PATEIKĖ
Irmgard

ON
2014-04-11

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Daugybė spalvingų rudens orientacinių varžybų...



Tu: nori suplanuoti orientacinį bėgimą
Tau: trūksta konkrečių idėjų
Tu: gauni naujų idėjų savo orientaciniam bėgimui

Straipsnis su daugybe orientacinio bėgimo žemėlapių nuotraukų pridėtas kaip PDF failas.

Sėdžiu prie savo stalo. Priešais mane guli ketvirčio planas ir tuščias popieriaus lapas. Giliausiai širdyje (vis dar) puoselėju viltį, kad šįkart pavyks suorganizuoti šiek tiek kitokį orientavimosi varžybų renginį. Mintys skrieja man per galvą: „Ar jaunosios skautų grupės nariai nebuvo labai nusivylę per paskutinį orientavimosi varžybų renginį, nes sugebėjo rasti tik keletą kontrolinių punktų?“ – „Ar mums nereikėjo eiti ieškoti vienos grupės, nes niekas negalėjo susigaudyti žemėlapyje?“ – „O ar nebuvo ten Petras, kuris tiesiog pabėgo iš savo grupės ir norėjo viską daryti pats?“ Ach, jeigu tik ketvirčio planavimo susirinkime būtume tiksliai nusprendę, kaip turėtų atrodyti šios orientacinės varžybos! Tai būtų sutaupę man daug galvos skausmo.

Kad jūsų kitos orientacinės varžybos tikrai būtų šiek tiek kitokios, čia pateikiame keletą idėjų. Išbandykite jas – tai tikrai verta.

Kaip suplanuoti orientavimosi popietę?

Akivaizdu, kad jaunuosius skautus į orientavimosi temą reikia įvesti palaipsniui. Žurnalo „Input“ straipsnyje „NORDA – įvadas į orientavimąsi“ („Input“ 3/00 – JS) pateikiamas pamokos pavyzdys, kuriame parodoma, kaip jaunuosius skautus galima supažindinti su orientavimusi.

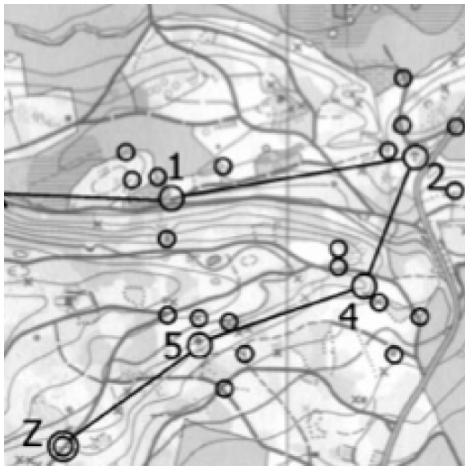
Kai jaunasis skautas susipažins su pagrindiniais orientavimosi elementais, galime pradėti galvoti apie konkrečias orientavimosi idėjas.

Mokymų rūšys:

„Sniego gniūžtės“ orientacinės varžybos

Šios grupinės orientacinės varžybos – puiki proga jaunimo grupėms, kurių dalyviai turi skirtingus gebėjimus. Grupė kartu nubėga atkarpas iki centrinių kontrolinių punktų. Ten jos išsiskirsto, ir

kiekvienas bėgikas, atsižvelgdamas į savo įgūdžius ir gebėjimus, ieško kontrolinio punkto. Be to, kiekvienas bėgikas gali pasirinkti, kuriuos tarpinius kontrolinius punktus aplankyti, kad vėliau galėtų palyginti skirtingus maršrutus.

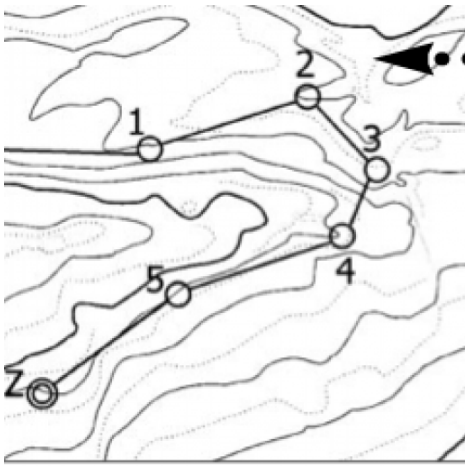


„Blame Game“ orientacinės varžybos

Dalyviai startuoja grupėmis po tris–penkis bėgikus, kiekviena grupė turi po vieną žemėlapį. Lyderis keičiasi kas tris ar keturias minutes. Tas, kuris nežino, kur yra bėgimo grupė, gauna „Schwarzer Peter“. Jei lyderis pats nežino buvimo vietos, jam iš karto skiriami du baudos taškai.

Orientavimasis pagal kontūrų žemėlapį

Kontūrinis žemėlapis yra specialus supaprastinto žemėlapio tipas. Supaprastinti žemėlapiai sudaromi iš žemėlapio pašalinant vieną ar daugiau spalvų. Kontūrinių linijų žemėlapio atveju tai yra žemėlapis be žalios, geltonos ir juodos spalvų. Taip pat galima sudaryti ir kitus spalvų derinius. Orientavimosi trasos, kuriose naudojami supaprastinti žemėlapiai, padeda ugdyti specifinius žemėlapių skaitymo įgūdžius. Orientavimasis pagal kontūrines linijas ypač tinka erdvinio suvokimo lavinimui. Orientuojantis pagal kontūrines linijas reikia ypatingai atkreipti dėmesį į tai, kad bėgikas galėtų sekti reljefo bruožus (pvz., nuolydžio liniją, griovius, horizontalius takus). Kontroliniai taškai paprastai yra kalvų viršūnėse, įdubose, grioviuose arba keterose.



Orientacinis golfas

Dalyviai suskirstomi į dviejų žmonių komandas ir gauna žemėlapį. Jie paeiliui aplanko kontrolinius punktus, o kiekvienas žvilgsnis į žemėlapį – prižiūrint bėgimo partneriui – skaičiuojamas kaip „golfo smūgis“. Tas, kuriam tarp dviejų kontrolinių punktų reikia pažiūrėti į žemėlapį tik vieną kartą, pelno „hole in one“. Siekiant užtikrinti sąžiningumą, taškai skirstomi į dvi grupes pagal bėgikus, turinčius porinius ir neporinius kontrolinius punktus.

Atminties orientavimasis

Šios profesionalams skirtos orientacinės varžybos labai priklauso nuo erdvinio suvokimo. Starto vietoje ir kiekviename kontroliniame punkte bėgikui įteikiamas nedidelis žemėlapio fragmentas, kurį jis turi įsiminti. Toliau ieškant kito kontrolinio punkto, orientuojamasi vien tik iš atminties. Svarbu, kad bėgikas ne tik įsimintų maršrutą kaip seką „į dešinę–į kairę–į kairę–tiesiai–į dešinę–“, bet ir vizualizuotų vietovę tiek erdvės atžvilgiu, tiek atsižvelgdamas į jos ypatumus.

Paprasti trasų planai

„Žvaigždės“ stiliaus orientacinės varžybos

Geriausiai žinomoje orientavimosi sporto atmainoje prie kontrolinių punktų visada einama iš to paties starto ir finišo taško. Žemėlapyje pažymėti tik kontroliniai punktai ir centras. Bėgikas pats nusprendžia, kuriuo maršrutu eiti. Tai ypač populiaru tarp pradedančiųjų, nes jei jie abejoja, pagalbą gali suteikti šalia esantys instruktoriai. Visiškai pradedantiesiems maršrutai taip pat gali būti pažymėti vėliavėlėmis, kad bėgikai galėtų palyginti žemėlapį su vietove.

„Drugelio“ tipo orientacinės varžybos

Panašiai kaip ir „žvaigždės“ tipo orientaciniame bėgime, kontroliniai taškai išdėstyti aplink centrą, tačiau čia du–keturi kontroliniai taškai sujungiami tarpusavyje, sudarant trumpą maršrutą.

Tekstinė orientacinė bėgimo varžybos

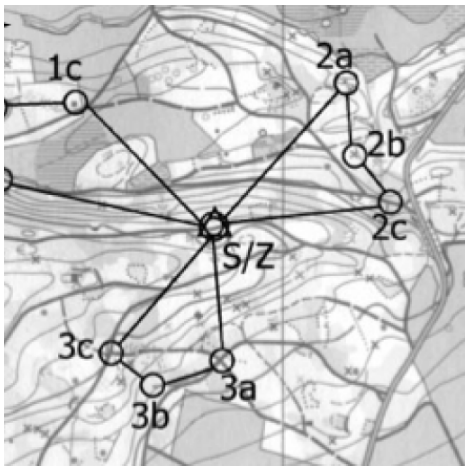
Naudojant aprašomąjį tekstą vietoj žemėlapio, bėgikas priverstas interpretuoti konkrečius objektus ir juos atpažinti vietovėje. Todėl teksto orientavimasis ypač tinka pradedantiesiems įvairioje vietovėje. Ši

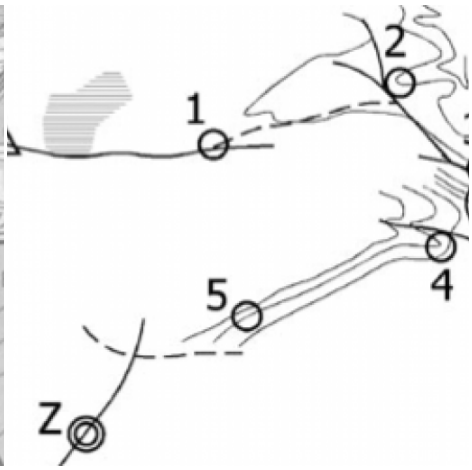
orientavimosi forma taip pat gali būti plėtojama su paaugliais, o vėliau vykdoma su jaunaisiais skautais.

Eskizų orientavimasis

Eskizų orientavimosi varžybose bėgikui duodamas eskizinis žemėlapis. Šio formato privalumas yra tas, kad į trasą galima įtraukti tą dieną būdingus objektus (pvz., nuvirtusį medį, tvoros tarpą ir pan.). Nesvarbios detalės yra praleidžiamos. Tai leidžia bėgimo maršrutą išlaikyti labai siaurą. Žinoma, šis formatas reikalauja nemažai pasiruošimo.

„Butterfly“ orientacinės varžybos / „Crocodile“ orientacinės varžybos





Orientavimasis pėsčiomis pažengusiems dalyviams

Orientavimasis su kompasu („Star“)

„Compass“ orientavimosi varžybos gali būti organizuojamos įvairiais būdais. Paprasčiausiu atveju bėgikams nurodoma tik azimutas ir atstumas. Pasiekęs kontrolinį punktą, bėgikas grįžta į finišą ir išvyksta į kitą kontrolinį punktą. Siekiant užtikrinti, kad bėgikai dirbtų tiksliai, patartina žemėlapyje pažymėti kontrolinių punktų vietas. Tai pagerina mokymosi patirtį ir leidžia dalyviams praktikuotis skaityti žemėlapį.

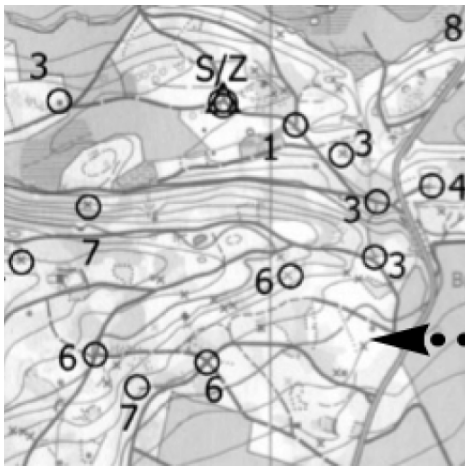
VFF orientavimasis (daug netikrų arba trūkstamų kontrolinių punktų)

Norint pasitreniruoti tiksliai dirbti su žemėlapiu, orientavimosi trasoje galima išdėstyti įvairius neteisingus ar net trūkstamus kontrolinius punktus. Neteisingi kontroliniai taškai, pavyzdžiui, yra išdėstyti ant gretimo objekto arba kitoje kelio pusėje. Bėgikas gauna tašką tik teisingame kontroliniame taške, kurį jis patikimai nustatė naudodamasis tikslia orientacija pagal reljefo bruožus (o ne pagal kontrolinę vėliavėlę). Trūkstamus kontrolinius taškus jis atitinkamai pažymi žemėlapyje.

Taškų orientavimasis

Taškų orientacinio bėgimo varžybose nustatomas ne trasos ilgis, o laiko limitas. Per šį laiką bėgikai turi surinkti kuo daugiau taškų. Taškai kontroliniuose taškuose skiriami atsižvelgiant į jų sudėtingumą (atstumą, kontrolinių taškų tankį, aukštį virš jūros lygio ir pan.). Už kiekvieną viršytą laiko limitą atimami taškai. Šis formatas tinka, kai laiko yra nedaug, o dalyvių skaičius labai svyruoja. Jame ypatingas dėmesys skiriamas dalyvio maršruto planavimo įgūdžiams.

Orientavimasis su taškais



Papildomi ištekliai

Norėdami susipažinti su turimais orientavimosi žemėlapiais, įskaitant informaciją, kur juos užsisakyti, atsiųskite pašto ženklu ir adresuotu grąžinamuoju vokeliu į (čia taip pat rasite daug kitų reikmenų, pvz., orientavimosi juosteles, kontrolinius punktus ir mokymo medžiagą):

Orientavimosi įrangos centras, Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

„Orientavimosi vadovas vadovams“ yra naudingas šaltinis, padedantis organizuoti jaunimo klubų popietes ir stovyklas, kurių metu vyksta įvairios orientavimosi veiklos. Jį galite gauti ESSM įrangos centre Magglingene.

Šaltinis:

Turinys + nuotrauka:

„Forum Kind“ 3/02. Praktiniai pasiūlymai įvairioms orientavimosi sporto variacijoms, tinkami visų amžiaus grupių ir įvairių gebėjimų lygio dalyviams, 27–30 puslapiai

Autorinės teisėswww.forum-kind.ch

Autorė:

Lori Keller, BESJ jaunimo grupės sekretorė

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Orientavimasis
Planavimas
Idėjos
Bilietai
Žaidimas lauke

Amžius
Duomenų nėra.

Dalyvių skaičius
Duomenų nėra.

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Vietovė / aplinka
Miškas

Medžiaga
Beveik be jokių pastangų

Failų atsisiuntimas
Galima atsisiųsti failą

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Vietovė / aplinka
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/daugybe-spalvingu-rudens-orientaciniu-varzybu