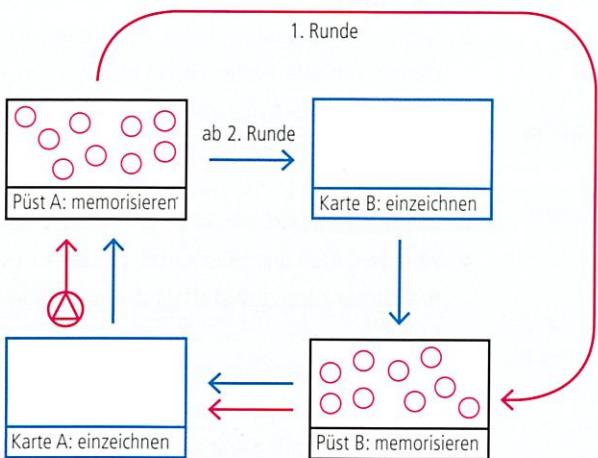
- Vorlage-Karten
- genügend leere Karten für die Teilnehmer
- Kontrollfolie.

Vorbereitung

- Püst-, Abzeichnungs- oder Vorlage-Karten vorbereiten. Hier können gut alte Karten verwendet werden, die nicht mehr aktuell sind oder die schon einen alten Bahneindruck haben. Jeder Teilnehmer braucht dazu eine weitere leere Karte.
- Kontrollfolie (evtl. mit A4-Zeigetasche) erstellen.
- Vorlage- Karten und Karten der Teilnehmer platzieren. Eventuell dazwischen zusätzlich Hindernisse einbauen. Beispiele:
- Einzelne Kastenelemente oder Bänkli überspringen, Rolle vorwärts über Matte etc.
- Mit Basketball prellen, Slalom um Stangen, Einwurf in Korb etc.
- Mit Unihockey-Stock einen Ball um «Töggel» führen, durch Kastenelement spielen, mit Torschuss abschliessen etc.

Variationen

- Niveau anpassen
 - Einfach: Karte immer mitnehmen.
 - Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Platz liegen lassen.
 - Schwierig: Sich mehrere Posten aufs Mal merken.
- Vereinfachen
 - Nur gleiche Symbole verwenden.
- Erschweren
 - Nicht ausschliesslich Posten, sondern Linien übertragen.
 - Spezialkarten verwenden: ohne Strassen, nur Höhenkurven etc.
 - Von schwarz-weißer Vorlage auf farbige Karte übertragen oder umgekehrt.
 - Karten mit verschiedenen Massstäben verwenden.
 - Kartenvorlage spiegelverkehrt kopieren.



Ablauf: Start → memorisieren bei Püst A → zu Püst B → memorisieren bei Püst B → zu Karte A → einzeichnen → zu Püst A → memorisieren → zu Karte B → einzeichnen usw.

- Zwei oder noch mehr verschiedene Vorlagen geben:
Vom Start laufen die Teilnehmenden zur Postenübertragungsstelle (Püst) A. Dort merken Sie sich einen oder mehrere Posten. Dann laufen sie weiter zur Püst B und merken sich wieder so viele Posten wie möglich. Dann gelangen sie zu ihrer eigenen leeren Karte A und zeichnen darin die memorisierten Posten ein. Weiter geht es zur Püst A, memorisieren, dann eigene leere Karte B, einzeichnen etc.
- Zwischen Vorlage-Karte und Karten der Teilnehmer einen Parcours einbauen (Rolle vw, balancieren, drehen, hüpfen, Zielwurf, Unihockey, Ball prellen etc.). Je komplexer der Parcours, desto schwieriger die ganze Übung.
- Teilnehmerinnen einbeziehen
Die Läuferinnen erfinden ihren Parcours selber und stellen ihn auf.
- Partnerübung
Teilnehmer A zeichnet vor, B zeichnet ab.
- Stafette
A zeichnet von der Püst auf seine Karte. Von dieser zweiten Karte übernimmt B den Posten und zeichnet ihn auf eine dritte Karte, so dass C von dort übernehmen kann etc.
- Hallen-Kroki-OL
A merkt sich den Posten und zeichnet davon ein Kroki, nach dem B den Posten auf seine Karte überträgt.
- Posten anlaufen
In den Parcours, zwischen Vorlage-Karten und auf eigener Karte, kann ein SportIdent-Set eingebaut werden. Die Einheiten tragen die gleichen Kontrollnummern wie die Posten auf der Püst. Die Läufer quittieren auf ihrem Weg bei den entsprechenden Posten.

4.3 OL-Bahn beschreiben

Ziele

- Kenntnisse von Signaturen festigen.
- Kartenbild, Relief, Geländemerkmale etc. rascher erfassen.
- Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern.

Ablauf

An der einen Stirnseite der Halle liegt pro Zweierteam eine Karte mit einer eingezeichneten Bahn. An der Wand gegenüber liegt für jedes Team eine entsprechende leere Karte auf. Die Strecke zwischen den Püst und leeren Karten kann durch einen Geräteparcours führen.

Gearbeitet wird in Zweierteams mit Läuferin A bei der Karte mit eingezeichneter Bahn und Läufer B bei der leeren Karte. Läuferin A lernt einen Teil der Bahn auswendig und rennt bis zur Hallenmitte. Dort beschreibt sie Läufer B den Bahnverlauf. Dieser rennt zu seiner leeren Karte und versucht, aufgrund der Erklärung die Bahn dort einzutragen. Darauf rennt er zurück zur Hallenmitte, wo ihm die nächsten Teile der Bahn erklärt werden.

Material

- Vorlage-Karten mit Bahn sowie entsprechende leere Karten.
- Kontrollfolien (evtl. mit A4-Zeigetasche).

Vorbereitung

- Karten mit und ohne Bahn vorbereiten. Dazu können gut alte Karten verwendet werden, die nicht mehr aktuell sind oder die schon einen alten Bahneindruck haben. Für jedes Zweierteam braucht es dazu eine entsprechende leere Karte.
- Kontrollfolien (evtl. mit A4-Zeigetasche) erstellen.
- Vorlage-Karten und leere Karten platzieren. Eventuell dazwischen zusätzlich Hindernisse einbauen.

Beispiele:

- Einzelne Kastenelemente oder Bänkli überspringen, Rolle vorwärts über Matte etc.
- Mit Basketball prellen, Slalom um Stangen, Einwurf in Korb etc.
- Mit Unihockey-Stock einen Ball um «Töggel» führen, durch Kastenelement spielen, mit Torschuss abschliessen etc.

Variationen

- Vereinfachen
Die Karte darf zur Mitte mitgenommen, aber nicht gezeigt werden. Sie dient nur als Hilfe beim Erklären.
- Erschweren
 - Spezialkarten verwenden: Höhenkurven, schwarz-weiße Kopien etc.
 - Karten mit verschiedenen Massstäben verwenden.
 - Kartenvorlage spiegelverkehrt kopieren.

4.4 OL-Karte memorisieren

21

Ziele

- Kenntnisse von Signaturen festigen.
- Kartenbild, Relief, Geländemerkmale etc. rascher erfassen.
- Merkfertigkeit von Kartenbild verbessern.

Ablauf

An der einen Stirnseite der Halle liegen verschiedene OL-Karten. An der Wand gegenüber liegt für jeden Teilnehmer ein leeres Papierblatt. Die Strecke zwischen OL-Karte und dem Papierblatt kann durch einen Geräteparcours führen.

Das Ziel der Übung besteht darin, ein Kroki der OL-Kartenvorlage auf das leere Papierblatt zu zeichnen. Man darf dazu so oft zwischen OL-Karte und dem eigenen Blatt hin- und herrennen, wie man möchte.

Bei der Instruktion soll kurz an einem konkreten Kartenbeispiel diskutiert werden, wie ein Kartenbild rasch erfassen werden kann: Zuerst die wichtigsten Merkmale skizzieren, wie z.B. Wegnetz, Waldränder (bei einfachen Karten) bzw. grobes Relief (bei anspruchsvollen Karten ohne Wegnetz). Erst dann zu den Details übergehen.

Sinnvoller Weise erhalten OL-Einsteiger eher einfache Karten zugewiesen, während sich die Fortgeschrittenen mit anspruchsvollen Karten auseinandersetzen sollen.

Material

- Genügend OL-Karten von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, welche den verschiedenen Niveaus in der Trainingsgruppe angepasst sind (ungefähr pro drei Teilnehmende eine Karte).
- Papierblätter (können auch einseitig bedruckt sein), pro Teilnehmer mindestens ein Blatt
- Bleistifte

Vorbereitung

- OL-Karten und Papierblätter mit Bleistiften in der Halle platzieren. Eventuell dazwischen zusätzlich Hindernisse einbauen. Beispiele:
 - Einzelne Kastenelemente oder Bänkli überspringen, Rolle vorwärts über Matte etc.
 - Mit Basketball prellen, Slalom um Stangen, Einwurf in Korb etc.
 - Mit Unihockey-Stock einen Ball um «Töggel» führen, durch Kastenelement spielen, mit Torschuss abschliessen etc.

Variationen

- Erschweren
 - Spezialkarten verwenden: Höhenkurven, schwarz-weiße Kopien etc.

5 · Routenwahl

5.1 Schnell und gut entscheiden

Ziele

- Karte zweckmäßig falten.
- Kartenbild, Relief, Geländemerkmale etc. rascher erfassen.
- Prozesse der Routenwahl (erkennen/beschreiben, vergleichen, beurteilen, entscheiden) systematisch anwenden.
- Qualität und Tempo der Entscheidungsfindung verbessern.

Ablauf

In allen vier Ecken der Halle liegen OL-Karten mit einer Bahn. Je nach Gruppe können die Karten nach Schwierigkeitsgrad ausgelegt sein, so dass in Hallenecke 1 die einfachsten Bahnen liegen und der Schwierigkeitsgrad bis in Hallenecke 4 steigt. Die Teilnehmenden nehmen pro Zweierteam eine Karte mit einem ihrem Niveau angepassten Bahn. Die Zweierteams laufen zusammen kreuz und quer durch die Halle. Läufer A des Zweierteams studiert dabei die Route zum ersten Posten. Sobald er den Routenentscheid gefällt hat, bleibt das Zweierteam stehen, und Läufer A erläutert die Route seinem Partner. Darauf wird mit vertauschten Rollen weiter gelaufen.

Material

OL-Laufkarten von ganz verschiedenen Geländen und mit Bahnen, welche den verschiedenen Niveaus in der Trainingsgruppe angepasst sind.

Vorbereitung

Karten auslegen und Teams bilden.

Variation

Die Übung lässt sich auch als Stafette durchführen:

Die Teilnehmenden bilden Dreier- oder Vierergruppen. Jedes Team erhält eine OL-Karte mit einer Bahn. Die verschiedenen Gruppen verteilen sich zum Start auf die vier Hallenecken. Auf das Startsignal beginnt der erste jeder Gruppe eine Runde zu rennen und studiert dabei die Route zum ersten Posten. Am Ende der Runde zeichnet er seine Route zum ersten Posten ein und übergibt die Karte dem nächsten. Dieser rennt wieder eine Runde und studiert dabei die Route zu Posten zwei, zeichnet sie am Ende ein und übergibt an die dritte Läuferin. Wenn die gesamte Route eingezeichnet ist, wird die Karte der Leitung übergeben. Diese kontrolliert, ob die eingezeichneten Routen auch sinnvoll sind.

Wird diese Form als Wettkampf durchgeführt, so werden so viele Laufkarten mit derselben Bahn benötigt, wie es Teams hat.

Impressum**Herausgeber**

Swiss Orienteering
Krummackerweg 9
CH-4600 Olten

Inhalt

Christoph Stäuble
Tom Hiltebrand

Fachlektorat

Hansueli Mutti
Kilian Imhof

Projektleiter

Patrick Kunz

Gestaltung

Alinéa AG, Wetzikon

Fotos

Seite 8: Ueli Schlatter
alle anderen Fotos: Christoph Stäuble

Druck

Alinéa AG, Wetzikon

Diese Broschüre bietet Anregungen, wie ein Hallentraining mit allen Altersgruppen durch O-technische und mentale Formen erweitert werden kann. Nebst einer kurzen Einführung finden sich darin konkrete Beispiele von jedem Übungstyp. Einsatzfertige Vorlagen zum Ausdrucken, leere Übungsraster sowie weitere Beispiele stehen online zur Verfügung unter www.swiss-orienteering.ch > Ausbildung > OL-Ausbildungsmaterial > OL in der Halle

Ein Muss für alle die sich mit Bahnlegen befassen

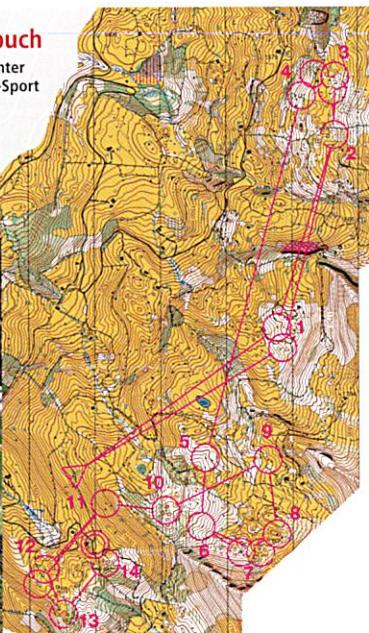
Das Handbuch richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an erfahrene Bahnleger. Das Ziel ist eine Steigerung des Verständnisses, dass die Bahnlegung einerseits der wichtigste Hebel für die Qualität eines Wettkampfs ist. Andererseits aber wird auch dargelegt, dass verschiedene Wettkampfformen unterschiedliche Vorgehensweisen und Schwerpunkte bei der Bahnlegung erfordern. Außerdem wird die Wichtigkeit der stufengerechten Bahnen ausführlich beleuchtet.

Erhältlich bei der OL-Materialstelle
www.ol-materialstelle.ch
Fr. 28.00

Marcel Schiess

Bahnlegerhandbuch

Grundlagen niveaugerechter und fairer Bahnen im OL-Sport



**swiss
orientierung**

Geschäftsstelle

Krummackerweg 9
4600 Olten
info@swiss-orienteering.ch
Telefon 062 287 30 40