

1418coach

Inhalte Sportart

Orientierungslauf



Erklärung

Die 1418coach Inhalte Orientierungslauf ergänzen das 1418coach Kursleiterdossier. Im Kursleiterdossier sind die allgemeinen Teile beschrieben, welche für alle Sportarten identisch sind. In diesem Dokument sind die Sportarten spezifischen Inhalte festgehalten.

Der 1418coach unterstützt das Training und leitet Trainingsteile

Merkmale eines guten Trainings und Tipps in deiner Sportart

Dauer 3 Stunden 45 Minuten (je nach Programm in 2 Blöcken oder mit Pause)

Lektionsziele aus Kursleiterdossier

- Die TN kennen, die Merkmale eines guten Trainings generell und spezifisch für ihre Sportart und wissen, wie sie diese erkennen und als 1418coach beeinflussen können (siehe Leitfaden).
- Die TN können in ihrer Sportart eine vordefinierte Übung leiten und anpassen (erschweren/erleichtern).
- Die TN erhalten Trainingstipps und Hinweise und wissen, wo sie sportartenspezifische Übungssammlungen finden und erhalten ggf. einen Auszug.
- Die TN sind auf sportartenspezifische Sicherheitsaspekte sensibilisiert.
- Die TN halten in ihrem 1418coach-Notizbuch die wichtigsten Punkte für ein gutes Training bzw. für eine gute Übung in ihrer Sportart fest.
- Die TN kennen Übungen für den darauffolgenden Block 1418coach-Austausch.

Sportartenspezifische Lektionsziele

- Die TN lernen mit NORDA und O-Kompetenzraster zwei Schlüsselkonzepte vom OL kennen.
- Die TN können OL-Bahnen für Einsteiger und Einsteigerinnen erstellen und kennen deren Besonderheiten.
- Die TN entwerfen ein Konzept für ein Hallentraining und einen OL-Halbtage mit Einsteiger und Einsteigerinnen.
- Die TN sammeln Erfahrungen in der Aufnahme einer einfachen OL-Karte.
- Die Teilnehmer können Sportident für ein Training anwenden.
- Die Teilnehmer kennen die Aufgaben von Swiss Orienteering und des Internationalen OL-Verbandes (IOF).

Inhalte Sportart Orientierungslauf

Vorbereitung: 20 Sportidenteinheiten und einen einfachen Drucker organisieren

NORDA, ca. 30'

Die Teilnehmenden kennen die Checkliste NORDA und dessen Bedeutung für die Sportart OL.

Zu zweit vertiefen die Teilnehmenden einen der Begriffe und stellen diesen ihren Kolleginnen und Kollegen vor.

Flip Chart - NORDA

- N = Norden
- O = Orientieren
- R = Richtung
- D = Distanz
- A = Auf und Ab

O-Kompetenzraster, 20'

Die Teilnehmenden setzen sich mit den O-Kompetenzen auseinander und lernen die Inhalte der Broschüre «sich sicher orientieren – O -Kompetenzraster» werden thematisiert und diskutiert. Die Teilnehmenden lernen Übungen kennen, um die Kompetenzen zu trainieren.

OLMU, ca. 10'

Kurzeinführung in die Komponente mentales Training.

Bahnlegung, ca. 30'

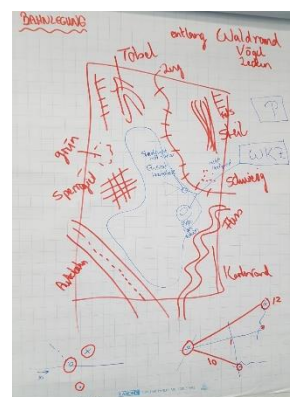
Gemeinsam werden die Grundsätze für Einsteigerbahnen besprochen.

Die Teilnehmenden erarbeiten in Zweiertteams einen Bahnvorschlag auf einer vorgegebenen OL-Karte. Ihre Zielgruppe sind OL-EinsteigerInnen (D/H10). Die verschiedenen Bahnideen werden am Schluss in der Gruppe zusammengetragen. Gemeinsam wird besprochen, worauf bei einer Einsteigerbahn geachtet werden muss.

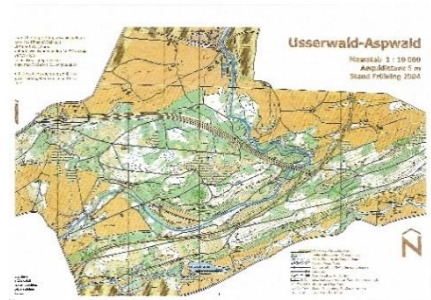
Richtlinien Kanton Zürich für Jugendbahnen

<https://www.olvz.ch/sites/controller/richtlinien/richtlinien2020.html>.

Mögliche, weiterführende Literatur ist das Bahnlegerhandbuch von Swiss Orienteering.



Die Karte Ussewald eignet sich gut dazu, weil die angehenden Leitenden gut auf die Schwierigkeiten mit Zug, Autobahn, Bach und Dunkelgrün in der Anfängerbahnlegung hingewiesen werden können.



Flip Chart – Überlegungen Bahnlegung

Wo kann ich Start / Ziel sinnvoll legen?

Zu beachten: Strassenübergänge, Felsen, max. zwei Leitlinienwechsel

OL-Halbtage mit Einsteigerinnen / Einsteiger, ca. 30'

Die Teilnehmenden erhalten folgenden Denkauftrag: Ihr führt eine 5. Klasse einen halben Tag in den OL ein. Wie gestaltet ihr diesen Halbtage? Zu zweit erarbeiten die Teilnehmenden ein Programm und stellen diesen ihren Kolleginnen und Kollegen vor.

Flip Chart – Schul-OL: möglicher Ablauf

Begrüßung

Aufwärmspiele

Kartenmarsch: Objekte erklären, Karte an Gelände ausrichten

Übungen / Spiele zu den Objekten

Stern- / Schmetterlings-OL

Kleine Bahnen (zuerst zu zweit, dann alleine)

Stempel-Sprint mit SI-Einführung

Staffel

Rangverkündigung

Sportident / OL-Karte aufnehmen, ca. 45'

Sportident wird vorgestellt. Anschliessend wird auf einem Platz läuft jeder in einer vorgegebenen individuellen Reihenfolge (Zahlen auf Blatt Papier vorbereiten) möglichst schnell alle Posten an.

Die Teilnehmenden erproben sich im OL-Karte aufnehmen. Ihre Aufgabe ist es, im Gelände einen zugewiesenen Sektor auf Papier zu bringen und zwei Posten zu setzen. Die verschiedenen kleinen Karten werden zu einem Ganzen zusammengefügt und zu einer OL Bahn verbunden, die im Anschluss abgelaufen mit Massenstart gelaufen wird. Jeder startet auf seiner Karte.

Hallentraining, ca. 30'

Die Teilnehmenden erhalten folgenden Denkauftrag: Wie gestaltet ihr ein Hallentraining zum Thema OL? Zu zweit erarbeiten sie einen Vorschlag und stellen diesen vor.

Austausch vorbereiten, ca. 30'

Die Idee und Ablauf des Austausches erklären. Die Sportart OL 1418coaches bekommen Besuch einer anderen Sportart und dürfen mit diesen während 30 Minuten Übungen in ihrer Sportart durchführen.

Die Teilnehmenden erarbeiten aufgrund der erarbeiteten Grundlagen passende Formen, wie sie die Sportart OL den anderen 1418coach Teilnehmenden näherbringen können.

1418coach Austausch

Trainingsteile in deiner Sportart leiten und in einer anderen Sportart Teilnehmer/in sein

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten bis 2 Stunden total, jeweils 30 Minuten in einer Sportart

Lektionsziele

- Die TN bereiten für sportartenfremde Personen resp. Anfänger eine vordefinierte Übung vor und führen diese mit sportartenfremden 1418coaches durch.
- Die TN leiten in ihrer Sportart Anfänger an und schulen dadurch ihren Auftritt vor einer Gruppe.
- Die TN sind Teilnehmende in einer anderen Sportart, beobachten dabei Leitende aus anderen Sportarten und erleben sich als Anfänger in einer fremden Sportart.

Inhalte Sportart

Sportartenspezifische Lektionsziele

- Die TN führen die anderen Teilnehmer des 1418coachs mit geeigneten Übungen in den Orientierungslauf ein.
- Die TN coachen die Jugendlichen und übernehmen die Rolle des Trainers, der Trainerin.

Inhalte Sportart Orientierungslauf

- 30 Minuten Übungen durch Orientierungslauf 1418coaches durchgeführt: Organisation und Ablauf gemäss Erklärungen oben.
- 5 Minuten Feedback: Nach den 30 Minuten gibt es ein kurzes Feedback an die 1418coaches zur generellen Umsetzung. Wichtig ist, dass bei diesem Feedback der Fokus auf die sportartenspezifischen Inhalte gesetzt werden. Das Thema «Anleiten einer Gruppe» ist Inhalt einer anderen Lektion und es wird vertieft darauf eingegangen.

Die 1418coach Zukunft

Leiterkarriere

Teil Sportart 20 Minuten

Lektionsziele Input Verband/Sportart

- Die TN kennen in ihrer Sportart den zuständigen Verband oder Verbände und kennen die wichtigsten Aufgaben und Kontaktpersonen dieser Organisationen.
- Die TN wissen, was ein J+S-Coach ist und dass sie dieser für J+S-Ausbildungen anmelden kann.
- Die TN kennen die weiteren Ausbildungsschritte, wissen, ab wann sie welche Kurse besuchen dürfen. Sie kennen die ersten Stufen der J+S-Ausbildungsstruktur, kennen den Unterschied der Ausbildungswege je nach Zielgruppe und kennen für sie geeignete Ausbildungen des Verbands.

Konkretisierung Sportart

- Die Teilnehmer kennen die Aufgaben von Swiss Orienteering und des Internationalen OL-Verbandes (IOF). (<https://www.swiss-orienteering.ch/> und <https://orienteering.sport/>)
- Ausbildungsstruktur vorstellen.

Umgang mit Kindern und Absprache im Leiterteam

Fallbeispiele

Dauer 60 Minuten, 20 Min davon ist spezifisch für Sportart

Diese Lektion wird zum Teil auch im allgemeinen 1418coach Kursleiterdossier beschrieben. Sie muss aber durch das sportartenspezifische Fallbeispiel in der Sportart ergänzt werden. Zur Vollständigkeit ist die Lektion auch in diesem Dokument komplett beschrieben. Im allgemeinen Kursleiterdossier findet man ergänzend auch der Leitfaden zu dieser Lektion mit Ausführungen zu den Fallbeispielen.

Lektionsziele

- Die TN erhalten Trainingstipps zum Umgang mit Kindern.
- Die TN sind sensibilisiert für Störungen im Training und erhalten Lösungsvorschläge um diesen entgegenwirken.
- Die TN wissen, dass sie Verhaltensregeln gemeinsam mit dem Hauptleiter abmachen müssen, diese gemeinsam durchsetzen müssen und dass der Hauptleiter die Hauptverantwortung trägt.
- Die TN befassen sich mit dem Thema Kinderschutz (soziale Medien, Prävention von sexuellen Übergriffen).
- Die TN befassen sich mit dem Umgang mit Eltern.
- Die TN halten in ihrem Notizbuch die wichtigsten Punkte zum Block «Umgang mit Kindern und Absprache im Leiterteam» fest.

Inhalte Sportart

Sportartenspezifischer Fall durchführen

Lektionsablauf

Inhalt	Organisation	Zeit
Gruppenbildung	Sportartengruppen	5'

Wie regiere ich, wenn...

Fallbeispiele	Stichwörter in Notizbuch	
Zum Thema Störungen*	festhalten	20'
Zum Thema Teamcoaching*		15'
Liebesbrief von Teilnehmer an Leiter		20'

*Die Fallbeispiele zum Thema Störungen, Teamcoaching und Beispiele von sportartenspezifischen Fallbeispielen findet man im «Leitfaden 4: Umgang mit Kindern und Absprache im Leiterteam» im 1418coach Kursleiterdossier.

Alle drei Beispiele werden in der Sportartengruppe durchgeführt.

Die TN spielen wo möglich als Rollenspiel/ Theater die Fälle selber durch. Es können pro Thema auch verschiedene Fallbeispiele mit kleinere Untergruppen nachgespielt werden. So

kann z.B. jemand das Kind/den Teilnehmer spielen, jemand den 1418coach, jemand die Hauptleiterperson und jemand den Beobachter, der das Vorgehen festhält und danach den anderen Gruppen erzählt.

Liebesbrief von Teilnehmer an Leiter

Nach einem Training erhält die Leitperson einen Liebesbrief von einem Teilnehmenden.

Mögliche Antworten:

- Gespräch suchen mit Teilnehmenden.
- Sich austauschen mit anderen Leitpersonen.
- Evtl. Beratung und Hilfe anfragen bei externen Fachpersonen

Die TN sollen sich dabei fragen:

- Wie würde ich handeln?
- Was ist meine Verantwortung, was liegt in Verantwortung des Hauptleiters?
- Wie kann ich unterstützen?

Danach wird gemeinsam der Lösungsansatz/ das Vorgehen festgehalten (Flipchart/ Notizbuch). Die Fallbeispiele können auch von eigenen Beispielen aus dem Trainingsalltag der TN ergänzt werden.

Übungen/Inhalte zum Abgeben

Hier sollen alle Unterlagen aufgeführt werden, die den 1418coaches durch die Sportart abgegeben werden sollen. Bitte auch beschreiben, wo sie bezogen werden können.

Im Anhang gewünschte Druckvorlagen einfügen. Diese auf A6 ausdrucken lassen, damit sie gut in die Notizbücher passen.

NORDA (Download : https://www.jugendundsport.ch/content/jugendundsport/de/sportarten/lagersport-trekking-uebersicht/aus-und-weiterbildung/_jcr_content/contentPar/tabs_copy/items/dokumente/tabPar/downloadlist_2028361_48323951/downloadItems/1238_1460466705248.download/merkblatt_norda_checkliste_fuer_kartenarbeit_d.pdf)

Broschüre «sich sicher orientieren – O-Kompetenzraster»: bestellen bei Swiss Orienteering

OLMU (Download: https://www.swiss-orienteering.ch/files/Downloads_Leistungssport/F%C3%B6rderkonzept/4_Grundlagen_OL_F%C3%B6rderkonzept_OL_V2020-03-20.pdf)

Kopien «Leitfaden JOM Bahnen» (Download: <https://www.olvz.ch/sites/controller/richtlinien/richtlinien2020.html>)

Leere Karte für Bahnlegung: Beispiel siehe nächste Seite

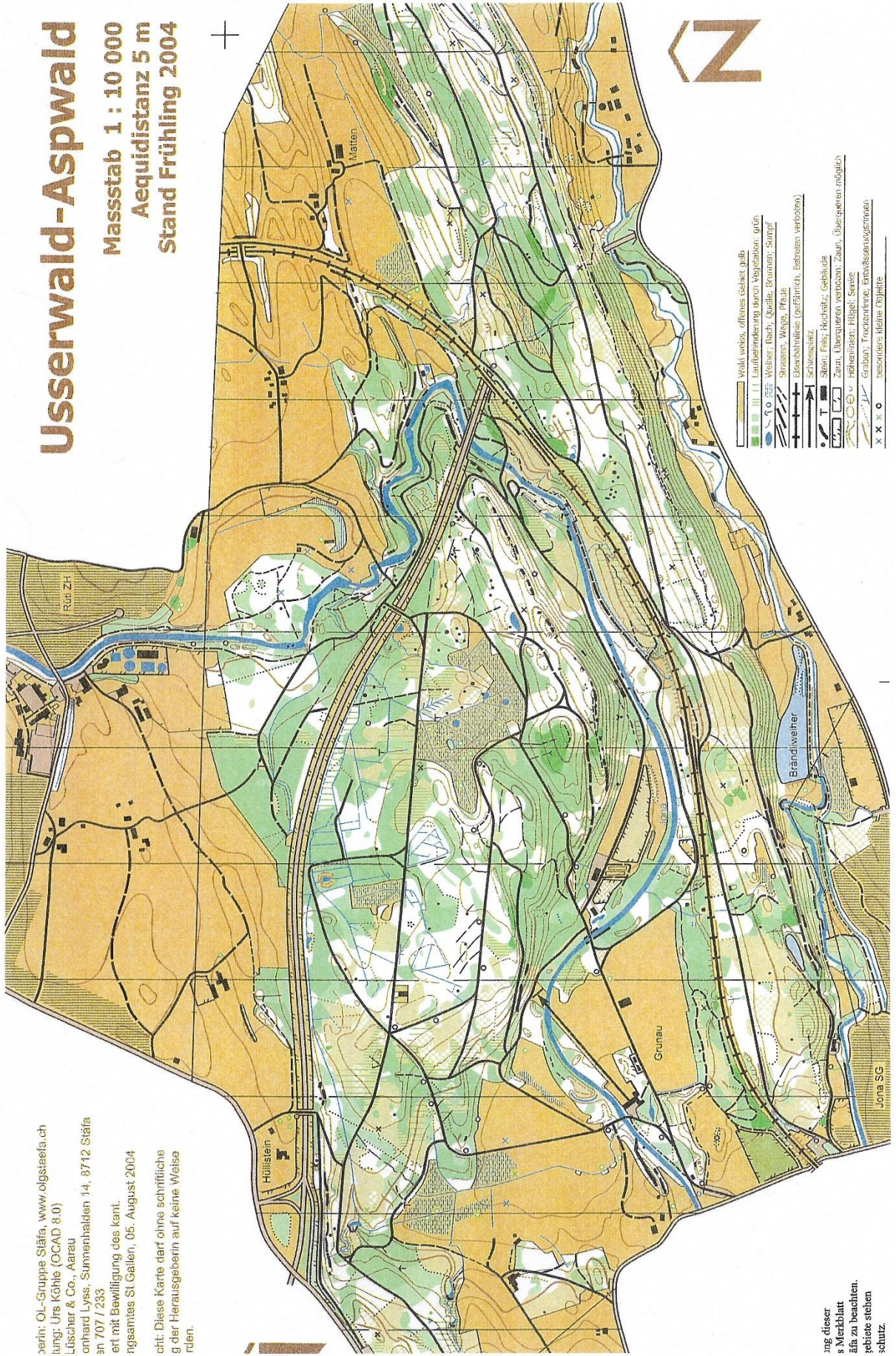
Hallentraining (Download: <https://www.swiss-orienteering.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial/ol-in-der-halle.html>, http://www.ol-materialstelle.ch/product.php?product_id=175 OL-Training in der Halle 10.-)

Usserwald-Aspwald

Masstab 1 : 10 000

Aequidistanz 5 m

Stand Frühling 2004



erin: OL-Gruppe Stäfa, www.olstaefta.ch
 lung: Urs Köhle (OGAD 8.0)
 Lüscher & Co., Aarau
 onhard Lyss, Sonnenhalde 14, 8712 Stäfa
 an 707 / 283
 ert mit Bewilligung des Kant.
 ngsamtes St.Gallen, 05. August 2004
 cit: Diese Karte darf ohne schriftliche
 g der Herausgeberin auf keine Weise
 rden.

- Wald, weisse, offenes Gebiet gelb
- III I I Laufbehinderung durch Vegetation grün
- Wässer Bach, Quelle, Brunnen, Stumpf
- Strassen, Weege, Pfad
- Eisenbahnlinie (gefährlich, Beibehalten verboten)
- Schweissleitung
- Strom, Fels, Hochst. Gebälge
- Zaun, Überqueren verboten, Zaun, Überqueren möglich
- Höhlinde; Fittig; Senke
- Graben, Trockenrinne, Entwässerungsmass
- besondere kläare Objekte

ng dieser
 s Merkblatt
 äfa zu beachten.
 egebiete stehen
 schutz.

Ausbildungswege



- Wenn ich 5-10-jährige Kinder trainieren will, muss ich die Kindersport Grundausbildung machen
- wenn ich 10-20-Jährige trainieren möchte, besuche ich die Jugendsport Grundausbildung.
- Beide Grundausbildungen kann ich im 18. Lebensjahr besuchen.