SUBMITTED BY
Irmgard

ON
11.04.2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Daudz, daudz krāsainu rudens orientēšanās sacensību...



Tu: vēlies plānot orientēšanās sacensības
Tev: trūkst konkrētu ideju
Tu: iegūsi jaunas idejas savai orientēšanās sacensībai

Raksts ar daudzām orientēšanās kartēm ir pievienots kā PDF fails.

Es sēžu pie sava galda. Man priekšā ir ceturkšņa plānotājs un tukša papīra lapa. Sirdī es (joprojām) glabāju cerību, ka varētu plānot orientēšanās sacensības, kas, mainot ierasto, būtu nedaudz atšķirīgas. Galvā virmo domas: „Vai jaunie skauti pēdējā orientēšanās sacensībā nebija tik neapmierināti, jo spēja atrast tikai tik maz kontrolpunktu?" – „Vai mums nebija jāiet meklēt viena grupa, jo neviens nespēja saprast, kas notiek kartē?" – „Un vai tur nebija Pēteris, kurš vienkārši aizskrēja no savas grupas un gribēja visu darīt pats?" Ak, ja vien mēs ceturkšņa plānošanas sanāksmē būtu precīzi nolēmuši, kādam tieši jāizskatās šim orientēšanās pasākumam! Tas man būtu ietaupījis daudz prāta piepūles.

Lai palīdzētu nodrošināt, ka jūsu nākamās orientēšanās sacensības patiešām būs nedaudz atšķirīgas, šeit ir dažas idejas. Izmēģiniet tās – tas noteikti ir tā vērts.

Kā plānot orientēšanās pēcpusdienu?

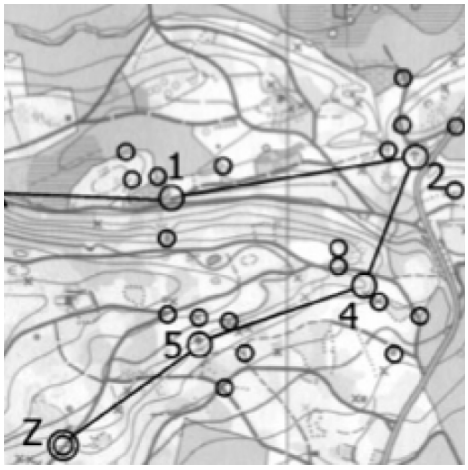
Ir skaidrs, ka jaunajiem skautiem tēma „orientēšanās" jāievada pakāpeniski. Žurnāla „Input" raksts „NORDA – ievads orientēšanās sportā" (Input 3/00 – JS) piedāvā paraugnodarbību, kas parāda, kā jaunajiem skautiem sniegt norādījumus orientēšanās sportā.

Kad jaunais skauts ir iepazinis orientēšanās galvenos elementus, varam sākt domāt par konkrētām orientēšanās aktivitātēm.

Apmācību veidi:

Sniega bumbu orientēšanās

Šis grupu orientēšanās pasākums piedāvā lielisku iespēju jauniešu grupām, kurās ir skrējēji ar atšķirīgām spējām. Grupa kopīgi veic posmus līdz centrālajiem kontrolpunktiem. Tur viņi sadalās, un katrs skrējējs meklē kontrolpunktu atbilstoši savām prasmēm un spējām. Katram skrējējam ir iespēja izvēlēties, kurus apakškontrolpunktus apmeklēt, lai pēc tam varētu salīdzināt dažādus maršrutus.

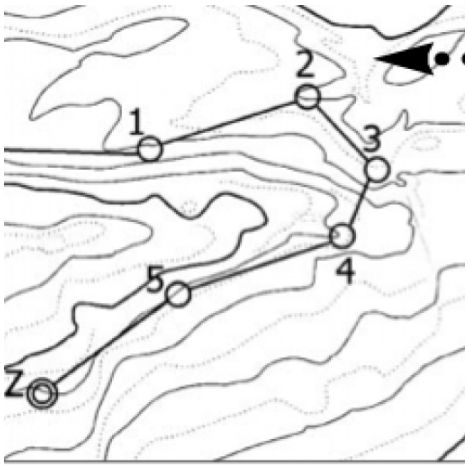


„Blame Game“ orientēšanās

Dalībnieki startē grupās, kurās ir no trim līdz pieciem skrējējiem, un katrai grupai ir tikai viena karte. Vadītājs mainās ik pēc trim vai četrām minūtēm. Ikvienam, kurš nezina, kur atrodas skrējēju grupa, tiek uzlikts „Schwarzer Peter”. Ja vadītājs pats nezina atrašanās vietu, viņam nekavējoties tiek piešķirti divi soda punkti.

Orientēšanās pēc kontūru kartes

Kontūru karte ir īpašs vienkāršotas kartes veids. Vienkāršotas kartes tiek izveidotas, izlaižot vienu vai vairākas krāsas no kartes. Kontūru līniju kartes gadījumā tā ir karte bez zaļās, dzeltenās un melnās krāsas. Var izveidot arī citas krāsu kombinācijas. Orientēšanās trase, kurā izmanto kartes ar samazinātu krāsu skaitu, palīdz attīstīt specifiskas kartes lasīšanas prasmes. Orientēšanās ar kontūru kartēm ir īpaši piemērota telpiskās orientācijas apmācībai. Orientējoties ar kontūru kartēm, īpaša uzmanība jāpievērš tam, lai skrējējs varētu orientēties pēc reljefa pazīmēm (piemēram, nogāzes virziena, gravas, horizontāliem ceļiem). Kontrolpunkti parasti atrodas kalnu virsotnēs, ielejās, gravās vai uz kalnu grēdām.



Orientēšanās golfa sacensības

Dalībnieki tiek sadalīti divu cilvēku komandās un saņem karti. Viņi pēc kārtas apmeklē kontrolpunktus, un katrs skatiens uz karti – ko uzrauga viņu skrējiena partneris – tiek uzskatīts par „golfu sitienu". Ikviens, kam starp diviem kontrolpunktiem ir nepieciešams apskatīt karti tikai vienu reizi, gūst „hole in one". Lai nodrošinātu godīgumu, punktu skaitīšana tiek sadalīta divās grupās atkarībā no tā, vai skrējējiem ir pāra vai nepāra skaits kontrolpunktu.

Atmiņas orientēšanās

Šis orientēšanās pasākums profesionāļiem lielā mērā balstās uz telpisko orientēšanos. Startā un katrā kontrolpunktā skrējējam tiek izsniegts neliels kartes fragments, kuru viņam ir jāiemācās no galvas. Tālākā ceļa meklēšana uz nākamo kontrolpunktu notiek, pilnībā balstoties uz atmiņu. Ir svarīgi, lai skrējējs nevis vienkārši iegaumētu maršrutu kā secību „pa labi–pa kreisi–pa kreisi–taisni–pa labi–", bet gan vizualizētu reljefu gan telpiskā izpratnē, gan ņemot vērā tā raksturīgās iezīmes.

Vienkārši maršrutu izkārtojumi

Orientēšanās „zvaigznes" stilā

Vispazīstamākajā orientēšanās variantā kontrolpunkti vienmēr tiek sasniegti, sākot un beidzot maršrutu vienā un tajā pašā vietā. Kartē ir atzīmēti tikai kontrolpunkti un starts. Dalībnieks pats izvēlas maršrutu. Šis variants ir īpaši populārs iesācējiem, jo gadījumā, ja rodas neskaidrības, klāt esošie instruktori var sniegt palīdzību. Pilnīgiem iesācējiem maršrutus var arī atzīmēt ar karodziņiem, lai skrējēji varētu salīdzināt karti ar reljefu.

„Tauriņa" orientēšanās

Līdzīgi kā zvaigznes formas orientēšanās sacensībās, kontrolpunkti ir izvietoti ap centru, tomēr šajā gadījumā divi līdz četri kontrolpunkti ir savienoti kopā, veidojot īsu maršrutu.

Teksta orientēšanās

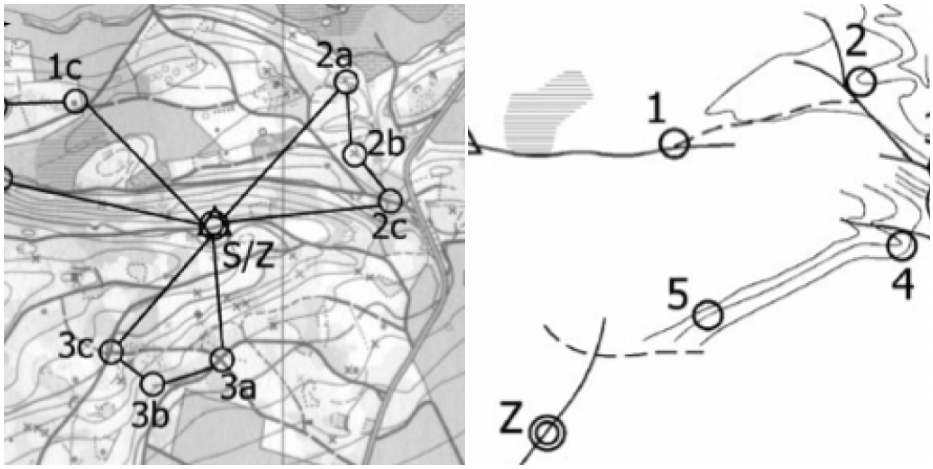
Izmantojot aprakstošu tekstu kartes vietā, skrējējam ir jāinterpretē konkrēti objekti un jāatpazīst tos reljefā. Tāpēc teksta orientēšanās ir īpaši piemērota iesācējiem dažādā reljefā. Šo orientēšanās veidu

var attīstīt arī kopā ar pusaudžiem un pēc tam īstenot ar jaunajiem skautiem.

Skices orientēšanās

Skices orientēšanās sacensībās skrējējam tiek izsniegta skices karte. Šim formātam ir tā priekšrocība, ka trasē var iekļaut konkrētajai dienai raksturīgus objektus (piemēram, nogāztu koku, žoga spraugu utt.). Nenozīmīgas detaļas tiek izlaistas. Tas ļauj skriešanas maršrutu veidot ļoti šauru. Protams, šis formāts prasa diezgan lielu sagatavošanos.

„Tauriņa" orientēšanās / „Krokodila" orientēšanās



Orientēšanās pieredzējušiem dalībniekiem

Orientēšanās ar kompasu (Star)

Orientēšanās ar kompasu var tikt organizēta dažādos veidos. Vienkāršākajā variantā dalībniekiem tiek norādīts tikai virziens un attālums. Sasniedzis kontrolpunktu, skrējējs atgriežas finišā un dodas uz nākamo kontrolpunktu. Lai nodrošinātu, ka skrējēji strādā precīzi, ir ieteicams kartē atzīmēt kontrolpunktu atrašanās vietas. Tas uzlabo mācību pieredzi un ļauj dalībniekiem praktizēt kartes lasīšanu.

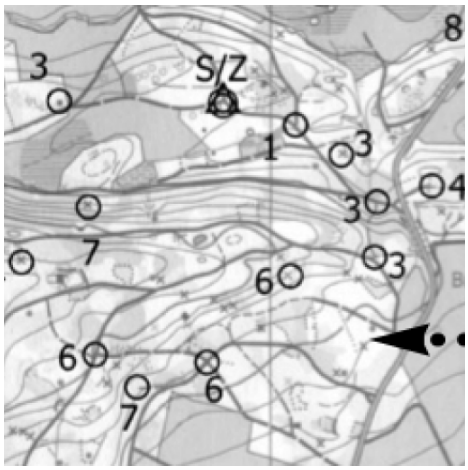
VFF orientēšanās (daudzi nepatiesi vai trūkstoši kontrolpunkti)

Lai apgūtu precīzu darbu ar karti, orientēšanās trasē var izvietot dažādus nepareizus vai pat trūkstošus kontrolpunktus. Nepareizi kontrolpunkti, piemēram, ir novietoti uz blakus esoša objekta vai ceļa nepareizajā pusē. Dalībnieks saņem punktu tikai pie pareizā kontrolpunkta, kuru viņš ir precīzi atradis, orientējoties pēc reljefa pazīmēm (nevis pēc kontrolpunkta karoga). Trūkstošos kontrolpunktus viņš atbilstoši atzīmē kartē.

Punktu orientēšanās

Punktu orientēšanās sacensībās tiek noteikts nevis maršruts, bet gan laika limits. Šajā laikā skrējējiem jāsavāc pēc iespējas vairāk punktu. Punkti tiek piešķirti kontrolpunktos atbilstoši to grūtības pakāpei (attālums, kontrolpunktu blīvums, augstums utt.). Par katru laika limita pārsniegšanu tiek atskaitīti punkti. Šis formāts ir piemērots, ja laiks ir ierobežots un dalībnieku skaits ievērojami svārstās. Tajā īpaša uzmanība tiek pievērsta dalībnieka maršruta plānošanas prasmēm.

Orientēšanās ar punktu sistēmu



Papildu resursi

Lai iegūtu pārskatu par pieejamajām orientēšanās kartēm, tostarp par to, kur tās pasūtīt, nosūtiet apzīmogotu un ar atpakaļadresi norādītu aploksni uz šādu adresi (šeit atradīsiet arī daudz citu materiālu, piemēram, orientēšanās lentes, kontrolpunktus un mācību materiālus):

Orientēšanās aprīkojuma centrs, Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

„Orientēšanās vadītāja rokasgrāmata” ir noderīgs resurss, lai organizētu jauniešu kluba pēcpusdienas un nometnes ar dažādām orientēšanās aktivitātēm. To var saņemt ESSM aprīkojuma centrā Magglingenā.

Avots:

Saturs + attēls:

„Forum Kind“ 3/02. Praktiskas idejas dažādām orientēšanās sacensību variācijām, kas piemērotas visām vecuma grupām un prasmju līmeņiem, 27.–30. lpp.

Autortiesībaswww.forum-kind.ch

Autore:

Lori Keller, BESJ jauniešu grupas sekretāre

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Orientēšanās
Plānošana
Idejas
Kartes
Spēles brīvā dabā

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Apvidus / apkārtne
Mežs

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Apvidus / apkārtne
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/daudz-daudz-krasainu-rudens-orientesanas-sacensibu