

Orientierungslauf – Orientieren

Orientieren im Ski-OL

Übungen im Ski-OL Labyrinth

Diese Übungen schulen das Ausrichten der Karte für den Ski-OL. Es sind Trockenübungen, die Läuferin ist nur virtuell unterwegs. Deshalb lassen sich die Übungen auch gut in ein Hallentraining integrieren.

Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden Kompetenzstufen:

- K1.3 ... von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
- R2.1 ... sinnvolle Routen erkennen.
- R4.2 ... eine gewählte Route konsequent umsetzen

Im Ski-OL kann man den eigenen Standort - im Gegensatz zum Fuss-OL - nicht mit dem Kompass oder Daumen markieren. Gelingt es eine Bahn "abzulaufen" ohne den Daumen am eigenen Standort, also nur mit Karte drehen und Augenkontakt?

Als zusätzliche Schwierigkeit können die Übungen auch im Lauftempo absolviert werden.

Natürlich lassen sich diese Übungen auch auf einem wirklichen Loipennetz laufen oder das Loipennetz kann mit Kreide oder Sägemehl nachgebaut werden.



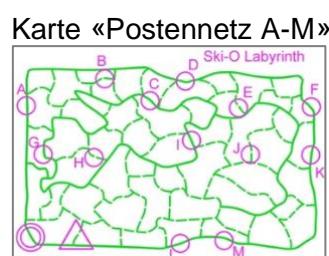
OCAD-Dateien, um die Übungen selbst anzupassen:

- Ski-O Labyrinth Bahnen.ocd
- Ski-O Labyrinth Karte.ocd

Download des gesamten hier beschriebenen Materials.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Einlesen



Die Posten sind auf möglichst schnellem Weg in alphabetischer Reihenfolge anzulaufen. Dabei sollte der Daumen oder Kompass nicht dazu verwendet werden, den aktuellen Standort auf der Karte zu markieren. Die Karte wird aber immer in Laufrichtung mitgedreht.



Konnte ich mir meinen Standort auch ohne Daumen merken?

Habe ich die Karte immer in Laufrichtung mitgedreht?



Wer kann mit den Posten ein Wort schreiben? z. B. Start-B-A-D-Ziel "laufen".

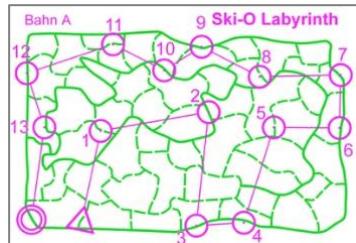
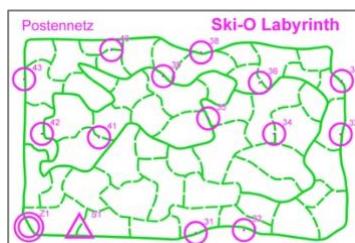
Gelingt es auch, wenn man bei jeder Abzweigung die Karte um den Körper kreisen lässt?

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Partner-Übung mit Bahn



Karten «Postennetz», «Bahn A», «Bahn B», «Bahn C»



Läuferin A erhält eine Karte mit einer Bahn, Läuferin B die Karte mit dem Postennetz. Läuferin A erklärt, wie sie die Bahn abläuft: „Der Loipe folgen, rechts/links abbiegen“. Gleichzeitig dreht sie die Karte immer in Richtung der aktuellen Laufrichtung. Läuferin B versucht, anhand ihrer Karte „mitzulaufen“ und meldet, wenn sie einen Posten erreicht.



Läuferin A: Habe ich die Karte immer mitgedreht, und links/rechts entsprechend meiner Laufrichtung gesagt?

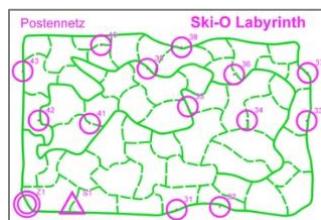
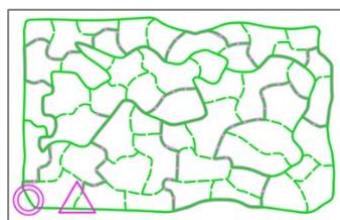
Läuferin B: Habe ich die Karte beim „Mitlaufen“ ebenfalls mitgedreht? Konnte ich Läuferin A folgen?

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Partner-Übung mit Linienlauf



Karte «Loipennetz mit Linie» und «Postennetz»



Läuferin A nimmt die Karte «Loipennetz mit Linie». Sie erklärt der Partnerin wie sie die rosa Linie vom Start bis zum Ziel "läuft". Achtung, kurz nach dem Start muss man einmal den gleichen Weg wieder zurück. Läuferin B nimmt die Karte «Postennetz», "läuft" mit und sagt, wenn sie zu einem Posten kommt. Sie **notiert die Postennummer** oder lernt sie **auswendig**, damit anschliessend kontrolliert werden kann.



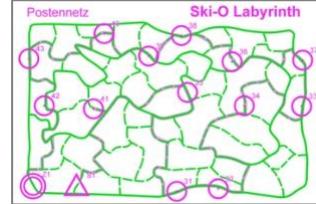
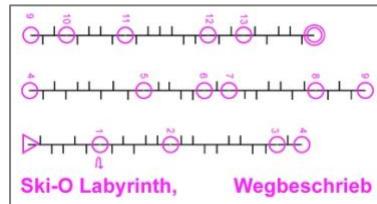
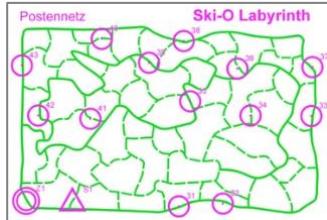
Läuferin A: Habe ich die Karte immer mitgedreht und links/rechts entsprechend meiner Laufrichtung gesagt?

Läuferin B: Habe ich die Karte beim „Mitlaufen“ ebenfalls mitgedreht? Konnte ich Läuferin A folgen? Benötigte ich den Daumen dazu um meinen Standort zu markieren oder ging es ohne Daumen?

Wegbeschrieb



Karte «Postennetz» und «Wegbeschrieb»; zudem «Lösung Wegbeschrieb» zur Kontrolle



Auf dem Postennetz soll die Bahn gemäss Wegbeschrieb abgelaufen werden. Der Wegbeschrieb ist so zu lesen, dass die kleinen rechtwinkligen Striche Abzweigungen sind. Geht ein kleiner Strich nach links weg, muss man also die rechte Abzweigung nehmen. Der Wegbeschrieb ist in Laufrichtung zu lesen.



Habe ich die Karte immer mitgedreht und die Abzweigungen korrekt genommen?