Viele, viele bunte Herbst-OL's...

Du: möchtest einen OL planen
Dir: fehlen konkrete Ideen
Du: erhältst neue Ideen für deinen OL

Der Artikel mit vielen OL-Karten-Bildern ist als PDF-Datei angefügt.

Ich sitze an meinem Arbeitsplatz. Vor mir liegt der Quartalsplaner und ein leeres Blatt Papier. In mir schlummert (noch) die Hoffnung, einen einmal etwas anderen OL zu planen. Gedanken schiessen mir durch den Kopf: "Waren nicht beim letzten OL die Jungschärler so frustriert, weil sie nur so wenige Posten finden konnten?» – «Mussten wir nicht eine Gruppe noch suchen, weil niemand etwas mit der Karte anfangen konnte?" – «Und war da nicht Peter, der seiner Gruppe einfach davon lief und alles selber machen wollte?» Ach, ha?tten wir doch an der Quartalsplanung nur schon festgelegt, wie dieser OL genau aussehen soll! Da wa?re mir viel Denkarbeit erspart geblieben.

Damit dein nächster OL tatsächlich einmal etwas anders werden könnte, findest du hier einige Ideen. Probiere sie aus, es lohnt sich.

Wie plane ich einen OL-Nachmittag?

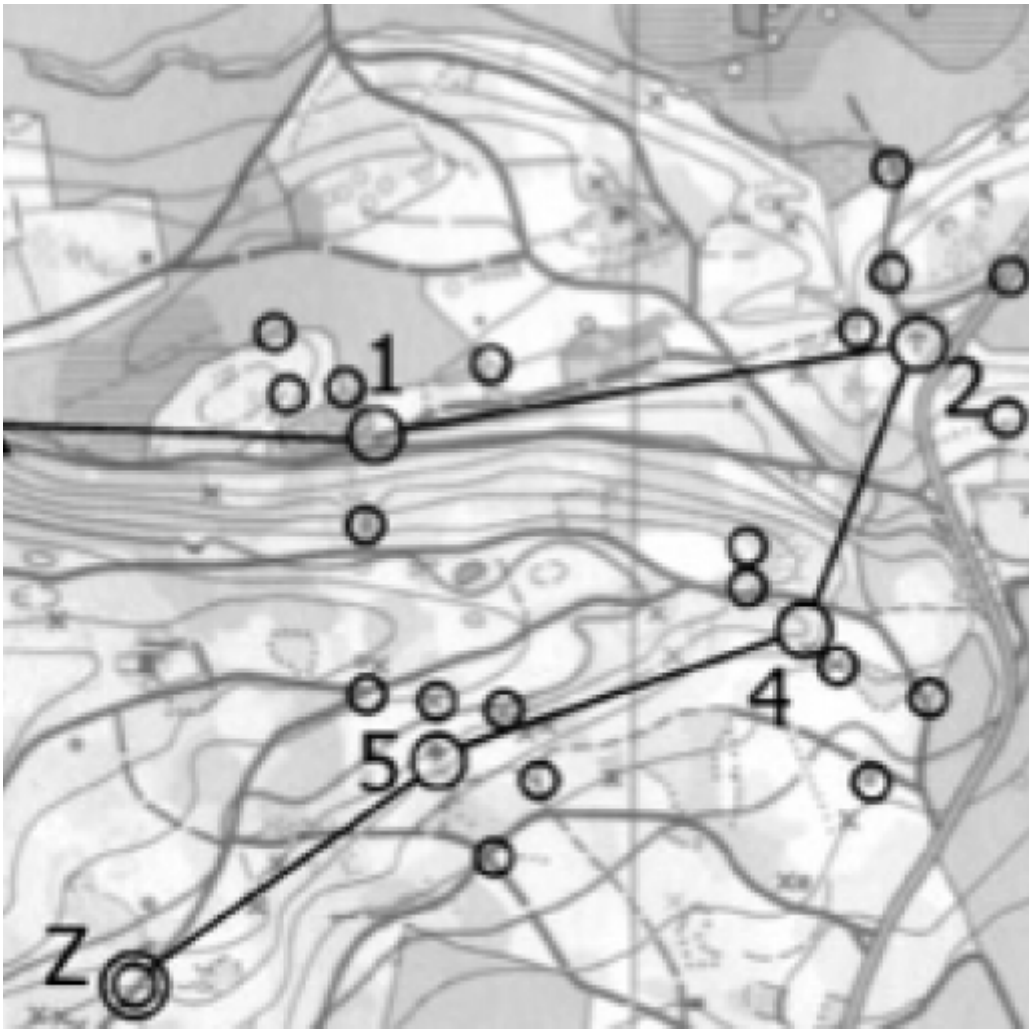
Klar ist, dass wir die Jungscha?rler ans Thema «Orientieren» langsam heranfu?hren mu?ssen. Im Input-Artikel «NORDA – eine Einfu?hrung in OL» (Input 3/00 – JS) kann eine Musterlektion nachgeschlagen werden, wie der Jungscha?rler Hilfen in der Orientierungsarbeit erhalten kann.

Nachdem der Jungscha?rler mit den wichtigsten Elementen der Orientierungsarbeit vertraut ist, kann jetzt an konkrete OL-Ideen gedacht werden.

Trainingsformen:

Schneeball-OL

Dieser Gruppen-OL bietet eine gute Chance fu?r Jungscharen mit verschieden starken La?ufern. Die Teilstrecken zu zentralen Posten rennt die Gruppe gemeinsam. Dort teilt sie sich auf und jeder La?ufer sucht einen Posten entsprechend seinen Fa?higkeiten und Leistungsvermo?gen. Es ist auch mo?glich, dass jeder La ?ufer alle Teilposten in freier Wahl anlaufen kann um anschliessend einen Vergleich der verschiedenen Routen zu machen.



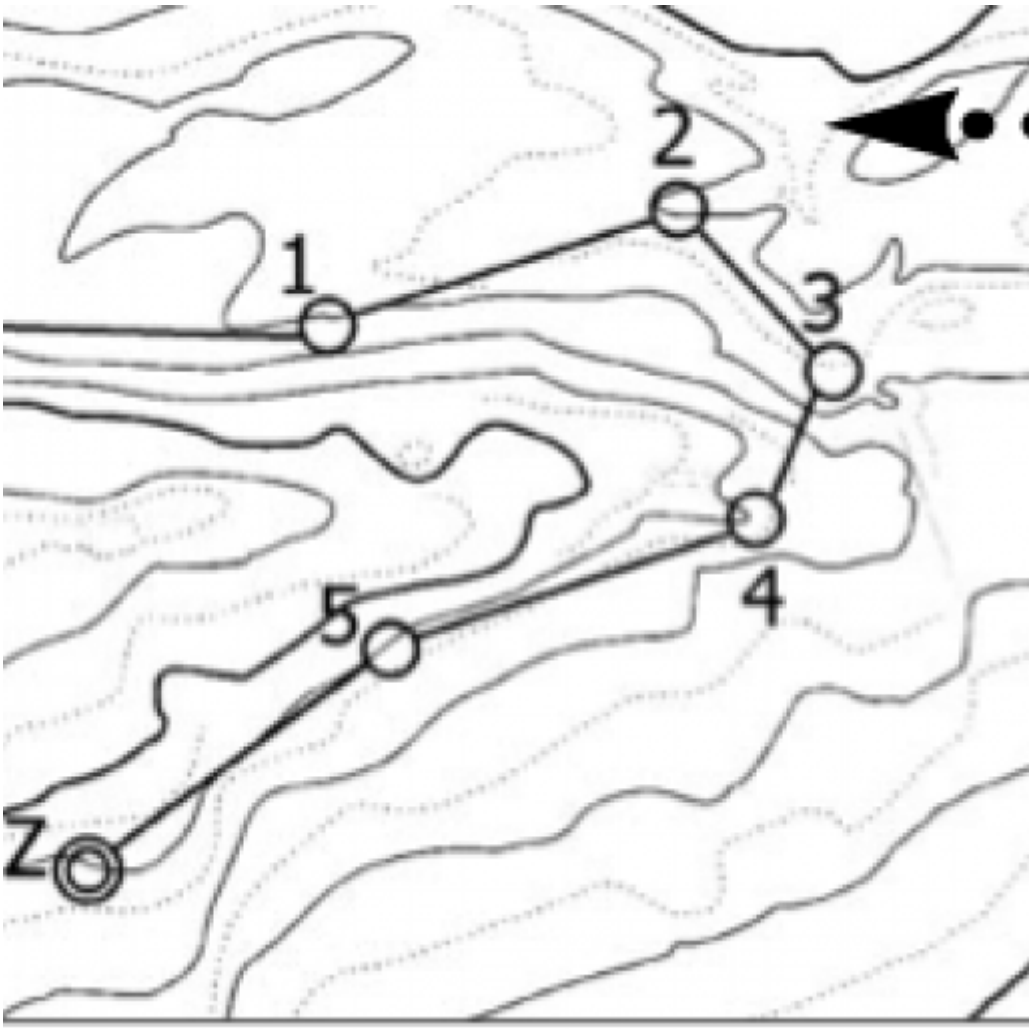
Schwarz-Peter-OL

Die Teilnehmer sind in Gruppen von drei bis fu?nf La?ufern, versehen mit einer einzigen Karte, unterwegs. Alle drei oder vier Minuten wechselt der Fu?hrer. Wer nicht weiss, wo sich die Laufgruppe befindet, erha?lt einen «Schwarzen Peter» aufgebrummt. Kennt der Fu?hrer selber den Standort nicht, werden ihm gleich zwei Negativpunkte verschrieben.

Höhenkurven-OL

Die Ho?henkurvenkarte ist eine Spezialform der reduzierten Karten. Reduzierte Karten erha?lt man, wenn eine oder mehrere Farben der Karte nicht gedruckt werden. Im Fall der Ho?henkurvenkarte handelt sich um eine solche ohne die Farben gru?n, gelb und schwarz. Es ko?nnen auch andere Farbkombinationen hergestellt werden. Durch einen OL mit reduziertem Kartengut werden spezielle Fa?higkeiten im Kartenlesen trainiert.

Der Ho?henkurven-OL eignet sich insbesondere zum Training der ra?umlichen Vorstellung. Gerade beim Ho ?henkurven-OL sollte darauf geachtet werden, dass der Läufer Geländeelementen (z.B. Falllinie, Tobel, horiontale Bahn) folgen kann. Die Posten stehen normalerweise auf Kuppen, in Mulden, Tobeln oder au Kämmen.



OL-Golfspiel

Die Läufer werden in Zweierteams eingeteilt und erhalten eine Karte. Die Posten werden abwechselnd angelaufen, wobei jeder Blick auf die Karte – u?berwacht vom Laufpartner – einem «Golfschlag» entspricht. Wer zwischen zwei Posten nur einmal die Karte zu Hilfe neh- men muss, macht ein «hole in one». Die Wertung erfolgt gerechterweise in zwei nach La?ufern mit geraden/ungeraden Posten.

Gedächtnis-OL

Dieser OL fu?r Profis baut sehr stark auf dem ra?umlichen Vorstellungsvermo?gen auf. Der La?ufer erha?lt am Start und bei jedem Posten einen kleinen Kartenausschnitt, den er sich einpra?gen muss. Die Suche nach dem na?chsten Posten erfolgt dann nur aus dem Kopf. Dabei ist es wich- tig, dass der La?ufer nicht einfach den Weg als Folge von «rechts-links- links-geradeaus-rechts-» im Kopf beha?lt, sondern sich das Gela?nde sowohl ra?umlich als auch inhaltlich vorstellt.

Einfache Laufformen

Stern-OL

Bei der bekanntesten aller OL-Vari- anten werden die Posten immer vom gleichen Start- und Zielpunkt angelaufen. Auf der Karte werden nur die Posten und das Zentrum markiert. Die Laufroute bestimmt der La?ufer selber. Vor allem bei Anfa?ngern sehr beliebt, weil anwesende Leiter bei Unsicherheiten weiterhelfen ko?nnen. Fu?r die blutigsten Anfa?nger ko?nnen auch Wegrouten mit Fa?hnchen markiert werden, damit die La?ufer Karte und Gela?nde miteinander verglei- chen ko?nnen.

Schmetterling-OL

Die Posten werden nähnlich dem Stern-OL um ein Zentrum angeordnet, wobei hier jeweils zwei bis vier Posten zu einer kleinen Route verbunden werden.

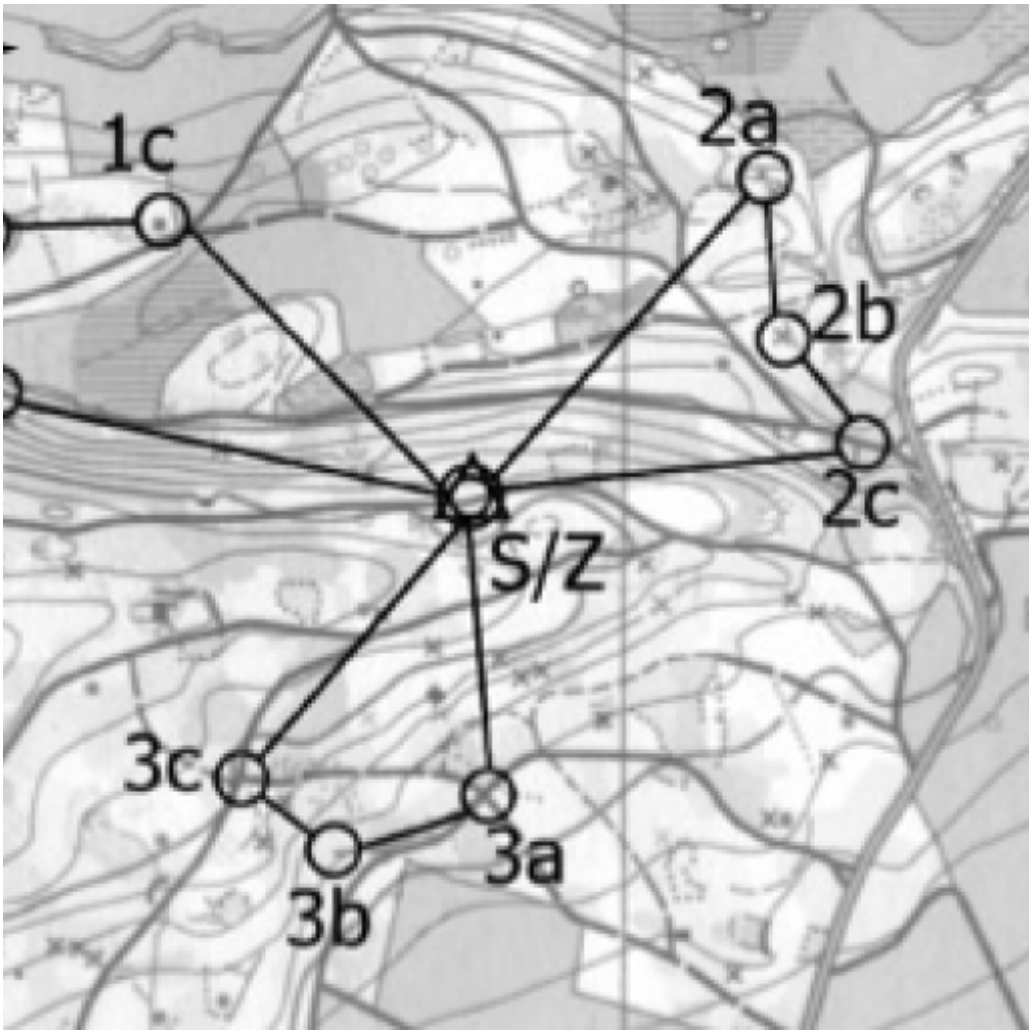
Text-OL

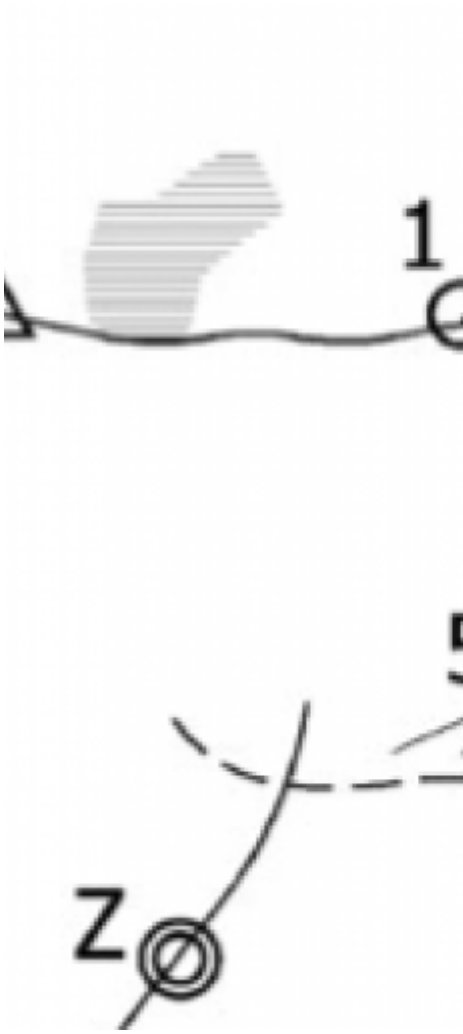
Mit einem Beschreibungstext an Stelle einer Laufkarte wird der La?ufer gezwungen, bestimmte Objekte zu interpretieren und im Gela?nde wahrzunehmen. Der Text-OL eignet sich deshalb besonders gut bei Anfa?ngern in abwechslungsreichem Gela?nde. Diese OL-Form kann auch gut mit Teenies ausgearbeitet und anschliessend mit Jungscha?rlern durchgeführt werden.

Kroki-OL

Bei einem Kroki-OL erha?lt der La?ufer eine Kartenzeichnung. Diese Form hat den Vorteil, dass tagesaktuelle Besonderheiten (z.B. umgestu?rzter Baum, Lu?cke im Zaun, etc.) in den Lauf eingebunden werden ko?nnen. Unwesentliche Nebensa?chlichkeiten werden dabei weggelassen. So ist es mo?glich, den Laufkorridor sehr eng zu halten. Selbstversta?ndlich ist diese Form recht aufwa?ndig in der Vorbereitung.

Schmetterlings-OL / Kroko-OL





OL für Fortgeschrittene

Kompass-(Stern)-OL

Der Kompass-OL kann in verschiedenen Varianten erarbeitet werden. In der einfachsten Form erhalten die La?ufer nur gerade das Laufazimut und die Distanz. Nach dem Posten wird das Ziel wieder angelaufen und zum na?chsten Posten gestartet. Damit die La?ufer genau arbeiten, bietet es sich an, die Postenstandorte auf eine Karte zu u?bertragen. Dadurch wird der Lerneffekt erho?ht und der Teilnehmer u?bt sich zusa?tzlich im Kartenlesen.

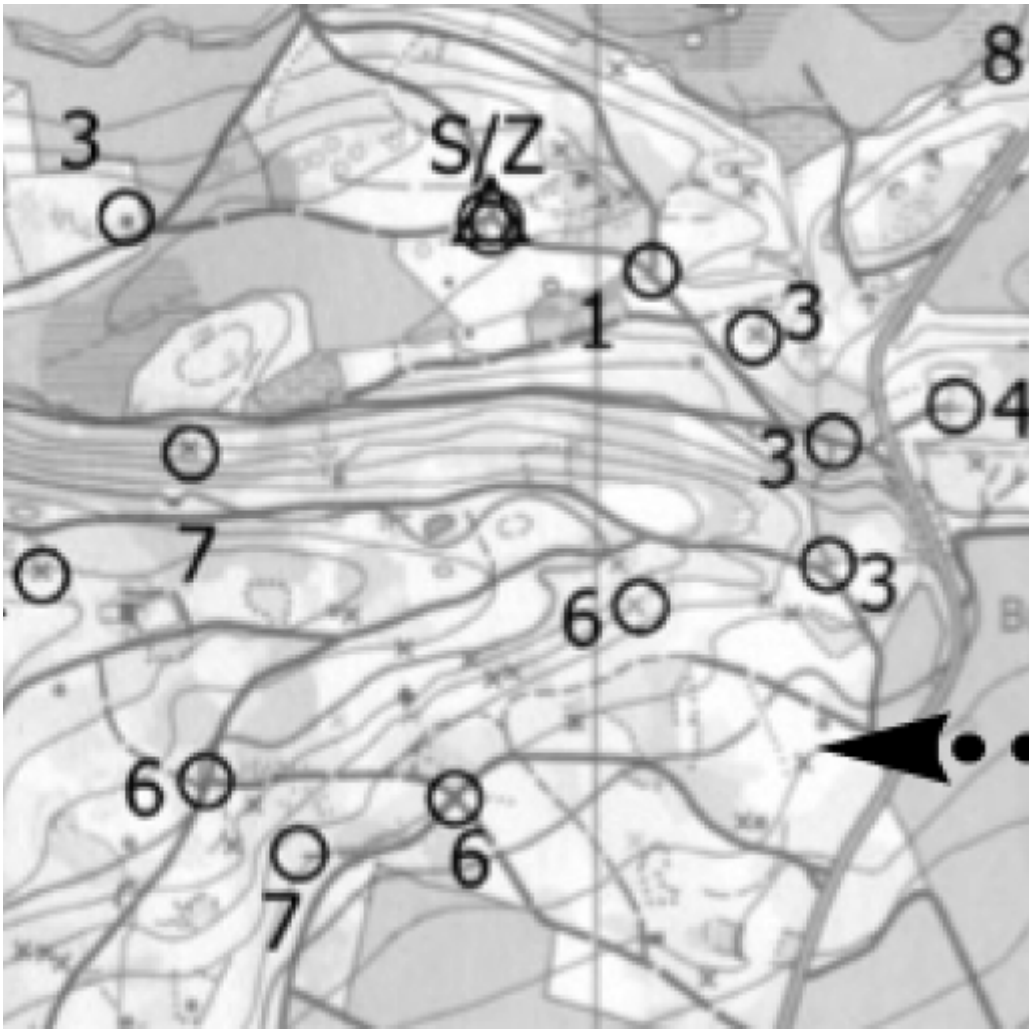
VFF-OL (Viele falsche oder fehlende Posten)

Um genaues Arbeiten mit der Karte zu trainieren, ko?nnen auf einem OL verschiedene falsche oder gar fehlende Posten gesetzt werden. Falsche Posten werden beispielsweise am benachbarten Objekt oder auf der falschen Wegseite aufgeha?ngt. Der La?ufer hat nur am richtigen Posten Erfolg, den er mit Feinorientierung anhand Gela?ndemerkmalen (und nicht dank der Postenflagge) sicher gefunden hat. Fehlende Posten markiert er entsprechend auf der Karte.

Skore-OL

Beim Skorelauf wird keine Laufbahn sondern die Laufzeit festgelegt. In diesem Zeitraum mu?ssen die La?ufer mo?glichst viele Punkte sammeln. Punkte gibt es bei den Posten ent- sprechend der Schwierigkeit (Distanz, Postendichte, Ho?he, etc.). Fu?r jede Zeitu?berschreitung gibt es Punkteabzug. Diese Form ist geeignet bei eingeschra?nkter Zeit und stark variierender Teilnehmersta?rke. Der Teilnehmer wird besonders stark in der Routenplanung gefördert.

Skore-OL



Weiterführendes Material

Eine U?bersicht der erha?ltlichen OL-Karten mit Bezugsadressen erha?ltst du mit einem frankierten und adressierten Ru?ckantwortcouvert bei (Hier findest du auch viel weiteres Material wie OL- Ba?nder, OL-Posten und Ausbildungsmaterial):

OL-Materialstelle Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

Eine gute Hilfe fu?r die Gestaltung von Jungschi-Nachmittagen und Lagern mit verschiedenen OL-Formen bietet das «Leiterhandbuch Orientierungslaufen». Du erha?ltst es bei der Materialstelle der ESSM in Magglingen.

OL-Varianten_YW

Quellennachweis:

Inhalt + Bild:

Forum Kind 3/02. Konkrete Ideen für diverse OL-Varianten, geeignet für alle Alters- und Könnensstufen, Seiten 27 – 30

corpyright www.forum-kind.ch

Autor:

Lori Keller, Jungscharsekretär beim BESJ