

Orientierungslauf – Richtung und Kompass: Stern-OL (F1, F2)

Indem die Athletinnen immer wieder neue Aufgaben (verschiedene Posten anlaufen) erhalten, lernen sie die korrekte Anwendung der Karte.

Ablauf

Die Leiterin zeichnet den Athletinnen einen Posten ein. Sie laufen diesen Posten an, kehren zurück, besprechen sich mit der Leiterin und erhalten einen nächsten Posten eingezeichnet usw.



Klicken zum Vergrössern.

Auswertung/Fragestellung

An welchen Punkten wurde die Karte neu genordet? Lag die Karte beim Stehen bleiben oft völlig falsch ausgerichtet in den Händen? Daumengriff angewendet?

Variationen

- Geschicktere und/oder schnellere Athletinnen laufen zwei Posten nacheinander an und kehren zurück (Schmetterling).
- Zwei etwa gleich schnelle Läuferinnen treten auf einer Schlaufe gegeneinander an: eine rennt im Uhrzeigersinn, die andere im Gegenuhrzeigersinn



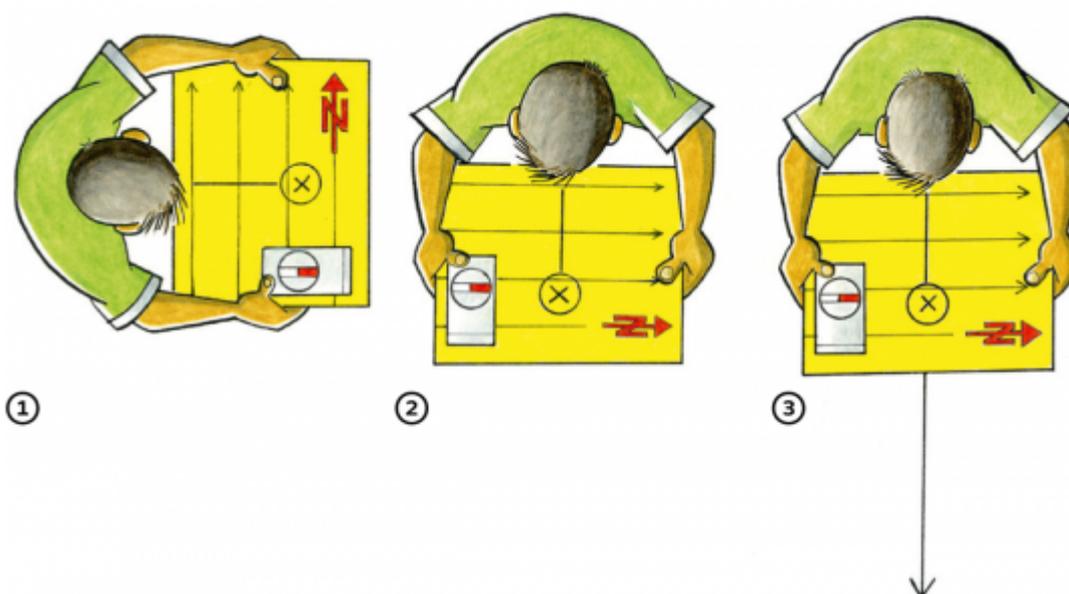
R wie Richtung

Wie lese ich die Laufrichtung von einer Karte ab?

1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du stehst (Standort, Ausgangspunkt), befindet sich vor deinem Bauchnabel. Die Verbindung zum Ort, an den du willst (Posten), zeigt von dir gerade weg in die Richtung deiner Nasenspitze.
2. Lege den Kompass auf die Karte. Am besten richtest du die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten (realen oder imaginären) Verbindungslinie aus. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Rotation mit den Füßen mitmachst.
3. Jetzt liegt die Karte richtig, d. h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst hinter der Karte. Wenn du nun aufschaust, blickst du in Richtung des Postens.

Wichtig

- Ich stehe immer hinter der Karte!



Bei einem Richtungswechsel behält die Karte ihre Ausrichtung, wie bei einem GPS-Gerät. Es spielt keine Rolle, ob die Schrift auf der Karte dabei auf dem Kopf steht. Hauptsache, die Karte ist korrekt ausgerichtet.

Quelle: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO