

1.1 klassischer Hallen OL

Ziele

- Einfaches OL-Erlebnis ermöglichen

Basiswissen:

- Geräte-Symbole kennen lernen
- Karte ausrichten
- „Posten-Prozedere“ automatisieren: Kontrollnummer kennen und prüfen, Posten quittieren.
- Weglaufrichtung zum nächsten Posten kennen
- Evt. Umgang mit elektronischem Posten-Set üben.

O-Technik:

- Immer wissen, in welcher Richtung der nächste Posten ist.
- Tempo dem erforderlichen Kartenkontakt anpassen: immer wissen, wo du dich auf der Karte befindest

Mentale Aspekte:

- Merkfähigkeit von Kartenbild, Postenstandorten etc. verbessern.
- (Verhalten bei Gegnerkontakt und Zuschauer optimieren.)

Ablauf, Beschreibung der Form

Zuerst die OL-Bahnen mit Hilfe der Karten ablaufen.

Später können die Bahnen auswendig ohne Karte absolviert werden

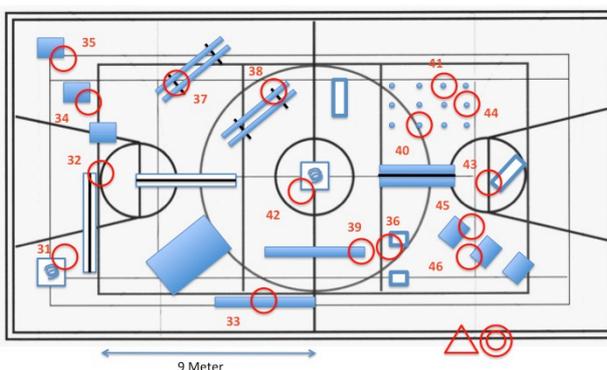
Vorlagen

Folgende Vorlagen können von <http://www.swiss-orienteeing.ch> > Kommissionen > Ausbildung > OL-Publikationen heruntergeladen werden:

Postennetz

Einfachturnhalle

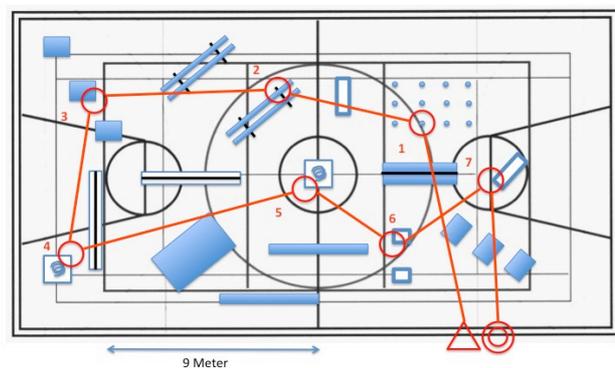
Postennetz



Beispiel einer Bahn

Einfachturnhalle

Einfach F



Material

- Geräte
- Laufkarten: Ausdrucke 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.
- Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten mit eingetragenen Geräten ohne Posten

Vorbereitung

- Wenn eine faire Zeitmessung angestrebt wird, sollte ein elektronisches Posten-Set bei der OL-Gruppe der Region organisiert werden.

Variationen

Wenn kein elektronisches Postenset vorhanden ist, können an den Postenstandorten eingesetzt werden:

- Postenzangen
- Oder unterschiedliche Farbstifte: Pro Postenstandort immer die gleiche Farbe und in etwa 5facher Ausführung, damit im Wettkampfeifer keine Wartezeiten entstehen.

In diesem Fall sollte von den 18 Bahnen genügend Ausdrucke/Kopien vorbereitet werden. So können die Teilnehmenden direkt auf ihrer Kopie lochen bzw. mit der entsprechenden Farbe ein X zeichnen. Eine Zeitmessung erübrigt sich in diesem Fall.