

OL (11–15): Ausdauer und Kraft

Die Jugendlichen sollen durch diese Circuittrainings auch lernen, Kartenbilder schneller zu erfassen.
Spezifische Übungen für die Ausdauer und die Kraft sind Hauptbestandteil dieses Trainings.

Rahmenbedingungen

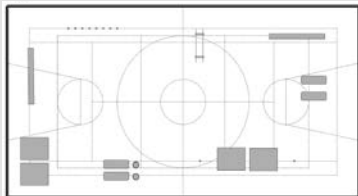
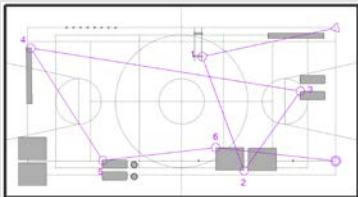
Dauer: 90 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Innen

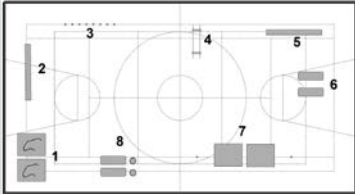
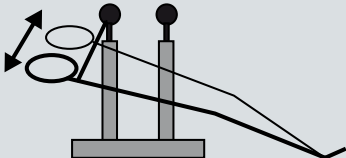
Vorlagen

Die Broschüre OL-Training in der Halle kann via www.ol-shop.ch bestellt werden. Einige Vorlagen können auch direkt unter www.swiss-orienteeing.ch werden.

Lernziele

- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheid-Fertigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfertigkeit von Kartenbild und Postenstandorten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Kenntnisse von Signaturen festigen.

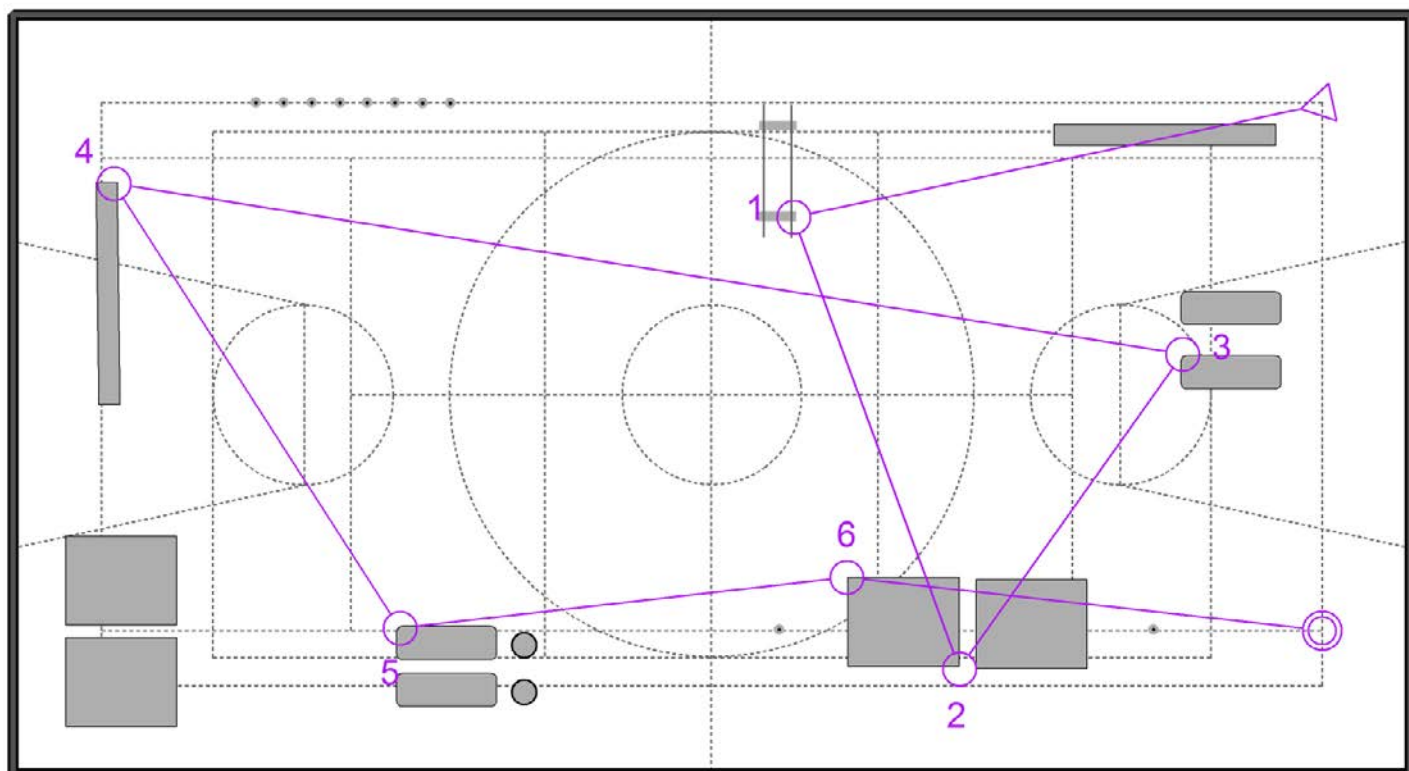
	Dauer	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	30'	<p>Geräte-OL</p> <p>Sportgeräte gemäss der Kartengrundlage aufstellen (Bild 1). Die Leiterin setzt die Posten (SI-Einheiten oder Zangen), während die Teilnehmenden einige Runden über die Hindernisse laufen. Das eigentliche Aufwärmen besteht aus einem «normalen OL». Die Teilnehmenden können so viele Bahnen laufen (Beispiel Bild 2), wie sie wollen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niveau anpassen Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden: <ul style="list-style-type: none"> – Einfach: Karte immer offen in der Hand mittragen. – Mittel: Karte zugefaltet in der Hand halten. – Schwierig: Alles auswendig ablaufen. <p>Bemerkung: Da das Auf- und Abbauen der Geräte ziemlich aufwändig ist, empfiehlt es sich, diese nicht nur zum Aufwärmen einzusetzen, sondern gerade für das Circuit-Training zu verwenden.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 dicke Matten, 4 dünne Matten, 2 Langbänke, 10 Malstäbe, Barren, 2 Medizinbälle • Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl. • SI-Einheiten: Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen • Alternativen zu SPORTIdent: Zangen und Kontrollkarten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird. Zahlen auf Klebstreifen, und diese müssen zusammengezählt werden 	 <p>Bild 1</p>  <p>Bild 2 (Siehe Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»)</p>

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil	50'	<p>Circuittraining</p> <p>Die Teilnehmenden verteilen sich auf die 8 Posten (2 Personen pro Posten) und trainieren während 40 Sekunden an ihrem Posten. Nachher haben sie 20 Sekunden um zum nächsten Posten zu wechseln. Nach einer Runde werden 5' Pause gemacht. Total 3 Wiederholungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 40 Sekunden • Pause zwischen Blöcken: 20 Sekunden, Postenwechsel • Circuitwiederholungen: 3 <p>Material</p> <p>2 Seilspringen 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe Barren 1 Langbank 2 Medizinbälle</p> <p>Posten 1: Seilspringen auf dicken Matten</p> <p>Posten 2: Rumpfbeugen mit Füßen auf der Sitzbank Posten 3: Slalom um die Malstäbe, retour direkt Posten 4: Klimmzüge an den Barren (siehe Skizze)</p> <p>Posten 5: Auf Langbank springen und auf andere Seite runterspringen</p> <p>Posten 6: Unterarmstütz, Beine abwechselnd anheben</p> <p>Posten 7: Über die beiden dicken Matten laufen und jeweils zum Wenden um die Malstäbe</p> <p>Posten 8: Liegend, Medizinball von der linken in die rechte Hand rollen</p> <p>Material</p> <p>P1: 2 Seilspringen, 2 dicke Matten P2: 1 Sitzbank P3: 8 Malstäbe P4: Barren P5: Langbank P6: Matten P7: 2 dicke Matten, 2 Malstäbe P8: 2 Medizinbälle, 2 dünne Matten</p> <p>Material aufräumen</p>	 <p>Siehe Ablauf der Posten für den Circuit OL</p> 
	Ausklang	15'	<p>Signaturen-Joker-Fangen</p> <p>Eine oder mehrere Läuferinnen sind Fängerinnen (Bündel). Alle übrigen Teilnehmenden bekommen ein Kärtchen mit OL-Signaturen. Die Spielleitung bestimmt zu Beginn ein Objekt (z. B. Wurzelstock), einen Objekttyp (z. B. alles, was mit Relief zu tun hat) oder eine Farbe (z. B. Grün) als so genannte «Joker». Wird jemand mit einer solchen Joker-Karte gefangen, so muss der Jäger weiterfangen. Während des Spiels ändert die Leiterin den Joker laufend z. B. von «Relief» zu «Alles, was mit Holz zu tun hat». Die Teilnehmenden können laufend ihre Karten verdeckt austauschen.</p> <p>Material</p> <p>Kärtchen mit OL-Signaturen Bündel zur Kennzeichnung der Fänger</p>

Autor: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL (2012)

Quelle: [Swiss Orienteering: OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

OL (16–20): Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»



Posten 1: Barren

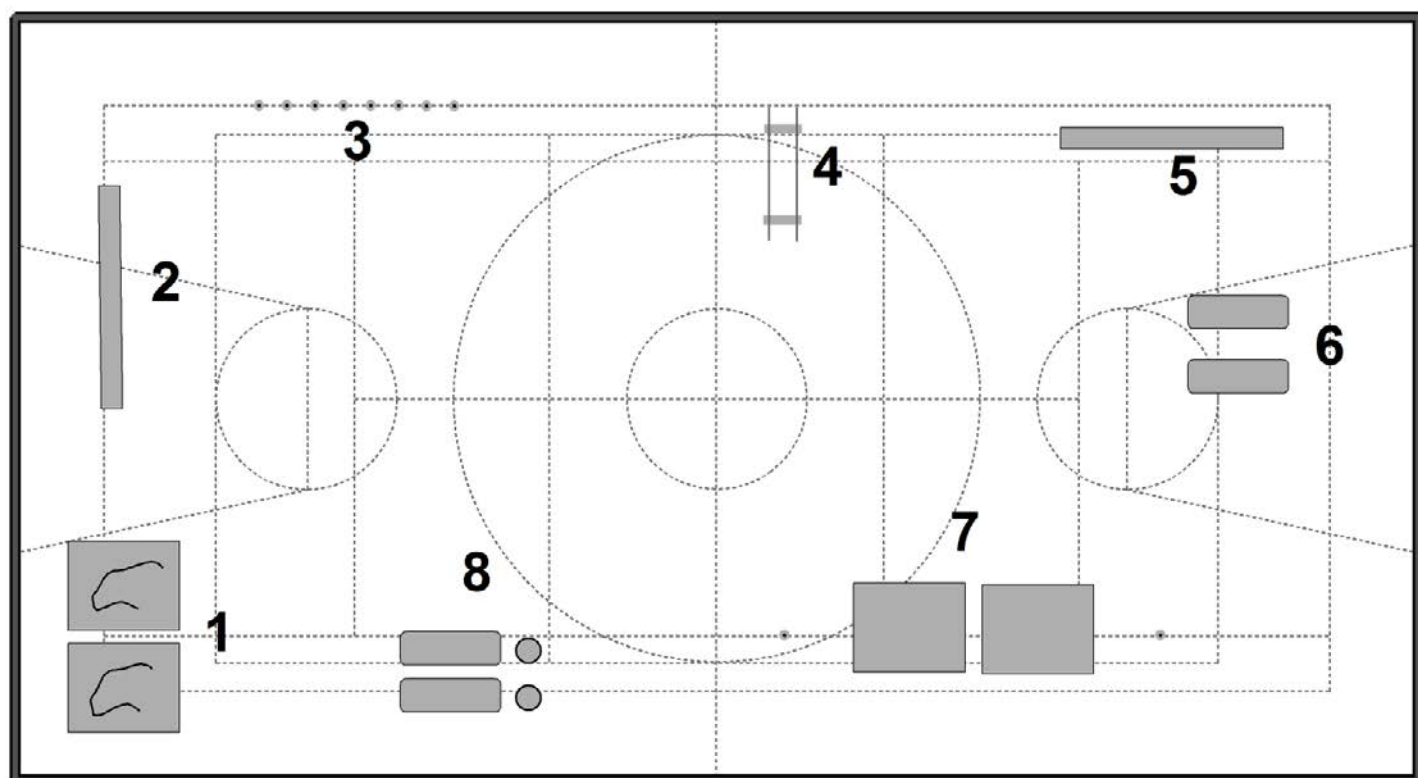
Posten 2: Dicke Matten Posten 3: Dünne Matten Posten 4: Sitzbank

Posten 5: Medizinbälle

Posten 6: Dicke Matten

Quelle: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause.](#)

OL (16–20): Ablauf der Posten für den Circuit «Orientierungslauf»



Posten 1: Seilspringen

Posten 2: Rumpfbeugen

Posten 3: Slalom

Posten 4: Klimmzüge

Posten 5: Sprünge





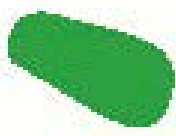

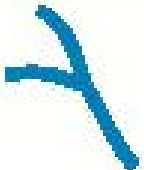

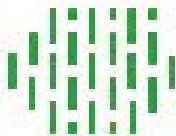



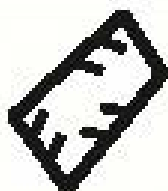

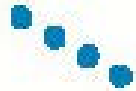
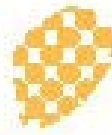






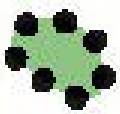
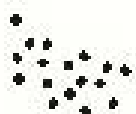
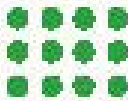








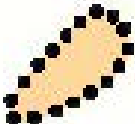

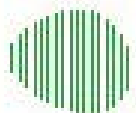
Posten 6: Unterarmstütz

Posten 7: Laufstrecke

Posten 8: Medizinball rollen

Quelle: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

OL (11–15): Kärtchen mit OL-Signaturen

Quelle: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause.](#)