SUBMITTED BY
Irmgard

ON
11.04.2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Veľa, veľa farebných jesenných orientačných behov...



Ty: chceš naplánovať orientačný beh
Chýbajú ti konkrétne nápady
Získate nové nápady pre svoje orientačné preteky

Článok s množstvom obrázkov máp orientačného behu je priložený vo formáte PDF.

Sedím pri svojom stole. Pred sebou mám štvrťročný plánovač a prázdny list papiera. V hĺbke duše (stále) živím nádej, že naplánujem orientačný beh, ktorý bude pre zmenu trochu iný. Myšlienky mi víria v hlave: „Neboli mladí skauti na poslednej orientačnej súťaži takí frustrovaní, pretože našli len tak málo kontrolných bodov?“ – „Nemuseli sme náhodou ísť hľadať jednu skupinu, pretože nikto nevedel, čo má s tou mapou robiť?“ – „A nebol tam Peter, ktorý jednoducho utiekol zo svojej skupiny a chcel robiť všetko sám?“ Ach, keby sme sa len počas štvrťročného plánovacieho stretnutia rozhodli, ako presne by táto orientačná akcia mala vyzerať! Ušetrilo by mi to veľa premýšľania.

Aby ste sa uistili, že vaše ďalšie podujatie v orientačnom behu bude naozaj trochu iné, tu je pár nápadov. Vyskúšajte ich – určite to stojí za to.

Ako naplánovať popoludnie venované orientačnému behu?

Je zrejmé, že mladých skautov musíme do témy „orientačného behu“ uvádzať postupne. Článok „NORDA – úvod do orientačného behu“ (Input 3/00 – JS) obsahuje ukážku hodiny, ktorá ilustruje, ako možno mladých skautov viesť v orientačnom behu.

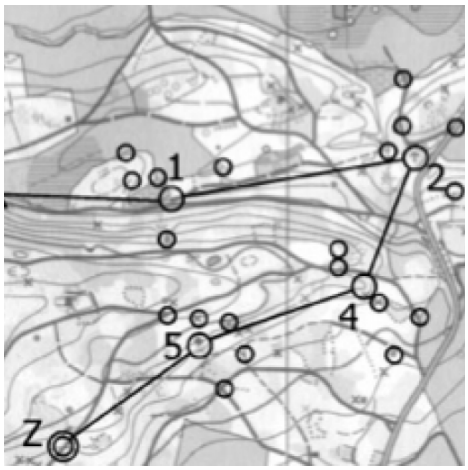
Akonáhle sa mladý skaut oboznámi s kľúčovými prvkami orientačného behu, môžeme začať uvažovať o konkrétnych nápadoch v tejto oblasti.

Druhy školení:

Orientačný beh „Snowball“

Táto skupinová orientačná akcia ponúka skvelú príležitosť pre mládežnícke skupiny s bežcami rôznych výkonnostných úrovní. Skupina spoločne prebieha úseky k centrálnym kontrolným bodom. Tam sa rozdelia a každý bežec vyhľadáva kontrolný bod podľa svojich zručností a schopností. Každý bežec si

tiež môže vybrať, ktoré čiastkové kontrolné body navštívi, aby potom mohol porovnať rôzne trasy.

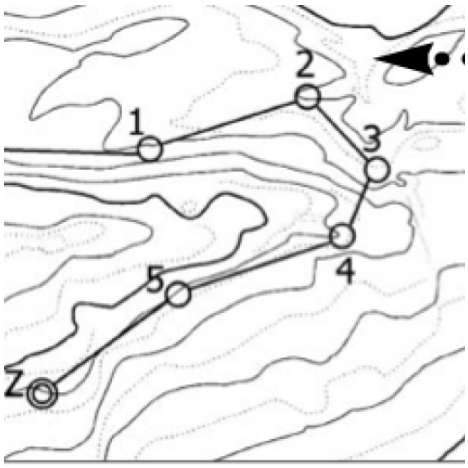


Orientačný beh „Blame Game“

Účastníci štartujú v skupinách po troch až piatich bežcoch, pričom každý z nich má k dispozícii jednu mapu. Vedenie skupiny sa strieda každé tri alebo štyri minúty. Kto nevie, kde sa skupina nachádza, dostane „Schwarzer Peter“. Ak ani vedúci skupiny nepozná polohu skupiny, okamžite dostane dva trestné body.

Orientačný beh s kontúrovou mapou

Mapa s vrstevnicami je špeciálny typ zjednodušenej mapy. Zjednodušené mapy sa vytvárajú vynechaním jednej alebo viacerých farieb z mapy. V prípade mapy s vrstevnicami ide o mapu bez farieb zelenej, žltej a čiernej. Je možné vytvoriť aj iné farebné kombinácie. Orientačná trať s použitím zjednodušených máp pomáha rozvíjať špecifické zručnosti v čítaní máp. Orientačný beh s vrstevnicovou mapou je obzvlášť vhodný na trénovanie priestorového vnímania. Pri orientačnom behu s vrstevnicovou mapou je potrebné venovať osobitnú pozornosť tomu, aby bežec dokázal sledovať terénne prvky (napr. smer svahu, strže, horizontálne cesty). Kontrolné body sa zvyčajne nachádzajú na vrcholkoch kopcov, v kotlinách, v stržiach alebo na hrebeňoch.



Orientačný golf

Bežci sú rozdelení do dvojčlenných tímov a dostanú mapu. Postupne navštevujú kontrolné body, pričom každý pohľad na mapu – pod dohľadom svojho bežeckého partnera – sa počíta ako „golfový úder“. Kto medzi dvoma kontrolnými bodmi potrebuje pozrieť do mapy len raz, dosiahne „hole in one“. Aby bola zabezpečená spravodlivosť, bodovanie je rozdelené do dvoch skupín podľa bežcov s párnymi a nepárnymi kontrolnými bodmi.

Orientačný beh na pamäť

Táto orientačná súťaž pre profesionálov vo veľkej miere závisí od priestorovej orientácie. Na štarte a na každom kontrolnom bode dostane bežec malú časť mapy, ktorú si musí zapamätať. Hľadanie ďalšej kontrolnej stanice sa potom uskutočňuje výlučne na základe pamäti. Je dôležité, aby si bežec trasu nezapamätal len ako postupnosť „doprava-doleva-doleva-rovno-doprava-“, ale aby si terén vizualizoval priestorovo aj z hľadiska jeho charakteristických čŕt.

Jednoduché trasy

Orientačný beh typu „Star“

V najznámejšej variante orientačného behu sa k kontrolným bodom vždy prichádza z rovnakého štartového a cieľového bodu. Na mape sú vyznačené len kontrolné body a stred. Bežec si trasu určuje sám. Táto varianta je obzvlášť obľúbená u začiatočníkov, keďže v prípade neistoty im môžu pomôcť prítomní inštruktori. Pre úplných začiatočníkov môžu byť trasy označené aj vlajkami, aby bežci mohli porovnávať mapu s terénom.

Orientačný beh typu „motýľ“

Podobne ako pri orientačnom behu typu „hviezda“ sú kontrolné body rozmiestnené okolo stredu, avšak v tomto prípade sú dva až štyri kontrolné body prepojené tak, aby tvorili krátku trasu.

Textový orientačný beh

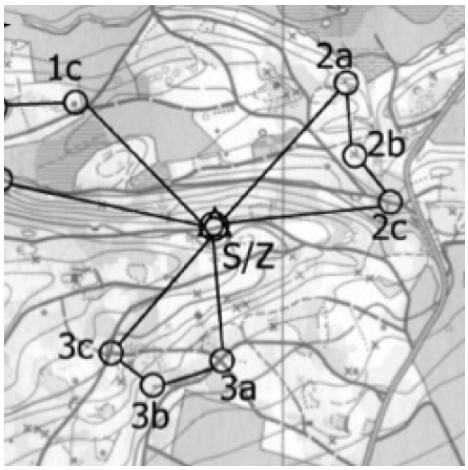
Keďže namiesto mapy sa používa popisný text, bežec je nútený interpretovať konkrétne objekty a identifikovať ich v teréne. Textové orientačné behy sú preto obzvlášť vhodné pre začiatočníkov v

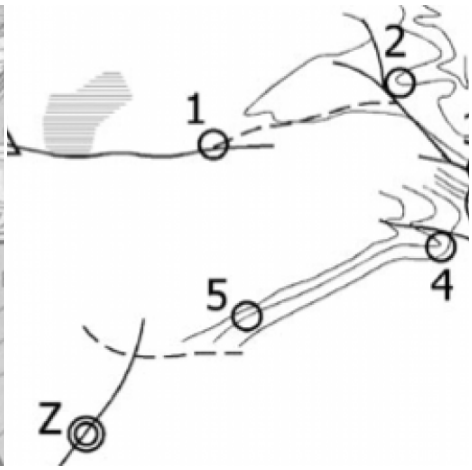
rozmanitom teréne. Túto formu orientačných behov je možné rozvíjať aj s teenagermi a následne ju realizovať s mladými skautmi.

Orientačný beh podľa náčrtu

Pri orientačnom behu podľa náčrtu dostane bežec náčrt mapy. Výhodou tohto formátu je, že do trasy je možné zahrnúť prvky typické pre daný deň (napr. popadaný strom, medzera v plote atď.). Nepodstatné detaily sa vynechávajú. Vďaka tomu je možné trasu behu udržiavať veľmi úzku. Tento formát si samozrejme vyžaduje pomerne veľa prípravy.

Orientačný beh „Butterfly“ / Orientačný beh „Crocodile“





Orientačný beh pre pokročilých

Orientačný beh s kompasom (Star)

Orientačný beh s kompasom sa dá organizovať rôznymi spôsobmi. V najjednoduchšej forme dostanú bežci iba azimut a vzdialenosť. Po dosiahnutí kontrolného bodu sa bežec vráti do cieľa a vyrazí k ďalšiemu kontrolnému bodu. Aby sa zabezpečila presnosť bežcov, je vhodné zaznačiť polohy kontrolných bodov na mape. To obohacuje zážitok z učenia a zároveň umožňuje účastníkom precvičovať si čítanie z mapy.

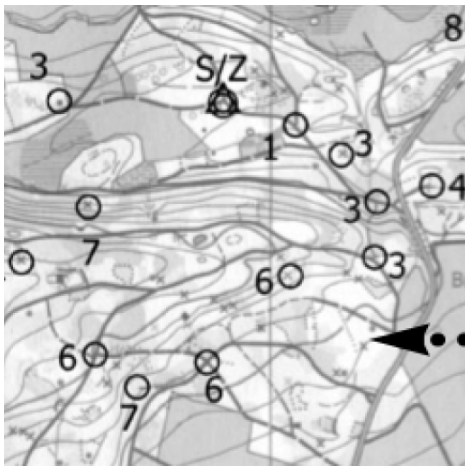
Orientačný beh VFF (mnoho falošných alebo chýbajúcich kontrolných bodov)

Na precvičenie presnej práce s mapou je možné na orientačnú trasu umiestniť rôzne nesprávne alebo dokonca chýbajúce kontrolné body. Nesprávne kontrolné body sú napríklad umiestnené na susednom terénnom prvku alebo na nesprávnej strane cesty. Bežec získa bod len na správnom kontrolnom bode, ktorý spoľahlivo lokalizoval pomocou presnej orientácie na základe terénnych prvkov (a nie podľa kontrolnej vlajky). Chýbajúce kontrolné body zodpovedajúcim spôsobom označí na mape.

Orientačný beh na body

V pretekoch v orientačnom behu s bodovým hodnotením nie je stanovená trasa, ale časový limit. V rámci tohto času musia bežci nazbierať čo najviac bodov. Body sa udeľujú na kontrolných bodoch podľa ich náročnosti (vzdialenosť, hustota kontrol, nadmorská výška atď.). Za každé prekročenie časového limitu sa odpočítavajú body. Tento formát je vhodný v prípade, ak je čas obmedzený a počet účastníkov sa výrazne líši. Kladie osobitný dôraz na schopnosti účastníkov pri plánovaní trasy.

Orientačný beh na body



Ďalšie zdroje

Prehľad dostupných orientačných máp vrátane informácií o tom, kde si ich môžete objednať, získate zaslaním ofrankovanej a adresovanej spätnej obálky na adresu (nájdete tu aj množstvo ďalších materiálov, ako sú orientačné pásky, kontrolné body a tréningové materiály):

Centrum vybavenia pre orientačný beh, Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

„Príručka pre vedúcich v orientačnom behu“ je užitočným zdrojom informácií pre organizovanie popoludňajších stretnutí mládežníckych klubov a táborov s rôznymi aktivitami v oblasti orientačného behu. Môžete si ju vyžiadať v centre vybavenia ESSM v Magglingene.

Zdroj:

Obsah + obrázok:

Forum Kind 3/02. Praktické nápady pre rôzne varianty orientačného behu, vhodné pre všetky vekové kategórie a úrovne zdatnosti, strany 27–30

Autorské právawww.forum-kind.ch

Autorka:

Lori Keller, tajomníčka mládežníckej skupiny v BESJ

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Orientácia
Plánovanie
Nápady
Mapy
Hra vonku

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Terén / okolie
Les

Materiál
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Terén / okolie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/vela-vela-farebnych-jesennych-orientacnych-behov