

Training

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.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

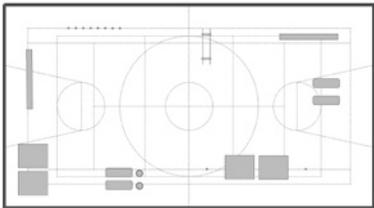
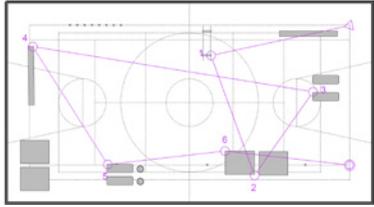
Umgebung: Innen

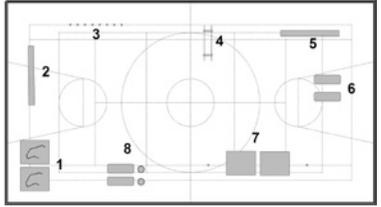
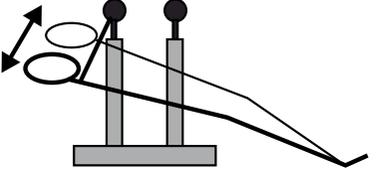
Lernziele

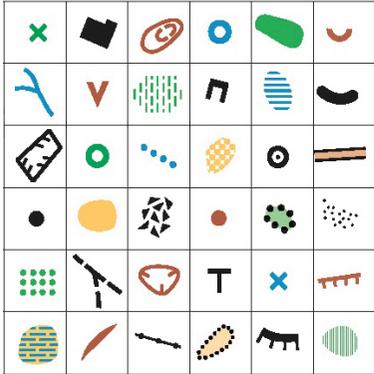
- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheidungsfähigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfähigkeit von Kartenbild und Postenstandorten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Kenntnisse von Signaturen festigen.

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.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
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 <p>Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:</p> <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>Bild 1</p>  <p>Bild 2 (Siehe Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»)</p>	<p>Verschiedene Geräte: 4 dicke Matten 4 dünne Matten 2 Langbänke 10 Malstäbe Barren 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 SPOR-TIdent: 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>

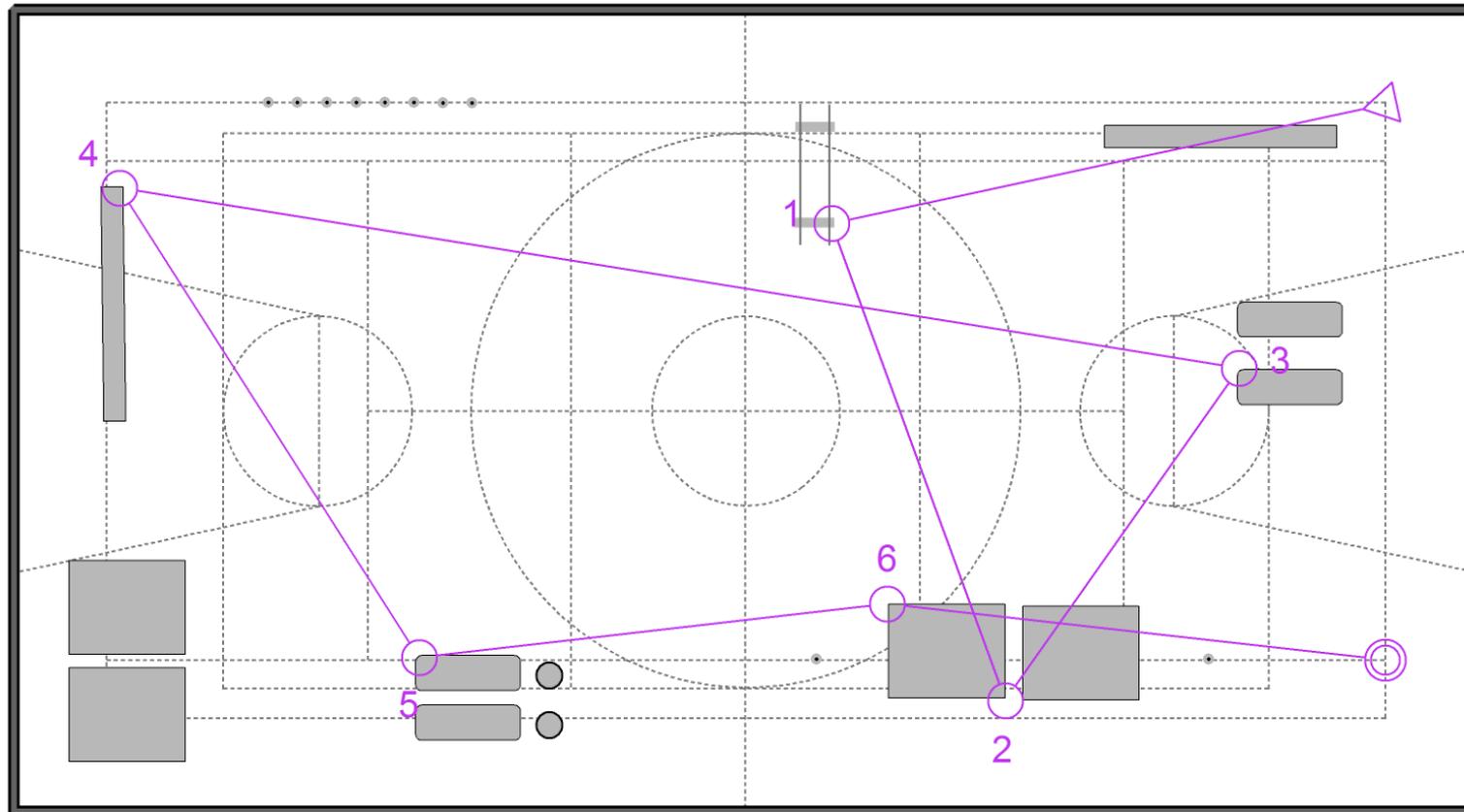
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	50'	<p>Circuittraining: Die Teilnehmenden verteilen sich auf die 8 Posten (2 Personen pro Posten) und trainieren während 40 Sekunden an ihrem Posten. Nachher haben sie 20 Sekunden um zum nächsten Posten zu wechseln. Nach einer 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>(Siehe Ablauf der Posten für den Circuit)</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</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>P1: 2 Seilspringen, 2 dicke Matten</p> <p>P2: 1 Sitzbank</p> <p>P3: 8 Malstäbe</p> <p>P4: Barren</p> <p>P5: Langbank</p> <p>P6: Matten</p> <p>P7: 2 dicke Matten, 2 Malstäbe</p> <p>P8: 2 Medizinbälle, 2 dünne Matten</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	<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>(Siehe Kärtchen mit OL-Signaturen)</p>	<p>Kärtchen mit OL-Signaturen</p> <p>Bündel zur Kennzeichnung der Fänger</p>

Autor: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL

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

OL (11–15): Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»



Posten 1: Barren

Posten 2: Dicke Matten

Posten 3: Dünne Matten

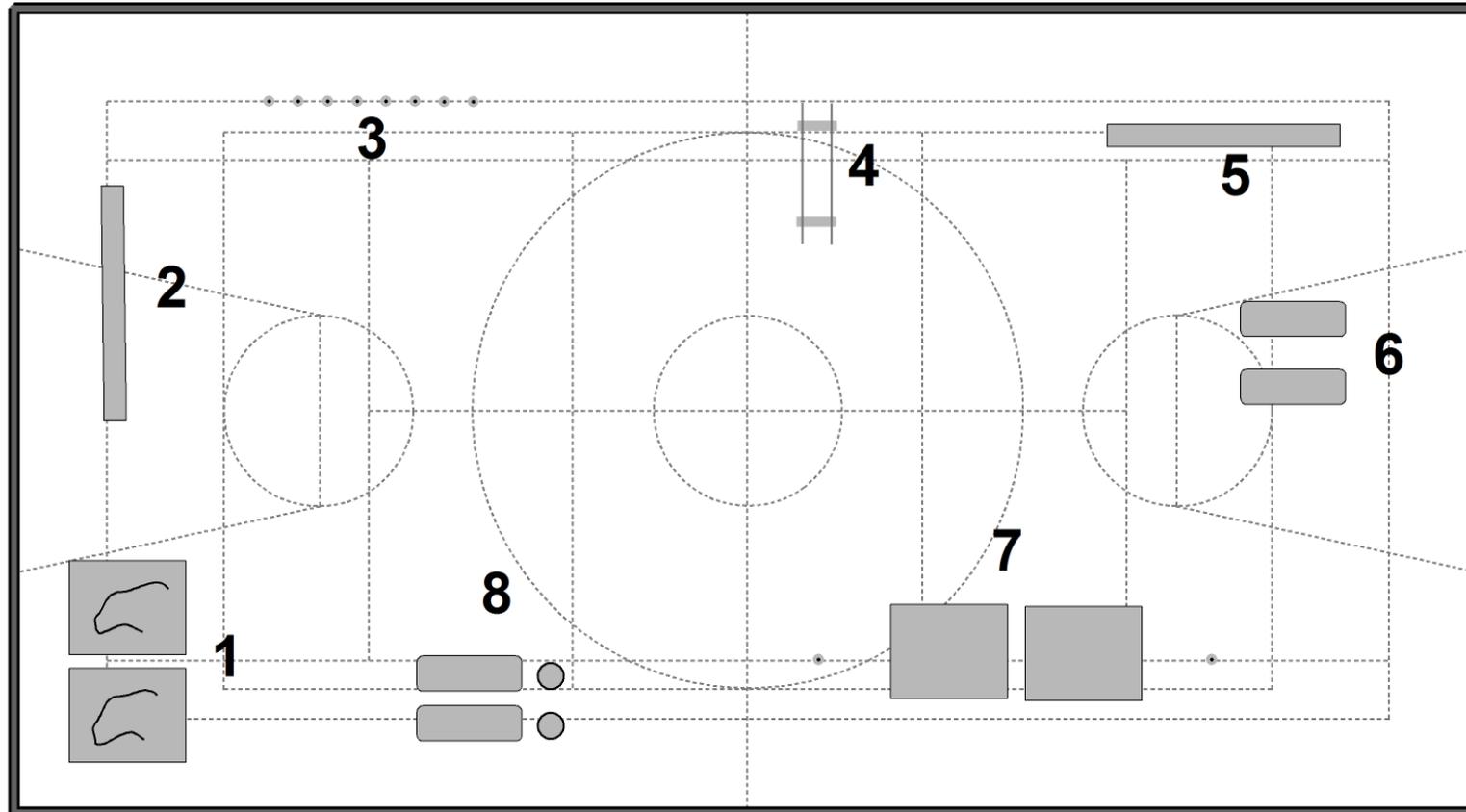
Posten 4: Sitzbank

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 (11–15): Ablauf der Posten für den Circuit «Orientierungslauf»



Posten 1: Seilspringen

Posten 2: Rumpfbeugen

Posten 3: Slalom

Posten 4: Klimmzüge

Posten 5: Sprünge

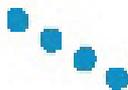
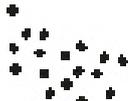
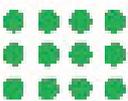
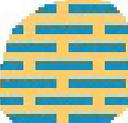
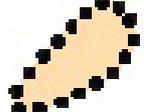
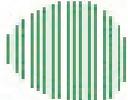
Posten 6: Unterarmstütz

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.](#)