Viele, viele bunte Herbst-OL's...

Du: möchtest einen OL planen
Dir: fehlen konkrete Ideen
Du: erhältst neue Ideen für deinen OL

Der Artikel mit vielen OL-Karten-Bildern ist als PDF-Datei angefügt.

Ich sitze an meinem Arbeitsplatz. Vor mir liegt der Quartalsplaner und ein leeres Blatt Papier. In mir schlummert (noch) die Hoffnung, einen einmal etwas anderen OL zu planen. Gedanken schiessen mir durch den Kopf: "Waren nicht beim letzten OL die Jungschärler so frustriert, weil sie nur so wenige Posten finden konnten?» – «Mussten wir nicht eine Gruppe noch suchen, weil niemand etwas mit der Karte anfangen konnte?" – «Und war da nicht Peter, der seiner Gruppe einfach davon lief und alles selber machen wollte?» Ach, hätten wir doch an der Quartalsplanung nur schon festgelegt, wie dieser OL genau aussehen soll! Da wäre mir viel Denkarbeit erspart geblieben.

Damit dein nächster OL tatsächlich einmal etwas anders werden könnte, findest du hier einige Ideen. Probiere sie aus, es lohnt sich.

Wie plane ich einen OL-Nachmittag?

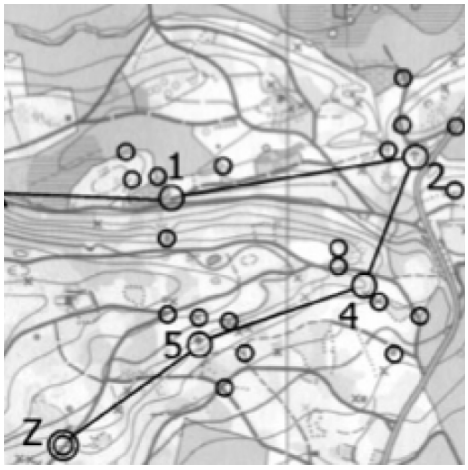
Klar ist, dass wir die Jungschärler ans Thema «Orientieren» langsam heranführen müssen. Im Input-Artikel «NORDA – eine Einführung in OL» (Input 3/00 – JS) kann eine Musterlektion nachgeschlagen werden, wie der Jungschärler Hilfen in der Orientierungsarbeit erhalten kann.

Nachdem der Jungschärler mit den wichtigsten Elementen der Orientierungsarbeit vertraut ist, kann jetzt an konkrete OL-Ideen gedacht werden.

Trainingsformen:

Schneeball-OL

Dieser Gruppen-OL bietet eine gute Chance für Jungscharen mit verschieden starken Läufern. Die Teilstrecken zu zentralen Posten rennt die Gruppe gemeinsam. Dort teilt sie sich auf und jeder Läufer sucht einen Posten entsprechend seinen Fähigkeiten und Leistungsvermögen. Es ist auch möglich, dass jeder Läufer alle Teilposten in freier Wahl anlaufen kann um anschliessend einen Vergleich der verschiedenen Routen zu machen.

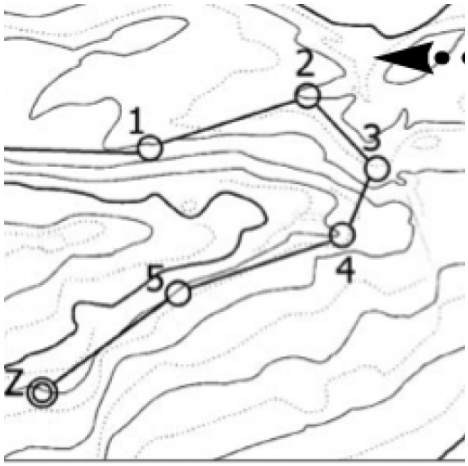


Schwarz-Peter-OL

Die Teilnehmer sind in Gruppen von drei bis fünf Läufern, versehen mit einer einzigen Karte, unterwegs. Alle drei oder vier Minuten wechselt der Führer. Wer nicht weiss, wo sich die Laufgruppe befindet, erhält einen «Schwarzen Peter» aufgebrummt. Kennt der Führer selber den Standort nicht, werden ihm gleich zwei Negativpunkte verschrieben.

Höhenkurven-OL

Die Höhenkurvenkarte ist eine Spezialform der reduzierten Karten. Reduzierte Karten erhält man, wenn eine oder mehrere Farben der Karte nicht gedruckt werden. Im Fall der Höhenkurvenkarte handelt sich um eine solche ohne die Farben grün, gelb und schwarz. Es können auch andere Farbkombinationen hergestellt werden. Durch einen OL mit reduziertem Kartengut werden spezielle Fähigkeiten im Kartenlesen trainiert. Der Höhenkurven-OL eignet sich insbesondere zum Training der räumlichen Vorstellung. Gerade beim Höhenkurven-OL sollte darauf geachtet werden, dass der Läufer Geländeelementen (z.B. Falllinie, Tobel, horiontale Bahn) folgen kann. Die Posten stehen normalerweise auf Kuppen, in Mulden, Tobeln oder au Kämmen.



OL-Golfspiel

Die Läufer werden in Zweierteams eingeteilt und erhalten eine Karte. Die Posten werden abwechselnd angelaufen, wobei jeder Blick auf die Karte – überwacht vom Laufpartner – einem «Golfschlag» entspricht. Wer zwischen zwei Posten nur einmal die Karte zu Hilfe neh- men muss, macht ein «hole in one». Die Wertung erfolgt gerechterweise in zwei nach Läufern mit geraden/ungeraden Posten.

Gedächtnis-OL

Dieser OL für Profis baut sehr stark auf dem räumlichen Vorstellungsvermögen auf. Der Läufer erhält am Start und bei jedem Posten einen kleinen Kartenausschnitt, den er sich einprägen muss. Die Suche nach dem nächsten Posten erfolgt dann nur aus dem Kopf. Dabei ist es wich- tig, dass der Läufer nicht einfach den Weg als Folge von «rechts-links- links-geradeaus-rechts-» im Kopf behält, sondern sich das Gelände sowohl räumlich als auch inhaltlich vorstellt.

Einfache Laufformen

Stern-OL

Bei der bekanntesten aller OL-Vari- anten werden die Posten immer vom gleichen Start- und Zielpunkt angelaufen. Auf der Karte werden nur die Posten und das Zentrum markiert. Die Laufroute bestimmt der Läufer selber. Vor allem bei Anfängern sehr beliebt, weil anwesende Leiter bei Unsicherheiten weiterhelfen können. Für die blutigsten Anfänger können auch Wegrouten mit Fähnchen markiert werden, damit die Läufer Karte und Gelände miteinander verglei- chen können.

Schmetterling-OL

Die Posten werden nähnlich dem Stern-OL um ein Zentrum angeordnet, wobei hier jeweils zwei bis vier Posten zu einer kleinen Route verbunden werden.

Text-OL

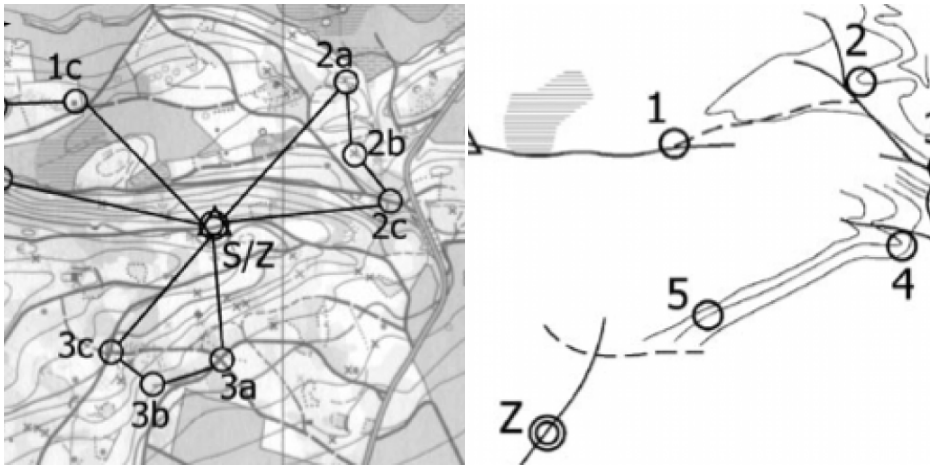
Mit einem Beschreibungstext an Stelle einer Laufkarte wird der Läufer gezwungen, bestimmte Objekte zu interpretieren und im Gelände wahrzunehmen. Der Text-OL eignet sich deshalb besonders gut bei Anfängern in abwechslungsreichem Gelände. Diese OL-Form kann auch gut mit Teenies ausgearbeitet und anschliessend mit Jungschärlern durchgeführt werden.

Kroki-OL

Bei einem Kroki-OL erhält der Läufer eine Kartenzeichnung. Diese Form hat den Vorteil, dass tagesaktuelle Besonderheiten (z.B. umgestürzter Baum, Lücke im

Zaun, etc.) in den Lauf eingebunden werden können. Unwesentliche Nebensächlichkeiten werden dabei weggelassen. So ist es möglich, den Laufkorridor sehr eng zu halten. Selbstverständlich ist diese Form recht aufwändig in der Vorbereitung.

Schmetterlings-OL / Kroko-OL



OL für Fortgeschrittene

Kompass-(Stern)-OL

Der Kompass-OL kann in verschiedenen Varianten erarbeitet werden. In der einfachsten Form erhalten die Läufer nur gerade das Laufazimut und die Distanz. Nach dem Posten wird das Ziel wieder angelaufen und zum nächsten Posten gestartet. Damit die Läufer genau arbeiten, bietet es sich an, die Postenstandorte auf eine Karte zu übertragen. Dadurch wird der Lerneffekt erhöht und der Teilnehmer übt sich zusätzlich im Kartenlesen.

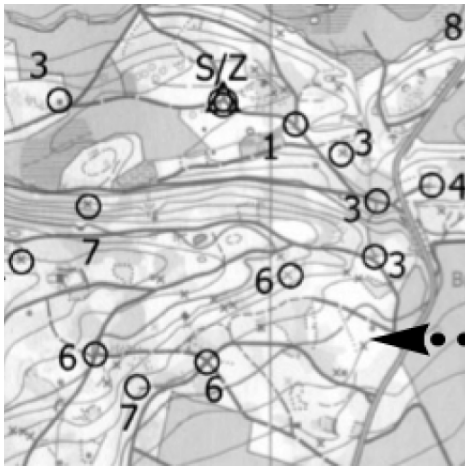
VFF-OL (Viele falsche oder fehlende Posten)

Um genaues Arbeiten mit der Karte zu trainieren, können auf einem OL verschiedene falsche oder gar fehlende Posten gesetzt werden. Falsche Posten werden beispielsweise am benachbarten Objekt oder auf der falschen Wegseite aufgehängt. Der Läufer hat nur am richtigen Posten Erfolg, den er mit Feinorientierung anhand Geländemerkmalen (und nicht dank der Postenflagge) sicher gefunden hat. Fehlende Posten markiert er entsprechend auf der Karte.

Skore-OL

Beim Skorelauf wird keine Laufbahn sondern die Laufzeit festgelegt. In diesem Zeitraum müssen die Läufer möglichst viele Punkte sammeln. Punkte gibt es bei den Posten ent- sprechend der Schwierigkeit (Distanz, Postendichte, Höhe, etc.). Für jede Zeitüberschreitung gibt es Punkteabzug. Diese Form ist geeignet bei eingeschränkter Zeit und stark variierender Teilnehmerstärke. Der Teilnehmer wird besonders stark in der Routenplanung gefördert.

Skore-OL



Weiterführendes Material

Eine Übersicht der erhältlichen OL-Karten mit Bezugsadressen erhältst du mit einem frankierten und adressierten Rückantwortcouvert bei (Hier findest du auch viel weiteres Material wie OL- Bänder, OL-Posten und Ausbildungsmaterial):

OL-Materialstelle Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

Eine gute Hilfe für die Gestaltung von Jungschi-Nachmittagen und Lagern mit verschiedenen OL-Formen bietet das «Leiterhandbuch Orientierungslaufen». Du erhältst es bei der Materialstelle der ESSM in Magglingen.

Quellennachweis:

Inhalt + Bild:

Forum Kind 3/02. Konkrete Ideen für diverse OL-Varianten, geeignet für alle Alters- und Könnensstufen, Seiten 27 – 30

corpyright www.forum-kind.ch

Autor:

Lori Keller, Jungscharsekretär beim BESJ