

## 2.5 Hallen-OL mit integrierten Fitnessposten

### Ziele

- Hallen-OL kombiniert mit Fitnessposten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur

#### Basiswissen:

- Karte ausrichten, Daumengriff optimieren.
- „Posten-Prozedere“ automatisieren: Kontrollnummer kennen und prüfen, Posten quittieren, Weglaufrichtung kennen.

#### O-Technik:

- Kartenbild rascher erfassen.
- Qualität und Tempo des Entscheidens verbessern.

#### Mentale Aspekte:

- Merkfähigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern (bei Auswendig-OL).

### Ablauf, Beschreibung der Form

Die Teilnehmenden würfeln mit 2 Würfeln. Die Summe der gewürfelten Zahl entspricht dem zu absolvierenden Fitnessposten (FP). Auf der Lottokarte doppelt aufgeführte FP müssen erneut erwürfelt werden. Die Teilnehmenden kreuzen ihre absolvierten FP auf der Lottokarte ab. Gegen Schluss muss so lange gewürfelt werden, bis die gewünschte Augenzahl erwürfelt wird.

→ Die FP-Blätter können je nach Trainingsziel angepasst werden.

Zusätzliche OL-Bahnen erweisen sich als nützlich zur Überbrückung der Zeit bis alle Teilnehmenden eine Lottokarte absolviert haben.

#### Oder als Alternative:

Teilnehmende, die ihre Lottokarte bereits fertig haben zeichnen selbst eine OL-Bahn auf eine Postennetzkarte. Dann laufen sie ihre eigene Bahn ab und stoppen die Zeit. Wer unterbietet die Zeit des "Bahnlegers"? Die Praxis hat gezeigt, dass sich die TN mit Begeisterung als "Bahnleger" ins Zeug legen.

Zu diesem Zweck ist die Folie "Aufbauplan" mehrfach zu kopieren.

### Material

- Laufkarten: Je nach Anzahl Teilnehmender ca. 5 Kopien.
- 2 x Postennetz mit eingezeichneten Fitness-Posten-Standorte
- Beschrieb der Fitnessposten (Nr. 2-12) am Standort deponieren / fixieren
- ca. 5-10 Postennetzkarten
- Schreibzeug (auch Rotstift zum Einzeichnen eigener Bahnen)
- Lottokarten
- Lottopreise (3 "Größen")
- 4 - 6 Spielwürfel
- Klebband zum Aufhängen:
- 2 Springseile

## Vorbereitung

- Ausdrucken von:
  - Je ca. 5 Kopien der entsprechenden OL-Bahnen der Power-Point-Vorlage "Hallen-OL Zwicki": Posten 4: Einfach C; Posten 8: Einfach D; Posten 12: Mittel E; Die OL-Bahnen können beliebig ausgetauscht werden.
  - 2 Kopien Postennetzkarten mit eingezeichneten Fitness-Posten-Standorte;
  - Anleitungen zu den Fitnessposten.
  - Ca. 5 - 10 Postennetzkarten für Zusatzaktivität
  - Lottokarten
- Lottopreise

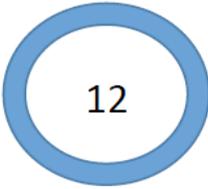
## Variationen

Auf den Blanks-Lottokarten kann der TN selber mit den Zahlen 2 - 12 eine Lottokarte zusammenstellen.

## Vorlagen

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

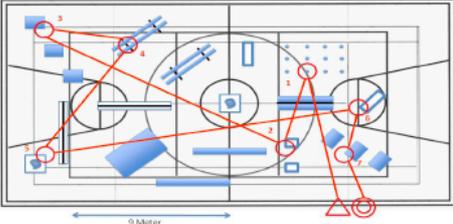
Karte 6								
7		12	5	9			2	
		3	4		6	7		11
8	10			10		12		3



12

**OL-Bahn "Mittel E"**  
Einfach: Karte immer mitnehmen.  
Mittel: Karte **nicht** mitnehmen, am Start liegen lassen, bei Bedarf nachschauen.  
Schwierig: OL-Bahn einprägen und alles auswendig laufen.

EinfachturnhalleMittel E





7

**Stärkung seitl. Rumpfmuskulatur**  
Auf dem Unterarm abstützen, Körper gestreckt, Becken seitlich heben und senken.  
Links und rechts abgestützt je 10 mal

