

Günter Kreft

Orientierungslauf

Handbuch

für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive

Verlag Hermann Schmidt Mainz

Inhalt

	Vorwort	11
	Vorwort des Autors	13
1	<i>Einleitende Betrachtungen</i>	15
1.1	Das Orientieren mit Karte und Kompaß	15
1.2	Das Laufen im Gelände	16
1.3	Geschichtliche Entwicklung des Orientierungslaufs	17
1.4	OL im Verein	19
1.4.1	OL als Breiten- und Freizeitsport	20
1.4.2	OL als Spitzensport	21
1.5	OL in der Schule	23
1.5.1	Leit- und Lernziele für den Sportunterricht	24
1.6	Betätigungsfeld »Orientieren«	24
2	<i>Einführung in den Orientierungslauf</i>	26
2.1	Einführungsalter	26
2.2	Einführungsmethoden	26
3	<i>OL-Material</i>	30
3.1	OL-Karte	30
3.1.1	Erstellung einer OL-Karte	31
3.1.1.1	Geländeauswahl	31
3.1.1.2	Grundlagenkarte	32
3.1.1.3	Kartierung	32

3.1.1.4	Reinzeichnung	34
3.1.1.5	Kartenbeschriftung	35
3.1.1.6	Kartendruck einer schwarz-weißen OL-Karte.	35
3.1.1.7	Kartendruck einer mehrfarbigen OL-Karte.	40
3.1.1.8	Herstellungskosten.	46
3.2	OL-Kompaß.	47
3.3	OL-Posten.	48
3.4	OL-Bekleidung	51
4	<i>Anwendungsmöglichkeiten im Schulsport.</i>	53
4.1	Sportstunde	53
4.1.1	Stundenbeispiel: Linien-OL	53
4.1.1.1	Lernziele.	53
4.1.1.2	Stundenverlauf	55
4.1.2	Stundenbeispiel: Stern-OL in Kombination mit Normal-OL	55
4.1.2.1	Lernziele.	55
4.1.2.2	Stundenverlauf	56
4.2	Sport-Arbeitsgemeinschaft	57
4.3	Wandertag	58
4.4	Schullandheim-Aufenthalt	58
4.5	Fächerübergreifender Unterricht	60
4.6	Leistungskurs Sport	61
4.7	Projektwoche.	61
4.8	Schulvergleichswettbewerb.	63
5	<i>Übungsbeispiele für Schule und Verein.....</i>	64
5.1	Einführungsstunden	64
5.1.1	Einführung in die OL-Karte.	64
5.1.1.1	Von der Geländeform zur Höhenlinienkarte.	64
5.1.1.2	Kartenmaßstab.	66

5.1.1.3	OL-Signaturen für Schul-, Sport- und Parkgelände	69
5.1.1.4	OL-Signaturen für Wald-, Feld-und Wiesengelände	70
5.1.2	Geführter Kartengang	71
5.1.2.1	Aufgeteilter Kartengang	72
5.1.2.2	Geführter Kartengang nach Höhenlinienkarte.	72
5.1.2.3	Postengang nach Höhenlinienkarte.	72
5.1.3	Einführung in die Kompaßkunde	74
5.1.4	OL-Techniken	77
5.1.5	Ausdauerlauf mit Einzelaufgaben	80
5.1.5.1	Ausdauerlauf mit Einzelaufgaben im Wettbewerb.	81
5.2	OL-Formen	82
5.2.1	Linien-OL	83
5.2.1.1	Linien-OL auf Gegenseitigkeit	84
5.2.1.2	Faden-OL	84
5.2.1.3	Schnipsel-OL	84
5.2.1.4	Unterbrochener Linien-OL	85
5.2.1.5	Aufgeteilter Linien-OL	85
5.2.1.6	Kinder-OL	85
5.2.2	Stern-OL	85
5.2.2.1	Stern-OL als Postensetzübung	88
5.2.2.2	Stern-OL in Kombination mit Normal-OL	89
5.2.2.3	Kombinierter Stern-OL	89
5.2.3	Normal-OL	90
5.2.3.1	Normal-OL mit fehlenden Posten.	91
5.2.3.2	Normal-OL mit falschen Posten.	91
5.2.3.3	Normal-OL mit Aufgabenstellungen.	92
5.2.3.4	Orientierungs-Crosslauf.	93
5.2.3.5	Schlaufen-OL.	94
5.2.4	OL nach unvollständiger Karte.	95
5.2.4.1	Stern-OL nach unvollständiger Karte.	95
5.2.4.2	Fenster-OL	96
5.2.4.3	Korridor-OL	96
5.2.4.4	OL mit Skizze.	98
5.2.5	Skore-OL	103
5.2.6	Postennetz-OL.	105
5.2.7	Trimm-OL.	105

5.2.8	Gedächtnis-OL	.106
5.2.9	Staffel-OL	.107
5.2.9.1	Stern-Staffel	.109
5.2.9.2	Postensetz-Zweikampf	.110
5.2.9.3	Intervall-Staffel	.110
5.2.9.4	Memory-Pendel-Staffel	.112
5.2.10	Mannschafts-OL	.115
5.2.10.1	Aufgeteilter Mannschaftslauf	.115
5.2.10.2	Schneeflocken-OL	.116
5.2.10.3	Schattenlauf	.117
5.2.10.4	Geschlossener Mannschaftslauf	.118
5.3	Anwendungsmöglichkeiten der OL-Formen	.118
5.3.1	Zimmer-OL	.118
5.3.1.1	Auf Schatzsuche	.119
5.3.1.2	Zimmer-OL bei Einführungslehrgängen	.120
5.3.2	Gebäude-Orientierungsgang	.122
5.3.3	Orientierungs-Suchspiel bei besonderen Veranstaltungen	.122
5.3.4	Stadt-Orientierungswanderung	.122
5.3.5	Foto-Orientierungswanderung	.128
5.3.6	Hallen-OL	.128
5.3.6.1	Hallen-Linien-OL	.128
5.3.6.2	Hallen-Zweikampf-OL	.129
5.3.6.3	Hallen-Stern-OL	.131
5.3.6.4	Hallen-Circuit-OL	.133
5.3.6.5	Heyserscher Turnhallen-OL	.133
5.3.7	Schul-und Sportgelände-OL	.136
5.3.8	Parkgelände-OL	.138
5.3.9	Feld-und Wiesengelände-OL	.140
5.3.10	Weinberggelände-OL	.140
5.3.11	Waldgelände-OL	.141
5.3.12	Nacht-OL	.142
5.3.13	Rucksack-OL	.144
5.3.14	Ski-OL	.144
5.3.15	Rollstuhl-OL	.145

6	<i>OL-Training</i>148
6.1	Orientieren148
6.2	Laufen149
6.2.1	Laufanalyse149
6.2.2	Trainingsmittel150
6.2.2.1	Ausdauertraining150
6.2.2.2	Krafttraining152
6.2.2.3	Koordinationstraining155
6.2.2.4	Empfehlungen für das Lauftraining155
6.2.3	Trainingsperioden157
6.2.4	Trainingsaufzeichnungen einer Deutschen Meisterin157
6.2.5	Trainingsgelände160
7	<i>Organisation eines OL-Wettkampfes</i>161
7.1	Ausschreibung161
7.2	Bahnlegung163
7.3	Altersklasseneinteilung und Streckenlängen168
7.4	Wettkampfkarte171
7.4.1	Darstellung der OL-Bahn171
7.4.2	Postenübertragung173
7.4.3	Bahn- und Postenbeschreibung174
7.4.4	Kontrollkarte175
7.5	Start175
7.6	Ziel179
7.7	Auswertung183
7.7.1	Schnellwertung183
7.7.2	Ergebnisliste184
7.8	Checkliste für den Organisationsablauf185
7.9	Organisationsplan188
7.10	Ein-Mann-Organisation189

7.11	Computereinsatz bei OL-Veranstaltungen.191
8	<i>OL und Sportverletzungen</i>194
8.1	Verletzungen an Muskeln und Bändern.195
8.2	Hautverletzungen.197
8.3	Tetanus.197
8.4	Zecken.197
9	<i>Zur Leistungsüberprüfung.</i>200
9.1	Zur kognitiven Leistungsüberprüfung.200
9.1.1	Lösungsbogen.208
9.2	Zur physischen Leistungsüberprüfung.208
9.3	OL-Wettkampf.209
10	<i>Aufsichts-und Sorgfaltspflicht.</i>210
10.1	Aufsichts- und Sorgfaltspflicht beim OL-Unterricht210
10.2	Organisatorische Hinweise zur Reduzierung der Risiken212
10.3	OL und Umwelt213
11	<i>Literaturverzeichnis.</i>215
11.1	Filmverzeichnis.219
11.2	OL-Dia-Serie.219
12	<i>Anhang.</i>220
12.1	Symbole für Postenbeschreibungen der Internationalen Orientierungslauf-Föderation (IOF).220
12.1.1	Bildliche Darstellungen der IOF-Symbole.224
12.2	OL-Fachausdrücke.234
12.3	OL-Adressen.239