

Anhang B

Rahmentrainingsplan im Element O: Entwicklung je Kompetenzbereich, Kompetenz und Kompetenzstufe (Format A3)

Es werden zu allen 7 Kompetenzbereiche alle 22 Kompetenzen mit den 69 Kompetenzstufen beschrieben. Es beginnen nicht alle Kompetenzen mit der Entwicklung in der Phase F1.

Farblich wird dargestellt in welchen Phasen eine Ausbildung stattfindet (hellgrün) und wann eine Kompetenzstufe beherrscht werden sollte (dunkelgrün).

Um eine vollständige Ausbildung in den O-Kompetenzen bis zur Phase Mastery zu erreichen sind bei allen Kompetenzen alle Phasen zu durchlaufen. Dies gilt ungeachtet des Alters eines Athleten. Werden Kompetenzen oder Kompetenzstufen vernachlässigt oder ausgelassen, kann dies zu fehlerhaften oder falschen Abläufen in der O-Technik führen, welche später unter Umständen nur mit viel Aufwand korrigiert werden können.

Die Entwicklungsschritte durch die einzelnen Kompetenzstufen lassen sich grob wie folgt beschreiben:

1. Kann die O-Technik im Stehen und unter Anleitung einsetzen
2. Kann die O-Technik im Stehen selbständig einsetzen
3. Kann die O-Technik zum Teil im Laufen einsetzen
4. Kann die O-Technik zuverlässig im Training (wenn spezifisch darauf geachtet wird) einsetzen
5. Kann die O-Technik zum Teil im Wettkampf einsetzen (beschrieben z.B. mit der Formulierung «in Wettkampfsituationen zu 75%»)
6. Kann die O-Technik zuverlässig im Wettkampf einsetzen
7. Der Einsatz der O-Technik ist automatisiert und zuverlässig

Im Rahmentrainingsplan werden nicht alle Schritte bei allen Kompetenzen einzeln aufgeführt. Zum Teil sind mehrere dieser Schritte in einer Phase zu durchlaufen.

Hinweis zur Phase F3:

Gemäss FTEM Swiss Orienteering werden in der Phase F3 die bereits erlernten Schritte gefestigt, um an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Es werden deshalb nur wenige neue Entwicklungsschritte eingeführt.

Die Phase F3 steht gleichzeitig auch für den Breitensport. Im Breitensport wird die Wettkampftauglichkeit vorausgesetzt und diese mit Kompetenzen aus allen Phasen aufgrund der persönlichen Interessen und der individuellen Niveaus ergänzt und vertieft.

Kompetenzbereiche Orientieren

Ausbildung

Ausgebildet

Kompetenzen	Phasen FTEM			T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfängende	F3 / Wettkämpfende							

S Signaturen und Farben

S1 Farben und Signaturen der Karte deuten										
S1.1	die generelle Bedeutung aller Farben anhand von eigenen Beispielen beschreiben.	kennt die Bedeutung aller 6 Farben								
S1.2	sich alle Signaturen von OL-Karten (Wald und urbanes Gelände) mit einem inneren Bild vorstellen und sie benennen.	kennt die grundlegenden Signaturen	Erweitern der Signaturenkenntnisse, v.a. auf Wald; bei Wettkampfteilnahme: kennt die Signaturen für Verbotenes	kennt die Signaturen für Verbotenes	Kennt ca. 80% der Signaturen (sowohl urban wie Wald); kennt die Signaturen für Verbotenes	kennt alle in der Schweiz vorkommende Signaturen	kennt die Besonderheiten der Signaturen im Ausland	kennt alle möglichen Signaturen in der Schweiz und im Ausland		
S1.3	wesentliche Unterschiede zwischen OL-Karten von urbanem Gelände und Wald-OL-Karten an Kartenbeispielen zeigen.		Bei Wettkampfteilnahme: kennt die grundlegenden Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald	kennt die grundlegenden Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald	kennt die wesentlichen Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald					
S2 Postenbeschreibungen interpretieren										
S2.1	Informationen aus Textpostenbeschreibungen korrekt entnehmen.		kann die Informationen aus Textpostenbeschreibungen korrekt entnehmen			später nicht mehr relevant				
S2.2	Aufbau, Informationsgehalt (Bedeutung der verschiedenen Kolonnen) sowie Symbole von IOF-Postenbeschreibungen sicher interpretieren.		Bei Wettkampfteilnahme: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die Symbole der Postenobjekte, die für Einsteigende am häufigsten vorkommen	kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die Symbole der Postenobjekte, die für Einsteigende am häufigsten vorkommen	kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenobjekte	kann die Kolonnen B (Postenkennzahl), D (Postenmerkmale), F (Grösse/Kombination) und G (Standort der Postenflagge) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenmerkmale	kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die häufigsten Symbole der Postenmerkmale (80%)	kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die Symbole der Postenmerkmale		
S2.3	wesentliche Informationen aus IOF-Postenbeschreibungen mit wenigen Blicken erfassen.					kann rasch die Postenmerkmale interpretieren	kann rasch die wesentlichen Informationen interpretieren			

K Richtung und Kompass

K1 Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen										
K1.1	einen Schatzplan, eine Schulhauskarte oder ähnlich anhand auffällender Umgebungsmerkmale wie grosse Gebäude, Teich korrekt ausrichten.	kann eine einfache Karte anhand auffällender Umgebungsmerkmale ausrichten								
K1.2	auf der korrekt ausgerichteten Karte den Standort markieren.	kann im Stehen die Karte ausrichten und den Standort markieren	markiert mit dem «Daumengriff» den Standort auf der Karte	kann im Wettkampf im Stehen mit dem «Daumengriff» den Standort auf der Karte markieren	kann den «Daumengriff» im Laufen nachführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird.	kann den «Daumengriff» in Wettkampfsituationen zu 75% nachführen	kann den «Daumengriff» nachführen			
K1.3	von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.	kann im Stehen von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen	kontrolliert regelmässig die Laufrichtung	kann im Wettkampf im Stehen von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen	kontrolliert die Laufrichtung während dem Laufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	richtet die Karte im Laufen neu aus, wenn spezifisch darauf geachtet wird	richtet in Wettkampfsituationen zu 75% die Karte im Laufen neu aus	richtet die Karte im Laufen neu aus		
K1.4	den Kompass korrekt befestigt waagrecht in der (individuell) richtigen Hand auf die Karte legen, so dass die Kompassnadel sich frei einpendeln kann.		kann im Stehen den Kompass korrekt handhaben	kann im Wettkampf im Stehen den Kompass korrekt handhaben	kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben				

Kompetenzen		Phasen FTEM									
Kompetenzstufen		F1 / Einsteigende	F2 / Anfängende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
K1.5	Karte und Kompass mit einer Hand auf Bauchnabelhöhe so ausrichten, dass die Kompassnadel und die Koordinatenlinien auf der Karte parallel sind. Der rote Teil der Kompassnadel und der Nordpfeil auf der Karte müssen danach in dieselbe Richtung zeigen.		kann im Stehen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten	kann im Wettkampf im Stehen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten	kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten					
K2 Richtung mit Kompass halten											
K2.1	die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten Laufrichtung auf die Karte legen. Das kann eine reale oder eine imaginäre Verbindungslinie sein.		kann im Stehen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen	kann im Wettkampf im Stehen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen	kontrolliert regelmässig mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung	kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen	kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen			
K2.2	Blick in Laufrichtung entlang der Kompasskante in das Gelände schweifen lassen, sich ein gut erkennbares Objekt im Gelände merken, bis zu dieser Stelle laufen und fortlaufend einen neuen Geländepunkt in Laufrichtung von der genordeten Karte abnehmen.				blickt im Stehen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt (stop and go)	blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt, wenn spezifisch darauf geachtet wird	blickt in Wettkampfsituation zu 75% im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt	blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt			
K2.3	das Abdriften nach Ausweichen von Hindernissen oder Mikroroutenwahlen (z. B. wegen besserer Belaufbarkeit) vermeiden, indem die Laufrichtung mit Hilfe des Kompasses kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert wird.						kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren			
K3 Grobes und feines Richtungslaufen											
K3.1	die Richtung mit dem Kompass grob so halten, dass bei hohem Lauftempo ein angepeilter Kontrollraum sicher erreicht wird.					kann mit «stop and go» grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen grob Kompasslaufen			
K3.2	die Richtung mit dem Kompass möglichst genau so halten, dass bei reduziertem Lauftempo ein angepeilter Kontrollraum (z. B. ein Checkpoint oder ein Attackpoint) sicher erreicht wird.					kann mit «stop and go» fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann im Laufen fein Kompasslaufen			
L Lesen der Karte											
L1 Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen											
L1.1	reale Objekte aus der Umgebung den Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte korrekt zuordnen.	kann in bekanntem und übersichtlichem Gelände deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen	kann in unbekanntem Gelände deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen	kann im Wettkampf deutliche Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen	kann Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen						
L1.2	Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte den realen Objekten aus der Umgebung korrekt zuordnen.	kann in bekanntem und übersichtlichem Gelände deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen	kann in unbekanntem Gelände deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen	kann im Wettkampf deutliche Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen	kann Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen						

Kompetenzen	Phasen FTEM										
	Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfängende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
L1.3 aufgrund der Karteninformationen vorausschauend (prospektiv) im Kopf ein geistiges Bild des Geländes erstellen und sich dadurch auf die nächste Situation im Gelände vorbereiten.				kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen	kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen					
L1.4 während des Laufens rückblickend (retrospektiv) anhand des passierten Geländes im Kopf einen Kartenausschnitt visualisieren und diesen der Karteninformation zuordnen.				kennt den Unterschied von pro- und retrospektivem Kartenlesen	kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen	kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen				
L2 Umgebung bewusst wahrnehmen											
L2.1 situationsangepasst relevante Details im Gelände von unwesentlichen Informationen unterscheiden und filtern.				kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern						
L2.2 den Blick in die Weite richten und / oder den Blickwinkel durch Drehen des Kopfes und des Körpers ausweiten, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn es die Situation erlaubt und es angebracht ist.					blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	blickt in Wettkampfsituationen zu 75% in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen	blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen				
L2.3 situationsangepasst in der Nähe von Checkpoints, Attackpoints und des Postens den Blick um sich herum richten, um im Umkreis von ca. 20 – 50 m alle relevanten Informationen im Gelände wahrzunehmen.					blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	blickt in Wettkampfsituationen zu 75% z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen	blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen				
L3 Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen											
L3.1 situationsangepasst relevante Details auf der Karte von unwesentlichen Informationen unterscheiden und filtern.				kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining)	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern	kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern					
L3.2 Karte während dem Laufen lesen.				kann während dem Laufen die Karte lesen							
L3.3 situationsangepasst während einer Feinorientierungsphase bei reduziertem Lauftempo in einem Radius von 20 – 50 m mit den relevanten Informationen aus Karte und Gelände arbeiten.					kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten	kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten				
L3.4 situationsangepasst während einer Groborientierungsphase bei hohem Lauftempo mit weit nach vorne gerichtetem Blick nur mit den gefilterten relevanten Informationen aus Karte und Gelände arbeiten.					kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten	kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten				

Kompetenzen	Phasen FTEM										
	Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfängende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
L3.5 situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo entsprechend drosseln (z.B. während einer Feinorientierungsphase , im Bereich von Checkpoints sowie ab Attackpoint bis zum Posten) bzw. das Lauftempo erhöhen und die Kartenarbeit entsprechend generalisieren (z.B. während einer Groborientierungsphase , auf längeren Teilstrecken oder wenn auf eine Auffanglinie zugehoben wird).						kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen	kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen			
L3.6 Möglichkeiten zum Vorauslesen und zum Studium der Postenbeschreibung erkennen und situationsangepasst umsetzen, so dass der Wechsel zur aktuellen Kartenarbeit nicht zu spät erfolgt.							nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung, wenn spezifisch darauf geachtet wird	nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung			

R Routenwahl

R1 Leitlinien und Auffanglinien erkennen											
R1.1 Leitlinien auf der Karte und im Gelände sicher erkennen.	erkennt eindeutige Leitlinien auf der Karte	erkennt deutliche Leitlinien auf der Karte und im Gelände	erkennt im Wettkampf deutliche Leitlinien auf der Karte und im Gelände	erkennt anspruchsvolle Geländeobjekte als Leitlinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.)	erkennt Höhenkurvenobjekte als Leitlinien	erkennt alle Arten von Leitlinien auf der Karte und im Gelände					
R1.2 Auffanglinien auf der Karte und im Gelände sicher erkennen.	erkennt eindeutige Auffanglinien auf der Karte	erkennt deutliche Auffanglinien auf der Karte und im Gelände	erkennt im Wettkampf deutliche Auffanglinien auf der Karte und im Gelände	erkennt anspruchsvolle Geländeobjekte als Auffanglinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.)	erkennt Höhenkurvenobjekte als Auffanglinien	erkennt alle Arten von Auffanglinien auf der Karte und im Gelände					

R2 Routen wählen

R2.1 sinnvolle Routen erkennen.				erkennt sinnvolle Routen mit Hilfe von Leitlinien	kann Routen mit Teilstrecken ohne Leitlinien miteinbeziehen	erkennt auch weniger offensichtliche Routen; Sprint: erkennt «Sackgassen»	erkennt rasch alle sinnvollen Routen				
R2.2 Kriterien wie Lauftempo, kartentechnischer Anspruch, Belaufbarkeit, Relief / Steigung, Postenstandort, An- und Weglaufrichtung etc. aufgrund meiner persönlichen Fähigkeiten priorisieren.				kann die Routenwahlkriterien auf einer Leitlinien-Route priorisieren	kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen	kann alle Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen	kann rasch alle Routenwahlkriterien berücksichtigen				
R2.3 erkannte Routen aufgrund meiner persönlich priorisierten Kriterien bewerten.				kann erkannte Leitlinienrouten bewerten	kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen	kann alle Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen	kann rasch alle Routenwahlkriterien für die Bewertung berücksichtigen				
R2.4 mich aufgrund meiner Bewertung für eine Route entscheiden.				kann sich für eine Leitlinien-Route entscheiden	kann sich bewusst für eine Route entscheiden	kann sich rasch für eine Route entscheiden					
R2.5 sich situationsangepasst (z.B. entsprechend der Laufzeit für eine Teilstrecke; Sprint, Staffel, Massenstart, usw.) für Routen entscheiden.					kann die Wettkampfform als weiteres Routenkriterium für die Routenwahl berücksichtigen	bezieht taktische Elemente (v.a. Staffel, Massenstart) in den Routenwahlentscheid mit ein	kann rasch und situationsangepasst beim Routenwahlentscheid reagieren				

Kompetenzen		Phasen FTEM									
Kompetenzstufen		F1 / Einsteigende	F2 / Anfangende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
R3 Genaues Durchplanen der Route											
R3.1	auf einer Route sinnvolle Checkpoints festlegen.					setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining)	setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route sinnvolle Checkpoints	setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints			
R3.2	der Route und dem Postenstandort angepasste Attackpoints setzen.					setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining)	setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route einen sinnvollen Attackpoint	setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint			
R3.3	den einzelnen Teilstrecken (in die eine Route anhand von Checkpoints und Attackpoint unterteilt ist) adäquat Lauf tempo und Umfang der geforderten Kartenarbeit zuordnen.						kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauf tempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauf tempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen			
R4 Routenwahl umsetzen											
R4.1	aufgrund der Routenwahl und mit korrektem Kompass Einsatz nach Anlaufen eines Postens in die korrekte Richtung weglaufen.					läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg, wenn spezifisch darauf geachtet wird	läuft in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg	läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg			
R4.2	eine gewählte Route konsequent umsetzen.					setzt die gewählte Route konsequent um, wenn spezifisch darauf geachtet wird	setzt in Wettkampfsituationen zu 75% die gewählte Route konsequent um	setzt die gewählte Route konsequent um			
R4.3	aufgrund früherer Erfahrungen in ähnlichen Gebieten, Recherchen und erster Teilstrecken die Belaufbarkeit eines Waldes in einem Wettkampf angemessen abschätzen.						kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen, wenn spezifisch dazu aufgefordert wurde	kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen			
D Distanz											
D1 Gefühl für die Distanz haben											
D1.1	das Konzept des Kartenmassstabs in das Gelände übertragen. Dazu eine Vorstellung von Standarddistanzen zum Einschätzen von Distanzen im Gelände und deren Ablaufdauer nutzen.	versteht das Konzept eines Kartenmassstabs	kann das Konzept eines Kartenmassstabs angeleitet ins Gelände übertragen	kann das Konzept eines Kartenmassstabs selbstständig ins Gelände übertragen	kann mit unterschiedlichen Massstäben umgehen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann mit unterschiedlichen Massstäben umgehen (z.B. an Wettkampf-Weekend)	kann das Konzept des Kartenmassstabs umsetzen				
D1.2	den Abstand von einem Objekt im Gelände zu sich oder zu einem anderen Objekt in eine Strecke auf der Karte übertragen und umgekehrt.						hat ein Gefühl für die gesehene Distanz, wenn spezifisch darauf geachtet wird	hat ein Gefühl für die gesehene Distanz			

Kompetenzen	Phasen FTEM										
	Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfangende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
D2 Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen											
D2.1	aufgrund von Kartenmassstab und Lauf-tempo ein Distanzgefühl für die Laufkarte entwickeln.					kann aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen	kann aufgrund des Kartenmassstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen			
D2.2	aufgrund von Kartenmassstab und Lauf-tempo gelaufene Strecken im Gelände in ein korrektes Verhältnis zu Distanzen auf der Karte setzen.					kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen	kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmassstabs die Distanz auf der Karte einschätzen			
H Umgang mit Relief											
H1 Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen											
H1.1	Gegenstände, dreidimensionale Objekte wie z.B. Gebäude, Einzelbäume etc., welche je von oben und von der Seite sichtbar sind, einander richtig zuordnen.	kennt den Unterschied zwischen Seitenansicht und Vogelperspektive	kann 2D und 3D von einfachen Geländeobjekten einander zuordnen	kann im Wettkampf 2D und 3D von einfachen Geländeobjekten einander zuordnen	kann 2D und 3D einander zuordnen						
H2 Neigung des Geländes einschätzen											
H2.1	das theoretische Konzept der Höhenkurven in die Praxis übertragen.		kann mit Anleitung das Konzept von Höhenkurven ins Gelände übertragen	kann Höhenkurvenbilder selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen	kann in Wettkampfsituationen zu 75% Höhenkurvenbilder selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen	kann Höhenkurvenbilder selbständig in komplexeres Gelände übertragen	kann Höhenkurvenbilder aller Art ins Gelände übertragen				
H2.2	das theoretische Konzept der Äquidistanz in die Praxis übertragen.		kann mit Anleitung das Konzept der Äquidistanz ins Gelände übertragen	kann die Abstände von Höhenkurven selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen	kann in Wettkampfsituationen zu 75% die Abstände von Höhenkurven selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen	kann die Abstände von Höhenkurven selbständig in komplexeres Gelände übertragen	kann die Abstände von Höhenkurven in alle Gelände übertragen				
H2.3	aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen.		kann mit Anleitung aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen	kann aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in überschaubarem, grobstrukturiertem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in überschaubarem, grobstrukturiertem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen	kann aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in komplexerem Gelände auf die Steilheit des Geländes schliessen	kann aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit in jedem Gelände schliessen				
H2.4	aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob ich auf einer Teilstrecke steigen, sinken oder auf der gleichen Höhe bleiben muss.				kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist	kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist				

Kompetenzen	Phasen FTEM										
	Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfangende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
H3 Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen											
H3.1	Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karteninformation korrekt zuordnen.					kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen	kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen			
H3.2	aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte im Kopf prospektiv ein Geländemodell erstellen.					kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen	kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen			
H3.3	alle relevanten Formen von Relief auf der Karte und im Gelände als Leitlinien und Auffanglinien sowie als Kontrollräume oder Checkpoints nutzen.					kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen	kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen			
A Administration											
A1 Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen											
A1.1	sicherstellen, dass die Anlaufreihenfolge in einfachen wie in komplizierten Bahnanlagen eingehalten wird.	hält auf einer einfachen Bahn die Anlaufreihenfolge ein	hält auf einer Bahn mit mehreren Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein	hält im Wettkampf auf einer Bahn mit mehreren Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein	hält auf einer Bahn mit zahlreichen Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein	hält auf einer Bahn mit einfachen Überkreuzungen oder Gabelungen an einer Staffel die Anlaufreihenfolge ein	hält bei einer komplexen Bahnanlage die Anlaufreihenfolge ein	hält auch unter Wettkampfdruck die Anlaufreihenfolge ein			
A1.2	beim Anlaufen eines Postens bereits dessen Kontrollnummer, Objekt und Lage zum Objekt nennen.		kontrolliert beim Stempeln die Kontrollnummer	kontrolliert im Wettkampf beim Stempeln die Kontrollnummer	kann aus dem Postenkreis das Postenobjekt herauslesen	hat beim Anlaufen des Postens die Kontrollnummer und das Postenobjekt im Kopf	hat beim Anlaufen des Postens die nötigen Informationen zum Posten im Kopf (Kontrollnummer, Objekt, Lage zum Objekt etc.)				
A2 Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben											
A2.1	nach Störungen durch andere Laufenden eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen.						kann nach Störungen (durch andere Laufenden) eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% nach Störungen (durch andere Laufenden) eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen	kann nach Störungen (durch andere Laufenden) eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen		
A2.2	aktiv trämlen als Passagier.						kann aktiv trämlen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% aktiv trämlen	kann aktiv trämlen		
A2.3	ein Tram anführen.						kann ein Tram anführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% ein Tram anführen	kann ein Tram anführen		
A2.4	beim Aufholen von gegnerischen Laufenden Kartenarbeit bewusst intensivieren, fokussieren.						kann beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann in Wettkampfsituationen zu 75% beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben	kann beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben		
A2.5	wenn man aufgeholt wird, Entscheid für Option Alleingang situationsgerecht abwägen und umsetzen.						kann sich, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	kann sich in Wettkampfsituationen zu 75%, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen	kann sich, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen		

Kompetenzen	Phasen FTEM										
	Kompetenzstufen	F1 / Einsteigende	F2 / Anfangende	F3 / Wettkämpfende	T1 (11-13)	T2 (14-15)	T3 (16-17)	T4 (18-20)	E1 (21-)	E2 (21-)	M (23-)
A3 Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren											
A3.1	sich vorgängig mit Details des Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und dem Zieleinlauf so vertraut machen und sich zielgerichtet auf mögliche Situationen einstellen.						bereitet sich - wenn dazu aufgefordert - auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor	bereitet sich auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor			
A3.2	sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken lassen.						lässt sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken, wenn spezifisch darauf geachtet wird	lässt sich in Wettkampfsituationen zu 75% bei Zuschauerpassagen nicht ablenken	lässt sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken		
A3.3	Abläufe bei Verpflegungsposten ohne Nachdenken automatisieren.						kennt die Abläufe bei einem Verpflegungsposten	hat die Abläufe bei Verpflegungsposten automatisiert			
A4 Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren											
A4.1	bei Posten, die auf der Laufroute liegen aber nicht benötigt werden, mein Laufkonzept konsequent weiterverfolgen.		kontrolliert die Kontrollnummer	kontrolliert im Wettkampf die Kontrollnummer	läuft nur die eigenen Posten an, wenn spezifisch darauf geachtet wird	läuft in Wettkampfsituationen zu 75% nur die eigenen Posten an	läuft nur die eigenen Posten an				
A4.2	eine Quittierung von einem falschen Posten mit dem Stempeln des korrekten Postens korrigieren ohne sich zusätzlich aus dem Konzept bringen zu lassen.		erkennt, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft zum eigenen Posten weiter	erkennt im Wettkampf, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft zum eigenen Posten weiter	erkennt, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft ohne weiteren Zeitverlust zum eigenen Posten weiter						
A4.3	beim Anlaufen eines falschen Postens – auch in Situationen mit direktem Gegnerkontakt – souverän reagieren.					fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird	fängt sich in Wettkampfsituationen zu 75% durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter	fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter			
A5 Bei fehlenden Posten richtig reagieren											
A5.1	bei fehlender Posteneinheit ohne grossen Zeitverlust korrekt reagieren, indem der Posten mit der Postenzange quitiert wird.		erkennt, dass die Posteneinheit fehlt und stempelt mit der Postenzange	erkennt im Wettkampf, dass die Posteneinheit fehlt und stempelt mit der Postenzange	erkennt, dass die Posteneinheit fehlt, stempelt mit der Postenzange und läuft ohne weiteren Zeitverlust weiter						
A5.2	bei komplett fehlenden Posten souverän den korrekten Standort kontrollieren und danach den Lauf fortsetzen, ohne sich aus dem Konzept bringen zu lassen.					erkennt (nach einiger Zeit), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter	erkennt (rasch), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird	erkennt in Wettkampfsituationen zu 75%, dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter	erkennt (rasch), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter		