

Orientierungslauf

Ziel:

Erwerb, Erhalt und Verbesserung der individuellen Ausdauerfähigkeit im Laufen in der Natur / im Gelände
Erlernen des Umgangs mit der Karte zwecks Orientierung in der Natur
Bewusstwerden der optimalen Koordination von Körper und Kopf (Verstand)
Planen einer OL-Bahn

Inhalte:

Ausdauerlaufen im Gelände über 30 Minuten und länger nach Zeit
Umgang mit Wanderkarten / topographischen Karten
Geländelauf mit Karte zwecks Anlaufen von Posten (Zielpunkte)
Eigenständige, individuelle Routenplanung von Start zu Ziel sowie zwischen den Posten
In der Regel Gruppenkonkurrenzen, aber zwecks Wertung auch Einzelkonkurrenzen, jeweils über ca. 6 km Strecke
Eigenständige Erarbeitung von OL-Bahnen in Gruppenarbeit

Bewertung der Laufleistung (2/3 Note):

Zeitnahme:

Nach jedem Lauf wird die benötigte Zeit des Läufers festgestellt. Sollte der Läufer alle Stationen angelaufen haben, ist dies die Endzeit des Laufes.

Fehlende Stationen: hat der Läufer nicht alle Stationen angelaufen, so erhält er Strafzeiten. Diese errechnen sich aus:

Endzeit des Läufers geteilt durch Anzahl der geforderten Stationen - Ergebnis multipliziert mit der Summe aus geforderten Stationen plus fehlende Stationen - ergibt zu wertende Endzeit des Laufes.

Beispiel: Endzeit des Läufers: 60min.

Geforderte Stationen: 7.

Angelaufene Stationen: 5.

Fehlende Stationen: 2.

Berechnung: $60 / 7 = 8,6$ $8,6 \times (7+2) = 77$ min Wertungszeit des Laufes

Auf Grundlage der ermittelten Wertungszeit des Laufes und der jeweiligen Streckenlänge wird die Kilometerdurchschnittszeit des Laufes errechnet. Das Ergebnis wird nach der folgenden Tabelle bewertet:

Punkte	Jungen	Mädchen	
15	4,5	5,5	min/km
14	5	6	min/km
13	5,5	6,5	min/km
12	6	7	min/km
11	6,5	7,5	min/km
10	7	8	min/km
9	7,5	8,5	min/km
8	8	9	min/km
7	8,5	9,5	min/km
6	9	10	min/km
5	9,5	10,5	min/km
4	10	11	min/km
3	10,5	11,5	min/km
2	11	12	min/km
1	11,5	12,5	min/km
0	mehr als 11,5	mehr als 12,5	min/km

Organisation:

Referate

- Jede Gruppe präsentiert ein Referat zu ihrem Thema (Rückseite)
- Zu jedem Referat erstellt die jeweilige Gruppe ein ausführliches Handout
- Alle Gruppen reichen diese Handouts spätestens 2 Tage vor dem Termin per E-Mail als Word-, OpenOffice- oder PDF-Dokument bei mir ein
- Die Referate werden vor der Durchführung des zweiten geplanten Laufes der jeweiligen Gruppe gehalten
- Abwesenheit: wenn keiner der Gruppe am Referats-/ Organisationstermin des Orientierungslaufes anwesend ist, wird die Leistung in diesem Bereich für alle Gruppenmitglieder mit 00 Punkten bewertet

Die Orientierungsläufe

- jede Gruppe plant **ZWEI** Orientierungsläufe: einen Einzel- und einen Gruppenlauf.
 - Ein Lauf wird mit den speziellen OL-Stationen der Schule geplant
 - Lauf 2 nutzt eine der verschiedenen im Referat „Organisation von OL“ präsentierten Stationsmöglichkeiten, sollte möglichst originell und interessant sein
- vor jedem Lauf muss die Vorbereitungsgruppe die Materialien (Karten für die Läufer, Verteilen der Stationen) bereitstellen. Die Karten reicht ihr mir mindestens einen Tag vor dem Lauf ein (NUR als **pdf**).
- Das Verteilen der Stationen nimmt erfahrungsgemäß einige Zeit in Anspruch. Ihr werdet, auch wenn ihr ein Fahrrad nutzt, mindestens ½ Stunde für den Aufbau benötigen. Fahrt also direkt nach der 8. Stunde in den Stadtwald und verteilt zügig die Stationen an den in eurer Karte markierten Punkten.
- vor jedem Lauf führt die verantwortliche Gruppe eine mind. 15-minütige Dehn- und Aufwärmphase durch.
- die Orga-Gruppe läuft nicht mit, sondern dokumentiert die Leistungen der Anderen (Zeiten / erlaufene Stationen).
- nach dem Lauf müssen Schul-Stationen von der Orga-Gruppe wieder eingesammelt werden und spätestens am nächsten Schultag an mich zurückgegeben werden.

Für die Streckenplanung:

- auf <http://www.gmap-pedometer.com/> („Verden Niedersachsenhof“ eintippen, Return, Stadtwald ranzoomen, zu „km“ und zu „Draw route: manually straight lines“ wechseln, OSM wählen, „start route“ klicken, Doppelklick für jede Station, die ihr setzt, mindestens 6km lang; am Ende ein Bildschirmfoto des relevanten Laufausschnittes machen, das als Karte dient)
- oder <http://www.jogmap.de/civic4/> (registrieren und anmelden (auf der rechten Seite im Linkbereich „Shortcuts“ den Punkt „Neue Strecke“ wählen, Startadresse „Verden Niedersachsenhof“ eingeben, „OSM“ anklicken, ggf. in den Vollbildmodus wechseln, Strecke durch Klicken markieren, rechte Maustaste löscht Markierung, mindestens 6 km lang, die Länge sieht man aber nicht im Vollbildmodus)
- Dies ist eure Laufstrecke, auf deren Verlauf ihr mindestens 6 Stationen verteilt
- In der Karte für die „Läufer“ markiert ihr, je nach Vorgehensweise, entweder alle Stationen oder nur die jeweils nächste Station
- ein Bildschirmfoto mit ersichtlicher Km-Angabe für mich als Kontrolle mitschicken

Referatsthemen und Lauftermine:

Thema	Referenten
1. „Organisation von Orientierungsläufen, Stationsmöglichkeiten und Wettkämpfe“	
<u>Lauftermine:</u>	
2. „Formen des Ausdauertrainings und Energiebereitstellung“	
<u>Lauftermine:</u>	
3. „Orientierung im Orientierungslauf (Karte, Kompass, etc...)“	
<u>Lauftermine:</u>	
4. „Körperliche Belastung beim Orientierungslauf und passende Trainingsmethoden (auch Lauftechnik)“	
<u>Lauftermine:</u>	
5. „Beeinflussung des Herz-Kreislaufsystems durch Ausdauertraining“	
<u>Lauftermine:</u>	
6. „Geschichte des Orientierungslaufes, Orientierungslauf in Deutschland, mögliche Laufgebiete und der Verdener Stadtwald“	
<u>Lauftermine:</u>	

Orientierungslauf: Kompetenzplan

Kurzbezeichnung: Orientierungslauf	Evaluation/Benotung: 2/3: siehe oben
Umfang der Sequenz: 1 HJ Kernidee: Sich im Gelände eigenverantwortlich erfolgreich orientieren und dazu die konditionelle Leistungsfähigkeit verbessern.	1/3: Leistungsbereitschaft, Teamgeist, sonstige Unterrichtsbeiträge

Kompetenzplan

		aufzubauende Kompetenzen			
		Komp.-bereich	Komp.-ziel		
		Erwartung: Die Schüler...			
Pr o z e s s b e z o g e n e r K o m p e t e n z b e r e i c h	MeK	MeK 1 MeK 2 MeK 3	verarbeiten Informationen aus Wanderkarten/ topographischen Karten und wenden diese in unterschiedlichen Kontexten unter Berücksichtigung adäquater Trainingsmethodenplanen.		
			MeK 5 MeK 6	helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.	
				schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.	
		SoK		SoK 4	verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
			SeK	SeK 1	steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
				SeK 3	steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet bei der Umsetzung von OL über 30 Minuten
	SeK 5	passen ihre Bewegung den Gelände gegebenen Bedingungen an			
			SeK 6	schätzen Risiken im Gelände realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung durch entsprechende OL-Bahnplanungen	

Inhaltsbereich	Inhaltsbereich	Komp.-ziel	Erwartung: Die Schüler...
	SaK	SaK 12 SaK 1+5 SaK 6 SaK 10.4	richtiger Umgang mit den unterstützenden Navigationshilfen(Kartenmaterial, Kompass, topografische Karten etc. Präsentation einer OI-Bahn wenden Fachsprache an (Navigationshilfen) Praktizieren in den Naturräumen umweltbewusstes Handeln

