

Training

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.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

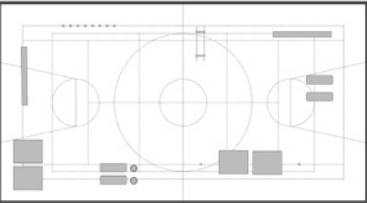
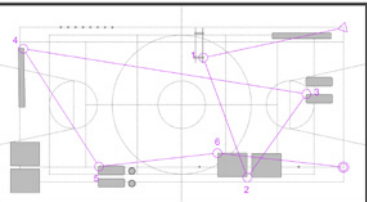
Umgebung: Innen

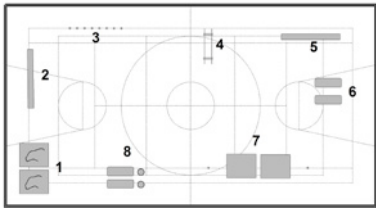
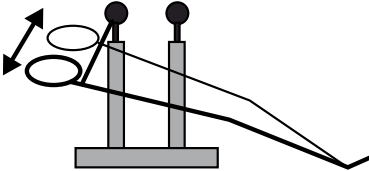
Lernziele

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

Vorlagen

Die Broschüre OL-Training in der Halle kann via www.ol-shop.ch bestellt werden. Einige Vorlagen können auch direkt unter www.swiss-orienteeering.ch bestellt 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe Barren 1 Langbank 2 Medizinbälle <p>Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.</p> <p>SI-Einheiten: Posteneinheiten, Löscher, 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>

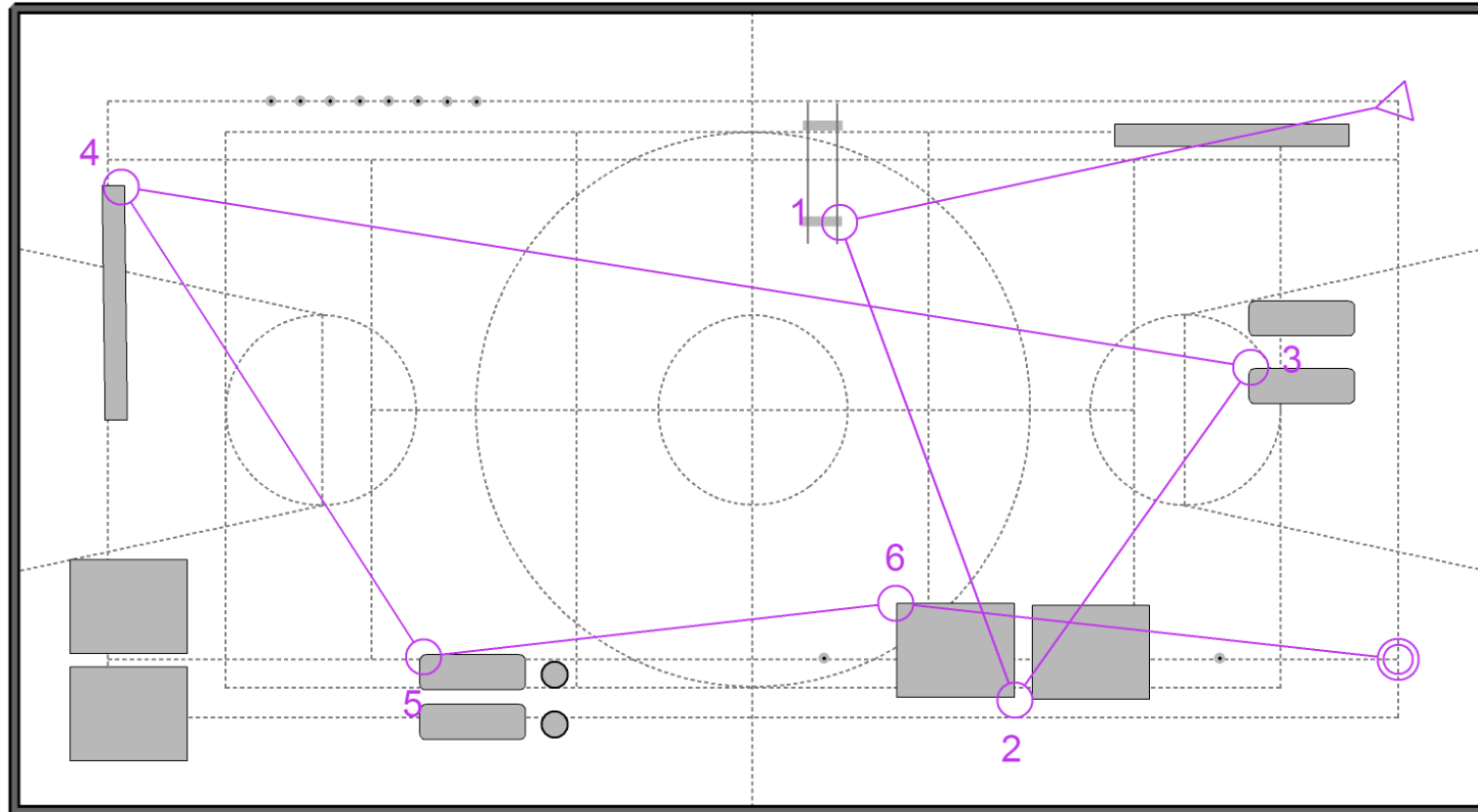
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45'	<p>Circuittraining: Die Teilnehmenden verteilen sich auf die 8 Posten (2 Personen pro Posten) und trainieren während 40 Sekunden an ihrem Posten. Nachher haben sie 20 Sekunden um zum nächsten Posten zu wechseln. Nach einer 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 OL</p>	<p>2 Springseile 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 Springseile, 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</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15'	<p>Abzeichnen</p> <p>Mit dem Material des Circuit-Trainings wird eine Hindernislaufstrecke gestaltet. Am Start liegen Karten (1 pro 2 Teilnehmer) mit (ca.) 20 sauber eingezeichneten Posten (Püst). Am Ziel liegt für jeden eine gleiche leere Karte. Die Teilnehmer 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?</p> <p>Die Läuferinnen kontrollieren nach einigen Posten selbstständig mit der Vorlage und besprechen/reflektieren ihre Übung mit der Leiterin.</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</p> <p>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>Vorlage-Karten genügend leere Karten für die Teilnehmer Kontrollfolie.</p>
		Material aufräumen		

Autor: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL

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

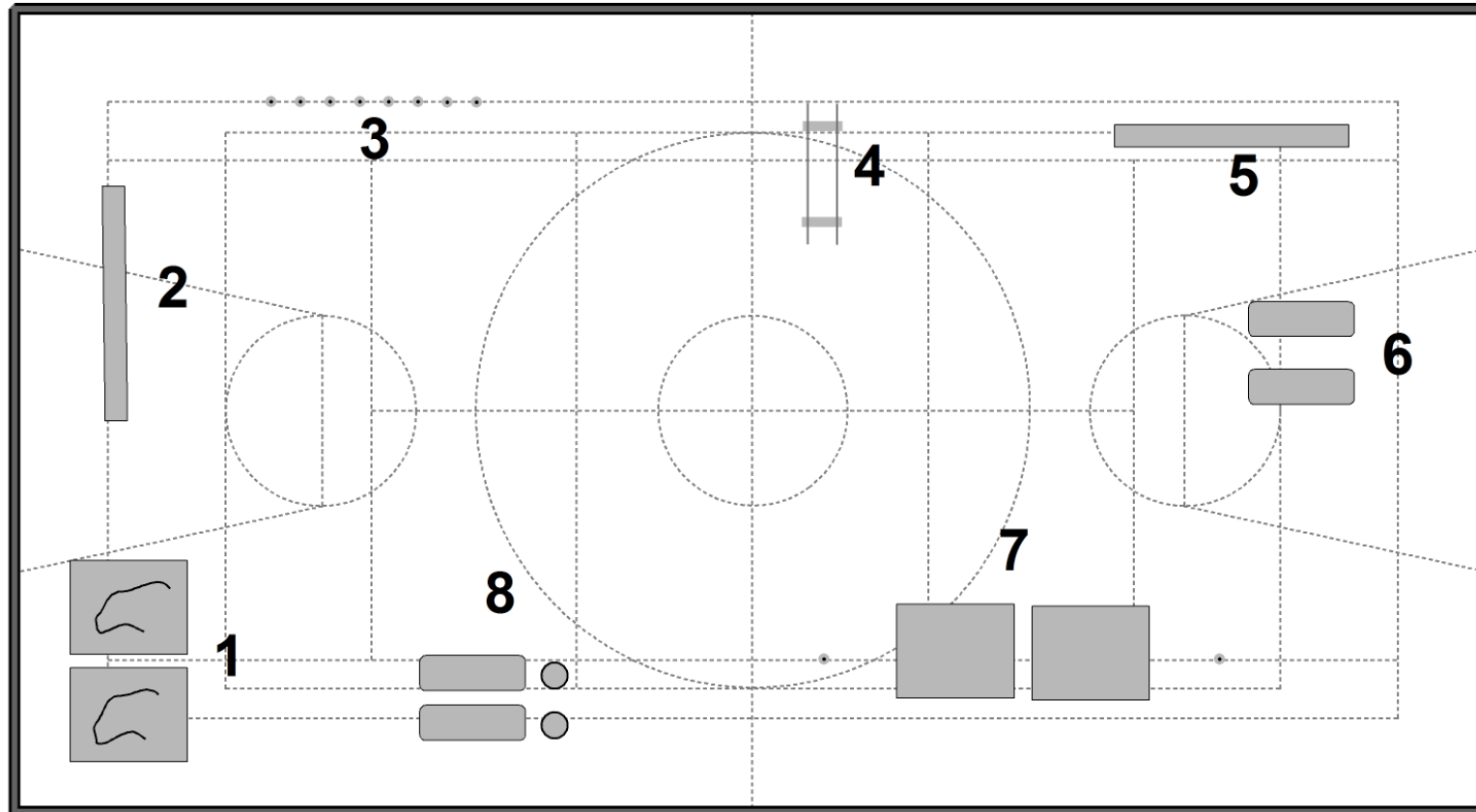
Posten 4: Sitzbank

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.](#)