

OL (16–20): Ausdauer/Kraft

Während dieses Trainings werden Ausdauer und Kraft besonders trainiert. Zudem lernen die Athleten dank spezifischer Übungen das Kartenbild rascher zu erfassen.

Rahmenbedingungen

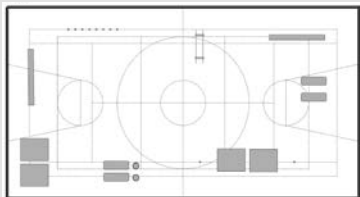
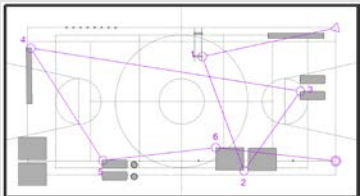
Dauer: 90 Minuten
Alter: 16–20 Jahre
FTEM: F2, F3
Umgebung: Sporthalle

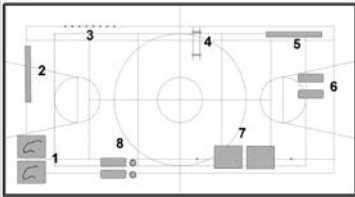
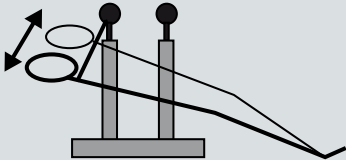
Vorlagen

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

Lernziele

- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheid-Fertigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfertigkeit von Kartenbild und Postenstandorten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern. Abzeichnen üben: Kartenbild auswendig lernen und sauber einzeichnen.

	Dauer	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	30'	<p>Sportgeräte gemäss der Kartengrundlage aufstellen (Bild 1). Der/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: • 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: Verschiedene Geräte: 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe/Barren 1 Langbank 2 Medizinbälle</p> <p>Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.</p> <p>SI-Einheiten: Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.</p> <p>Alternativen zu SPORTIdent: Zangen und Kontrollkarten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird. Zahlen auf Klebstreifen und diese müssen zusammengezählt werden – «Mathe-OL».</p> <p>Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten mit eingetragenen Geräten ohne Posten.</p>	 <p>Bild 1</p>  <p>Bild 2 [Siehe Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»]</p>

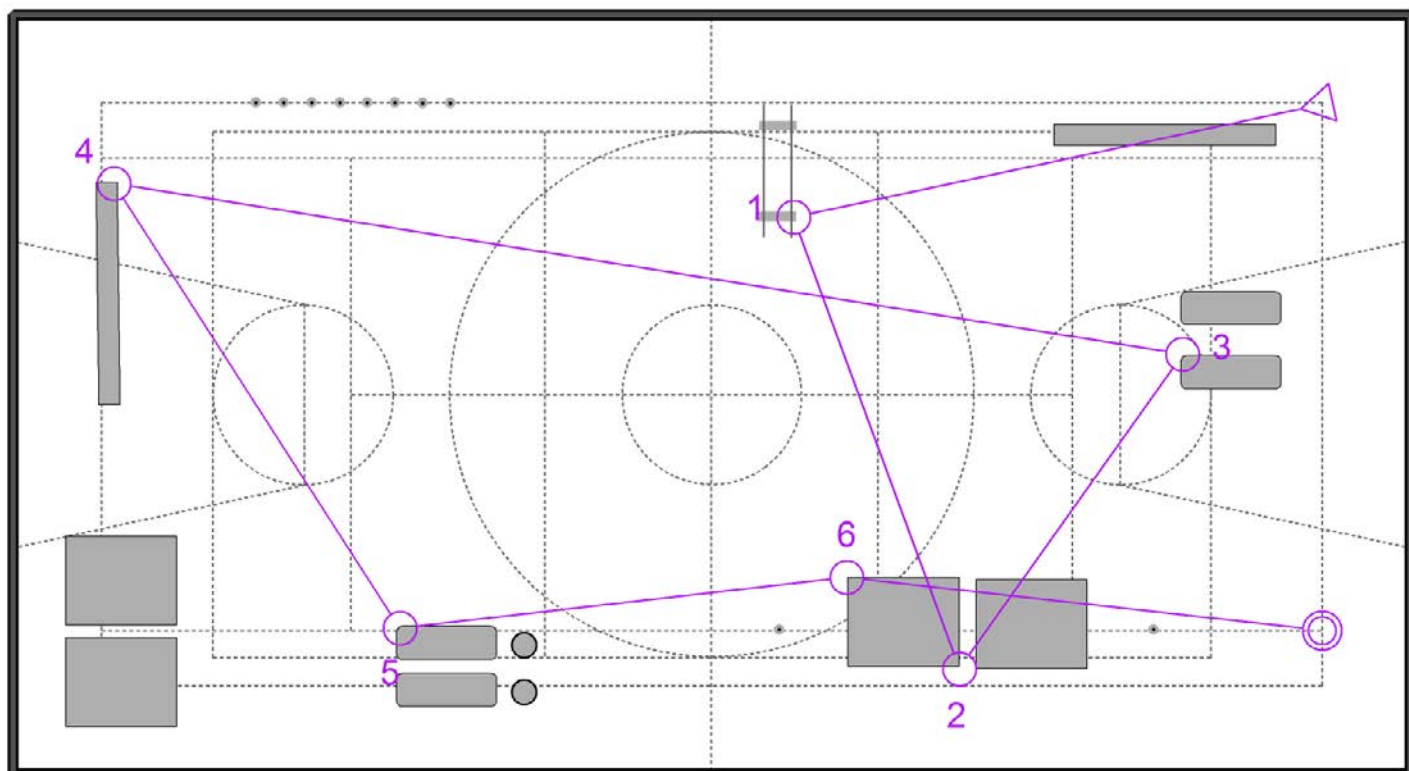
	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
	<p>Circuittraining Die Teilnehmenden verteilen sich auf die 8 Posten (2 Personen pro Posten) und trainieren während 40 Sekunden an ihrem Posten. Nachher haben sie 20 Sekunden um zum nächsten Posten zu wechseln. Nach einer Runde werden 5' Pause 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: 2 Springseile 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe Barren 1 Langbank Medizinbälle</p>	 <p>Siehe Ablauf der Posten für den Circuit OL</p>
<p>Hauptteil</p>	<p>45' Posten 1: Seilspringen auf dicken Matten</p> <p>Posten 2: Rumpfbeugen mit Füßen auf der Sitzbank</p> <p>Posten 3: Slalom um die Malstäbe, retour direkt</p> <p>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: P1: 2 Springseile, 2 dicke Matten P2: 1 Sitzbank P3: 8 Malstäbe P4: Barren P5: Langbank P6: Matten P7: 2 dicke Matten, 2 Malstäbe P8: 2 Medizinbälle</p>	

Ausklang	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
	<p>15' Abzeichnen Mit dem Material des Circuit-Trainings wird eine Hindernislaufrunde gestaltet. Am Start liegen Karten (1 pro 2 Teilnehmer/innen) mit (ca.) 20 sauber eingezeichneten Posten (Püst). Am Ziel liegt für jeden eine gleiche leere Karte. Die Teilnehmer/innen merken sich ab Püst eine Anzahl Postenstandorte, laufen durch den Hindernislauf zu ihrer leeren Karte und tragen die Posten dort ein. Die Püst bleibt dabei an ihrem Platz liegen. Wer hat zuerst alle Posten richtig übertragen? Die Läufer/innen kontrollieren nach einigen Posten selbstständig mit der Vorlage und besprechen/reflektieren ihre Übung mit dem/der Leiter/in.</p> <p>Vorbereitung: Püst-, Abzeichnungs- oder Vorlage-Karten vorbereiten. Hier können gut alte Karten verwendet werden, die nicht mehr aktuell sind oder die schon einen alten Bahneindruck haben. Jeder Teilnehmer braucht dazu eine weitere leere Karte. Kontrollfolie (evtl. mit A4-Zeigetasche) erstellen.</p> <p>Variationen Niveau anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach: Karte immer mitnehmen. • Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Platz liegen lassen. • Schwierig: Sich mehrere Posten aufs Mal merken. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur gleiche Symbole verwenden. <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht ausschliesslich Posten, sondern Linien übertragen. • Spezialkarten verwenden: ohne Strassen, nur Höhenkurven etc. • Von schwarz-weisser Vorlage auf farbige Karte übertragen oder umgekehrt. • Karten mit verschiedenen Massstäben verwenden. <p>Material: Vorlage-Karten, genügend leere Karten für die Teilnehmenden, Kontrollfolie.</p> <p>Material aufräumen</p>	

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

Quelle: Broschüre «OL-Training in der Halle»

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



Posten 1: Barren

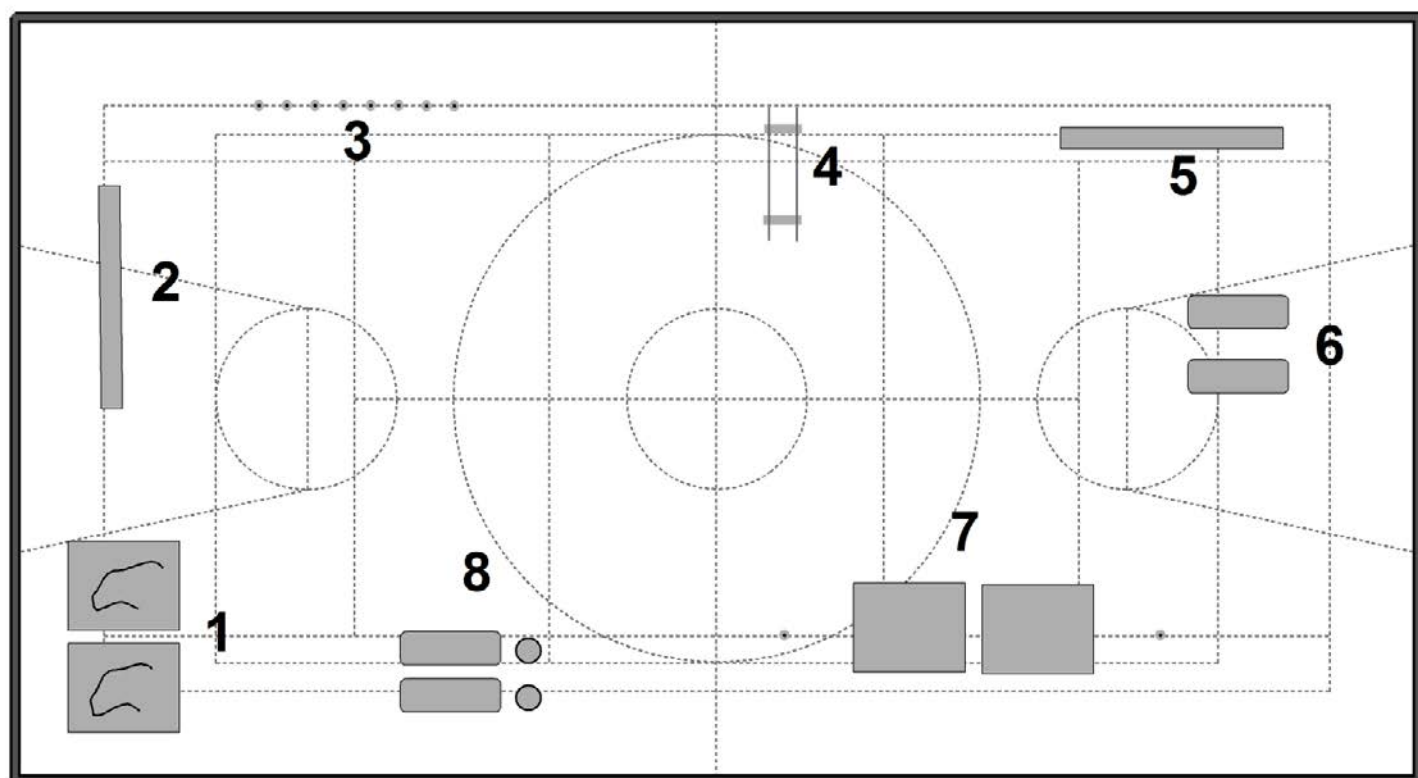
Posten 2: Dicke Matten Posten 3: Dünne Matten Posten 4: Sitzbank

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.](#)