

2.4 Dreiecks-OL

Ziele

- Kartenhandhabung, Daumengriff, Posten quittieren, Weglaufrichtung optimieren.
- Kartenbild rascher erfassen.
- Qualität und Tempo des Entscheidens verbessern.
- Merkfertigkeit (Kartenbild und Postenraum und -standort) verbessern

Ablauf

In der Halle werden die in der Kartengrundlage eingezeichneten Matten-Dreiecke erstellt: Je drei Matten können zu einem stehenden Dreieck zusammengelastet werden. Im vorliegenden Beispiel stellt das Volleyballfeld die Basis dar, dies erlaubt zum Aufstellen ein sicheres Orientieren. Nach dem Setzen der Posten (SI-Einheiten oder Zangen) ist das Übungsan-lage bereit.

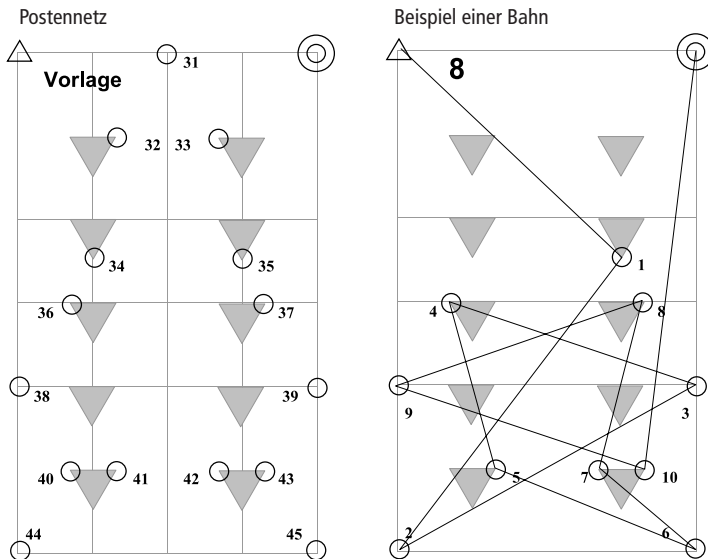
In der Instruktion soll unbedingt auf die Ziele der Übung hingewiesen werden, also «Ganz bewusst den Daumengriff anwenden» (für Anfänger) oder «Nach jedem Posten bereits wissen, wie man wegläuft» (für etwas Fortgeschrittenere). Ein Ziel genügt, das aber bewusst angestrebt werden soll!

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



Vorlagen

Die Vorlagen für das Postennetz, die Bahnen und den Kontrollstreifen befinden sich am Schluss dieser Datei.



Material

- 30 Matten
- Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.
- SI-Einheiten: Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermo drucker.
Alternative zu SportIdent: Zangen und Kontrollkarten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird.
- Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten ohne Posten, aber mit eingetragenen aufzustellenden Matten-Dreiecken.

Vorbereitung

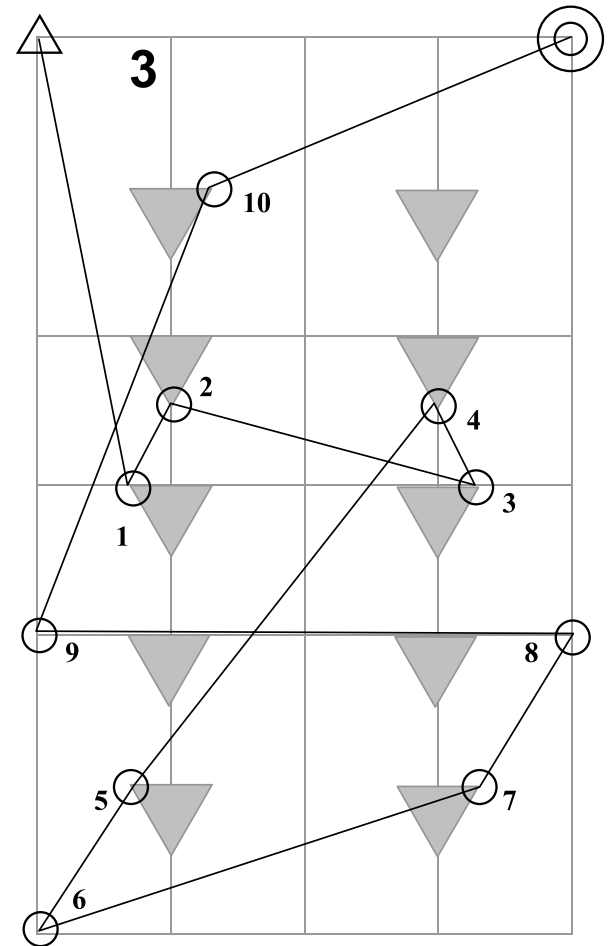
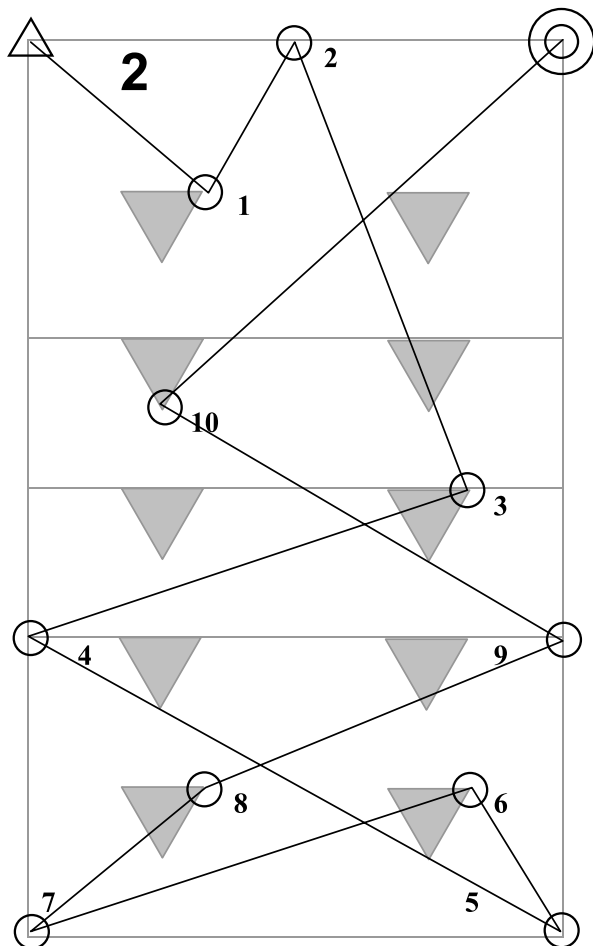
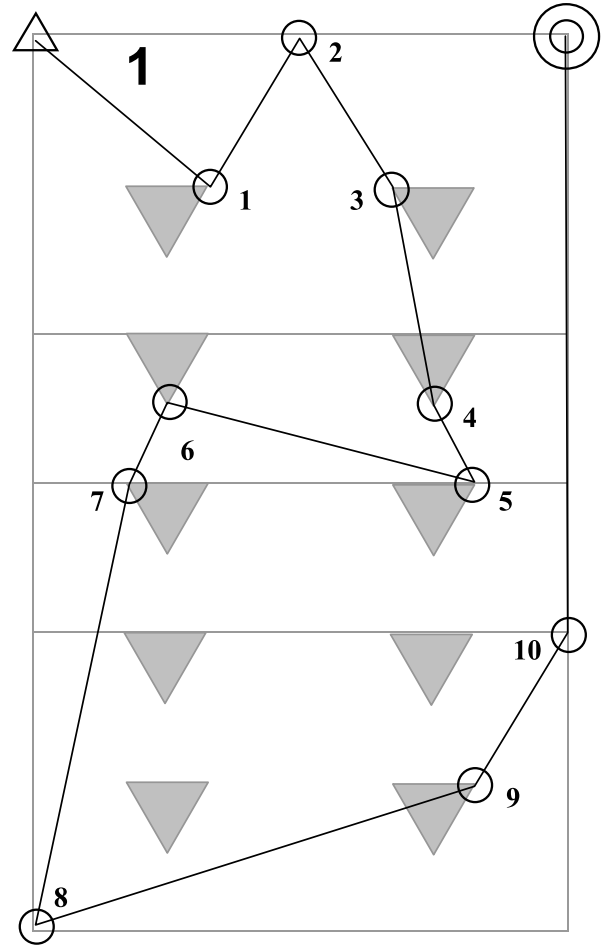
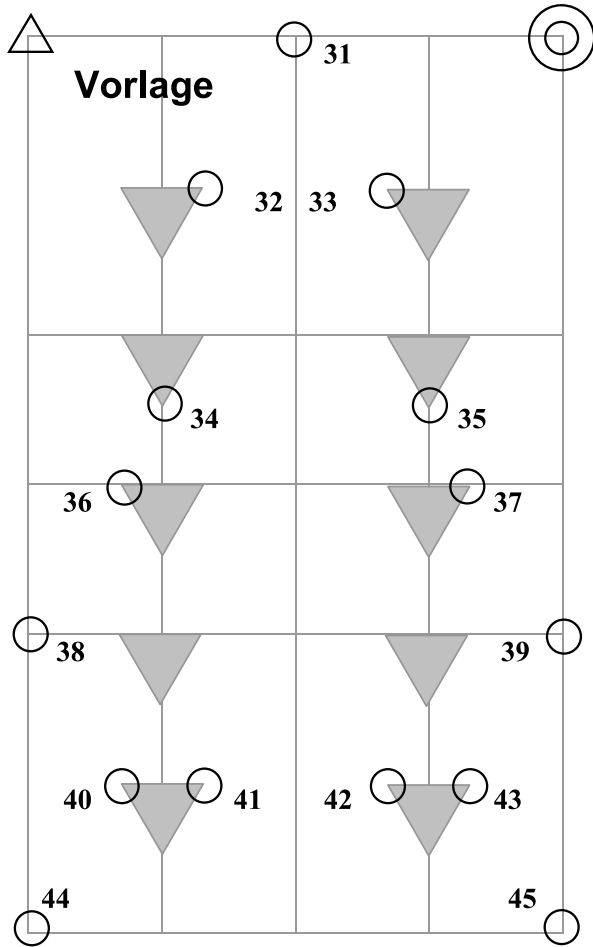
- Laufkarten auf der Basis des Volleyballfeldes: Vorbereitete Vorlagen, bestehend aus Postennetz plus 10 verschiedene Bahnen inklusive Kontrollstreifen, vom Internet herunterladen und in genügender Anzahl ausdrucken.
- Auf den «Organisatorenkarten» (ohne Posten, mit eingetragenen Matten-Dreiecken) für die Gruppen diejenigen Dreiecke markieren, welche sie aufzustellen haben.

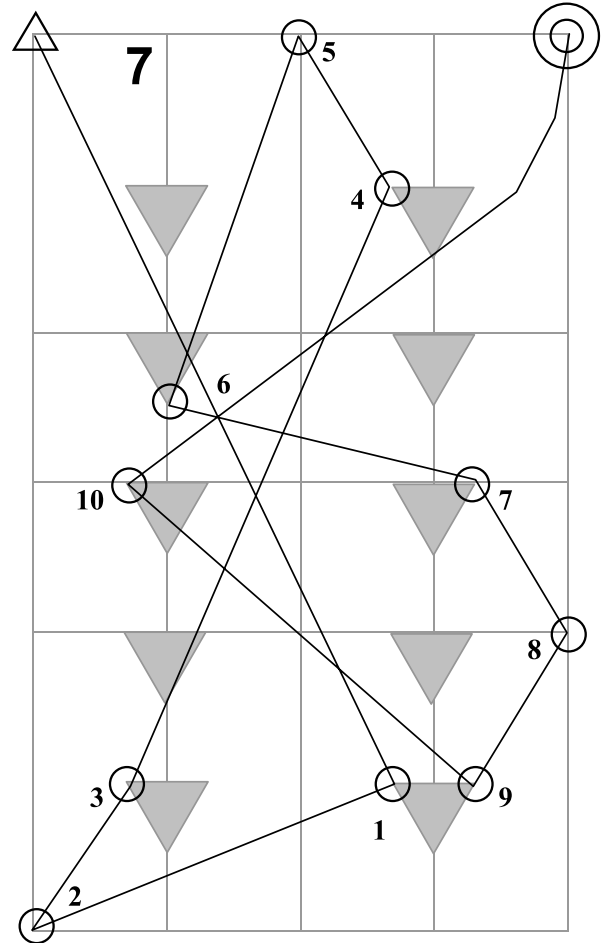
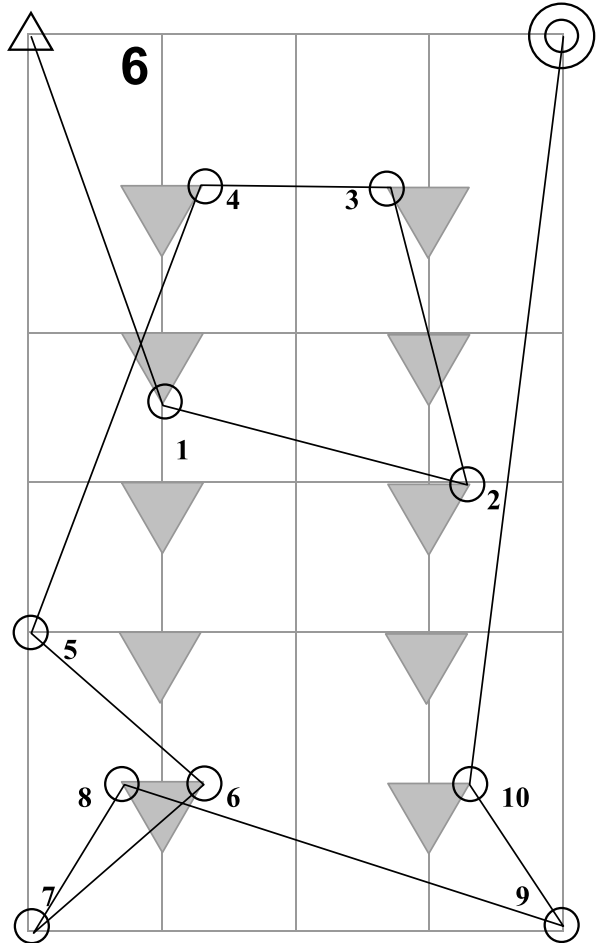
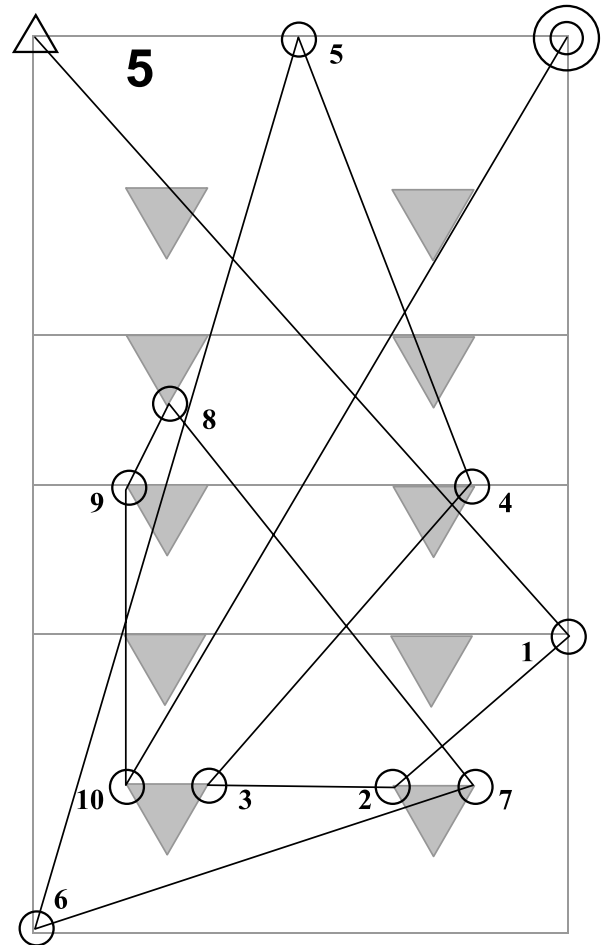
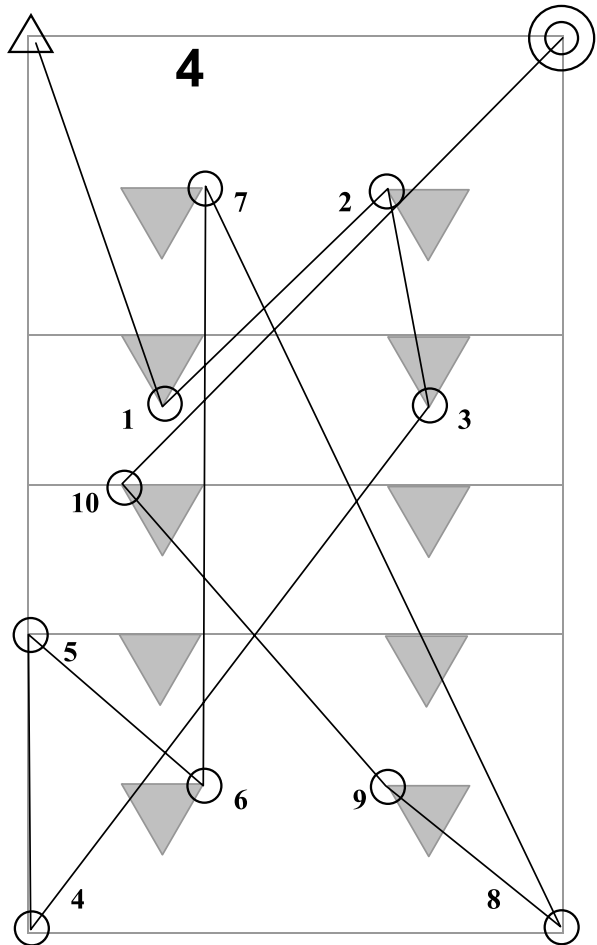
Variationen

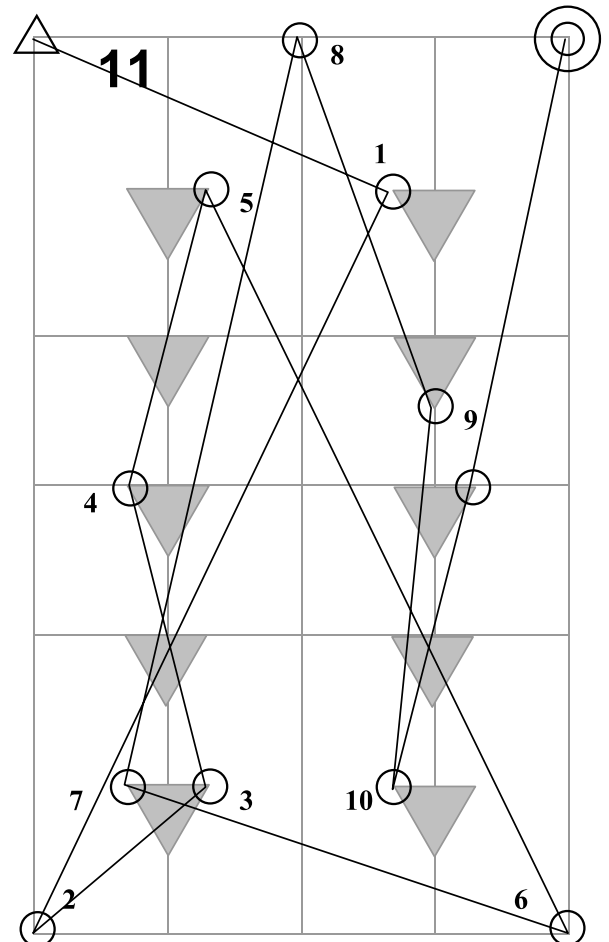
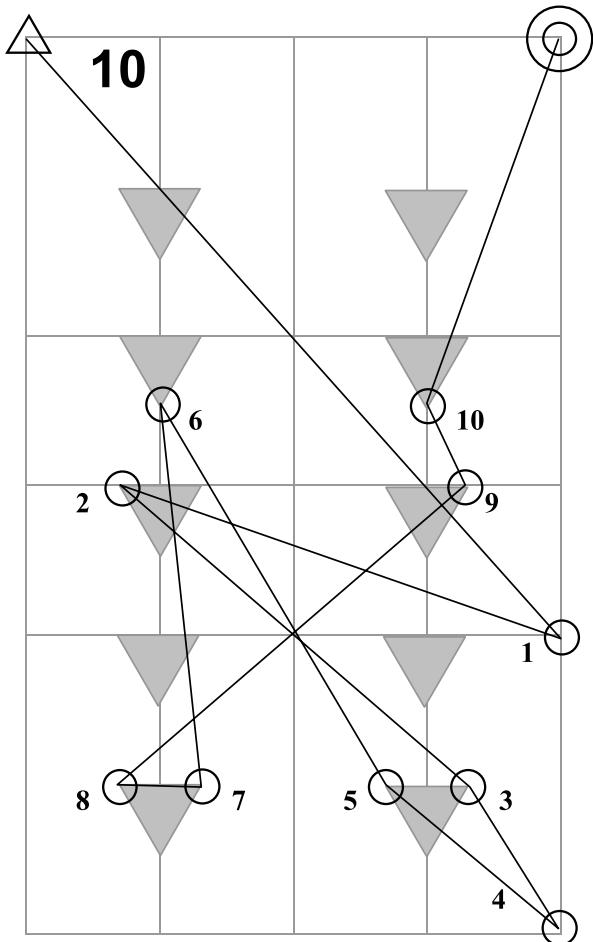
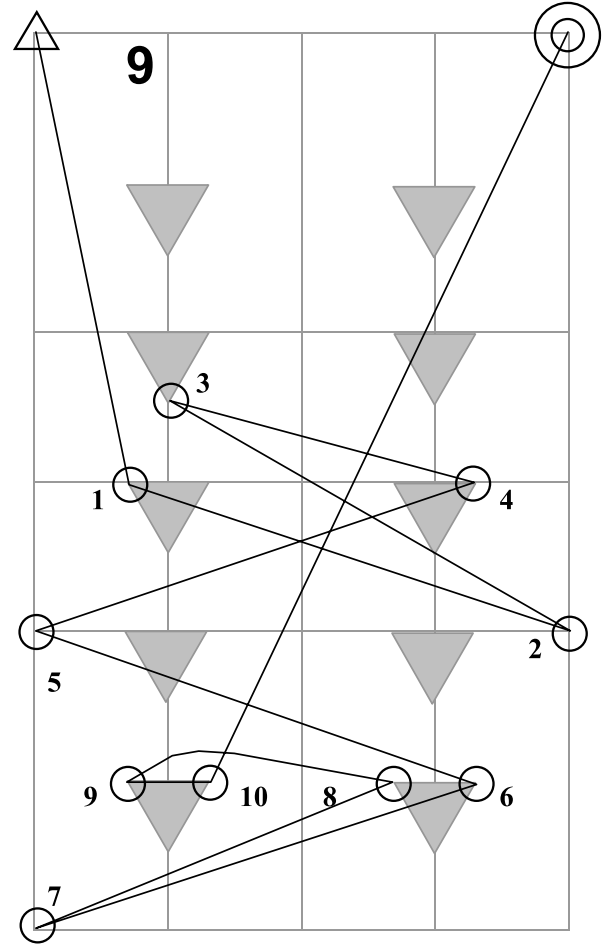
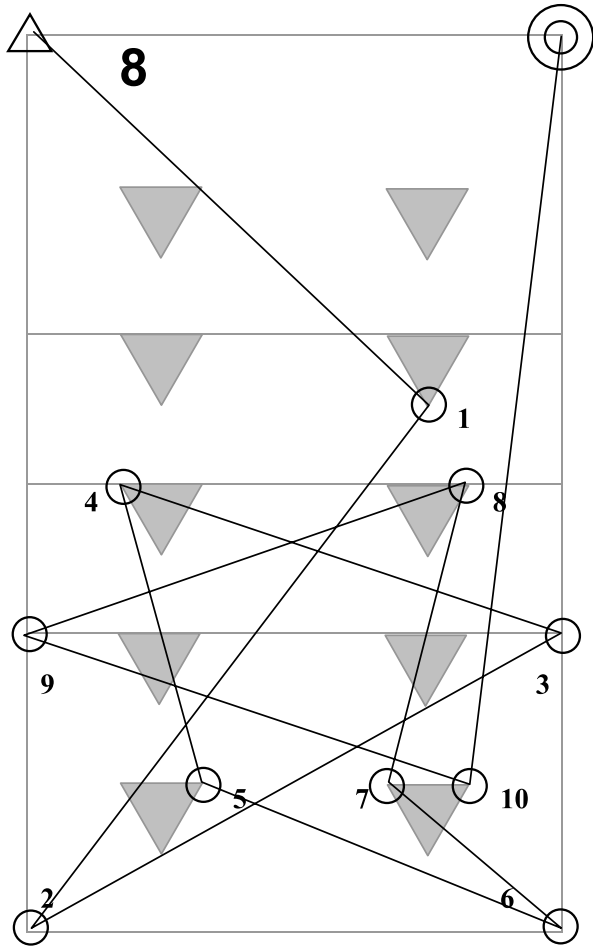
- Niveau anpassen
Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:
 - Einfach: Karte immer offen in der Hand halten.
 - Mittel: Karte zugefaltet in der Hand mitnehmen.
 - Schwierig: Alles auswendig laufen.
- Start ausserhalb Halle
Wenn auf Zeit gelaufen wird, 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, rennen aber gegenläufig, eine links-, die andere rechtsherum.
- Tankstellen-Hallen-OL
Von jeder Bahn ist die Laufkarte am Rand oder im Mittelkreis deponiert. Hier «tanken» die Läufer Postenstandorte. Je nach Anspruchsniveau sind die Karten an einer Schnur aufgehängt, so dass sie jedes Mal neu ausgerichtet werden müssen.
- Hallen-Kroki-OL
An der Stelle der vorgegebenen Hallenkarte müssen die Teilnehmenden nach Aufstellen der Matten und setzen des Postennetzes selbst auf einem leeren Blatt ein Kroki zeichnen. Darin tragen sie eine Bahn ein, tauschen diese untereinander aus und laufen sie ab.

Hinweis

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







Kontrollstreifen

Posten	Bahn										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Kontrollstreifen

Posten	Bahn										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Kontrollstreifen

Posten	Bahn										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42