

2.3 Labyrinth-OL

Ziele

- Kartenhandhabung, Daumengriff, Posten quittieren, Weglaufrichtung optimieren.
- Kartenbild rascher und mit mehr Details erfassen.
- Qualität und Tempo des Entscheidens verbessern.
- Merkfähigkeit (Kartenbild, Postenstandort und -raum) verbessern.

Ablauf

In der Halle werden die in der Karte eingezeichneten Linien als Labyrinth aufgebaut. Im vorliegenden Beispiel stellt das Volleyballfeld die Basis dar. Dies erlaubt zum Aufstellen ein sicheres Orientieren. Das Markieren kann einfach mit Bändern erfolgen, die auf den Boden gelegt und beschwert werden. Besser aber ist es, die Linien mit verschiedenen Geräten aufzubauen, da dadurch auch die Sicht eingeschränkt wird.

Nach dem Setzen der Posten (SI-Einheiten oder Zangen) ist das Postennetz bereit.

In der Instruktion soll darauf hingewiesen werden, dass die Wände nicht überquert werden dürfen, selbst wenn es sich dabei nur um am Boden liegende Bänder handelt!

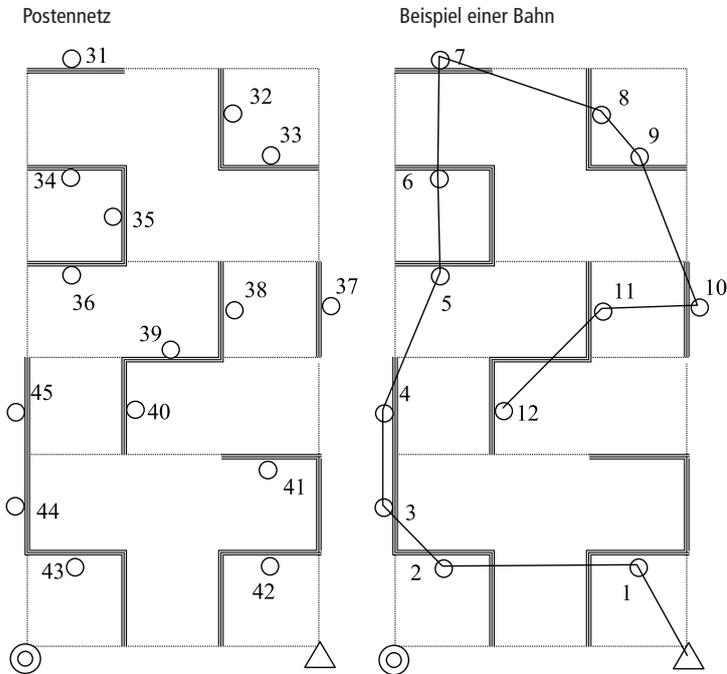
Auch die Ziele der Übung klar kommunizieren, also «Ganz bewusst den Daumengriff anwenden» (für Anfänger) oder «Nach jedem Posten bereits wissen, wie man wegläuft» (für etwas Fortgeschrittenere). Ein Ziel genügt, das jedoch soll bewusst angestrebt werden!

Die eigentliche Übung besteht in einem «normalen OL» durchs Labyrinth. Die Teilnehmenden laufen so viele Bahnen, wie sie wollen. In einer ersten Übungsphase steht die richtige Handhabung der Karte im Vordergrund. Die zweite Phase ist leistungsbezogen: Es gibt eine Zeitmessung, und gleich stark Laufende können die (Abschnitts-) Zeiten vergleichen.



Vorlagen

Die Vorlagen für das Postennetz, die Bahnen und den Kontrollstreifen befinden sich am Schluss dieser Datei.



Material

- Geräte, die sich zum Erstellen des Labyrinths gut eignen:
 - Barren ev. mit Matten zwischen den Holmen.
 - Aufgestellte dicke Matten (Sprungkissen).
 - (Volleyball-)Netz an Hochsprungständern.
 - Zusammen geklettete dünne Matten.
 - Schwedenkasten oder einzelne Teile, Bänkli etc.
 - Bänder als Alternative.
- Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.
- SI-Einheiten: Posteneinheiten, Lösch-, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermo-drucker.
Alternative zu Sportident: Zangen und Kontroll-karten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird.
- Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten ohne Posten aber mit eingetragenen aufzustellenden Matten oder Bänder

Vorbereitung

- Laufkarten auf der Basis des Volleyballfeldes: Vorbereitete Vorlagen, bestehend aus Postennetz plus 10 verschiedene Bahnen inklusive Kontrollstreifen, vom Internet heruntergeladen und in genügender Anzahl ausdrucken.

- Karten ohne Posten aber mit aufzustellenden Geräten oder Bändern. In diesen Karten für die Gruppen diejenigen Labyrinthteile markieren, welche sie aufzustellen haben.

Variationen

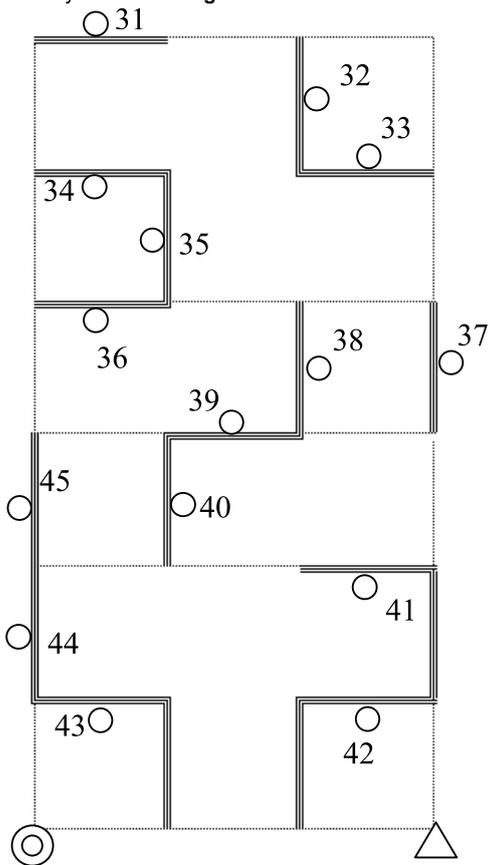
- Niveau anpassen
Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:
 - Einfach: Karte immer offen in der Hand halten.
 - Mittel: Karte zugefaltet in der Hand mitnehmen.
 - Schwierig: Alles auswendig laufen.
- Start ausserhalb Halle
Wenn auf Zeit gelaufen wird, so lässt sich durch das Verlagern des Startes aus der Halle der Schwierigkeitsgrad erhöhen. So kann man beispielsweise die Karte im Geräteraum übernehmen und von dort bis zum Startpunkt in der Halle laufen. Achtung: Beim Ein- und Ausgang der Halle kann es zu Zusammenstössen kommen!

- Duell-OL
Zwei etwa gleich stark Läufer starten gleichzeitig auf dieselbe Bahn, rennen aber gegenläufig, einer links-, der andere rechtsherum.
- Tankstellen-Hallen-OL
Von jeder Bahn ist die Laufkarte am Rand oder im Mittelkreis deponiert. Hier «tanken» die Läuferinnen Postenstandorte. Je nach Anspruchsniveau können die Karten an einer Schnur aufgehängt werden, so dass sie jedes Mal neu ausgerichtet werden müssen.
- Hallen-Kroki-OL
An der Stelle der vorgegebenen Hallenkarte müssen die Teilnehmenden nach Aufstellen der Matten und setzen des Postennetzes selbst auf einem leeren Blatt ein Kroki herstellen. Darin tragen sie eine Bahn ein, tauschen diese untereinander aus und laufen sie ab.

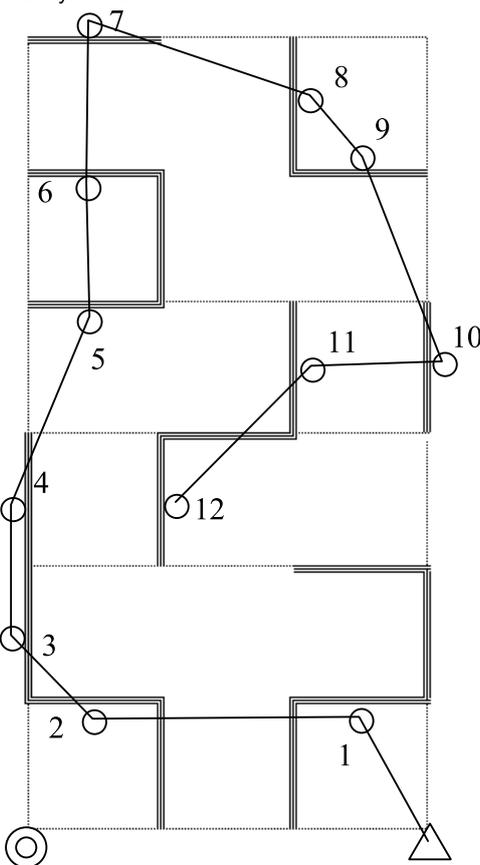
Hinweis

Selbstverständlich kann man auch eigene Labyrinthe mit eigenen Bahnen kreieren. Leere Kartenvorlagen des Volleyballfeldes oder von ganzen Hallen ohne Geräte finden sich auf www.swiss-orienteering.ch > **Ausbildung** > **OL-Ausbildungsmaterial** > **OL in der Halle**

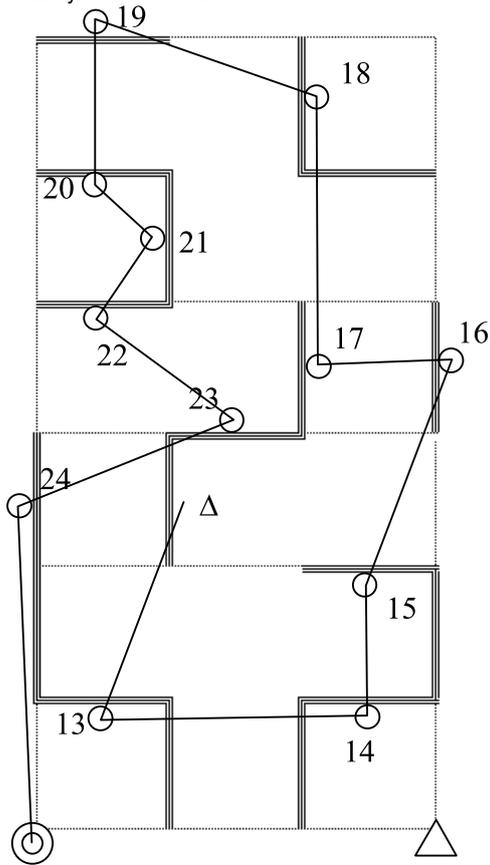
Labyrinth Grundlage



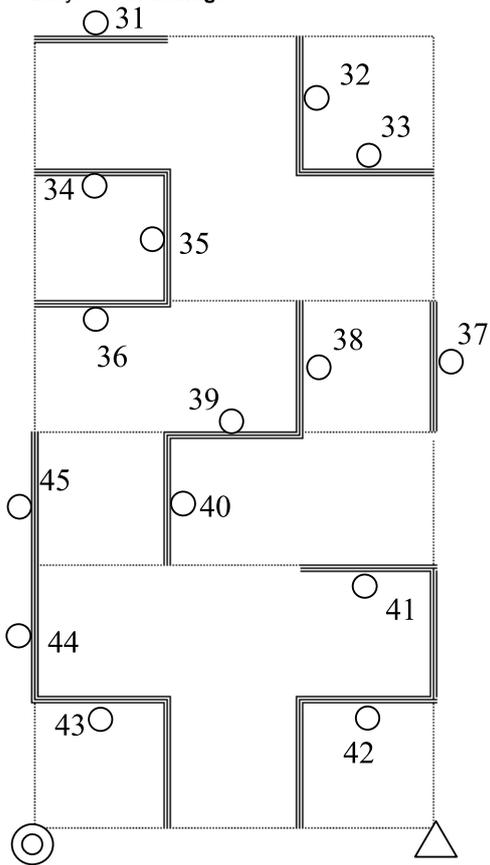
Labyrinth Bahn 1A



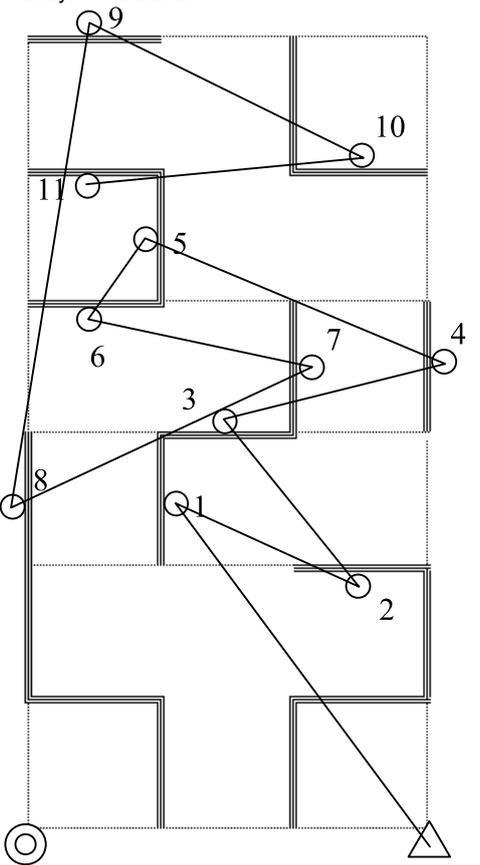
Labyrinth Bahn 1B



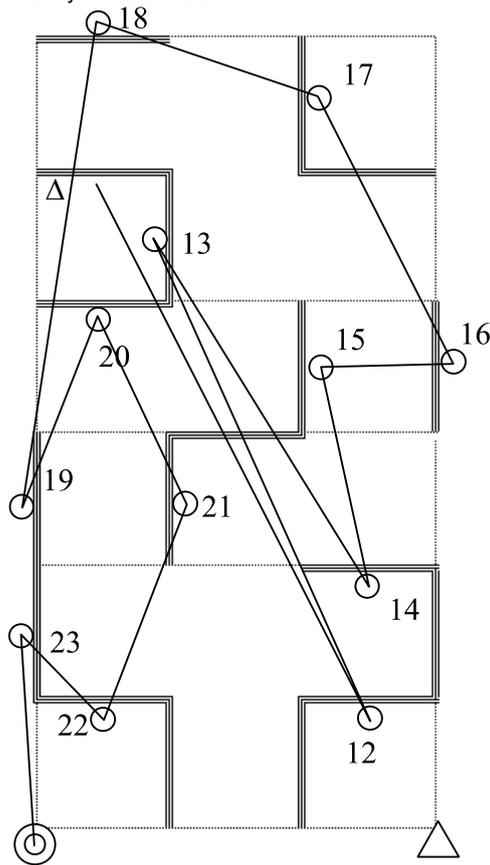
Labyrinth Grundlage



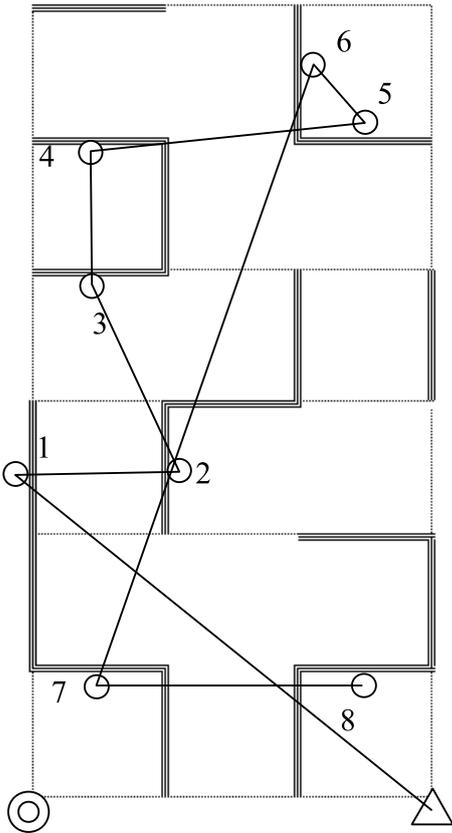
Labyrinth Bahn 2A



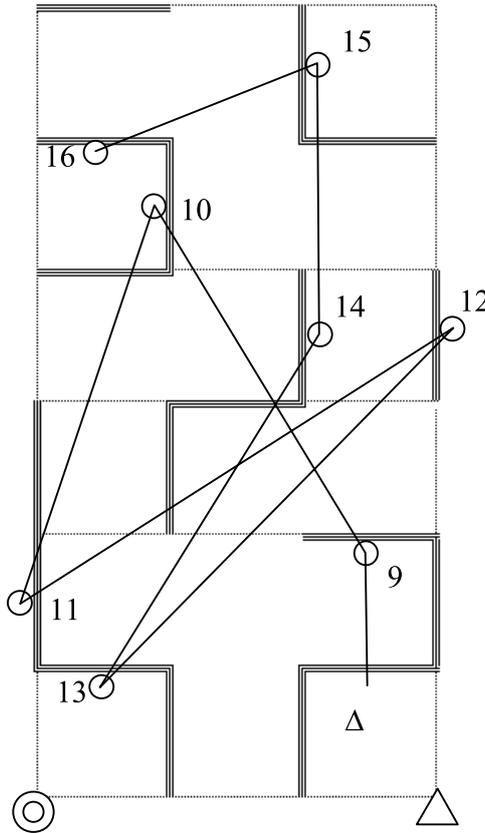
Labyrinth Bahn 2B



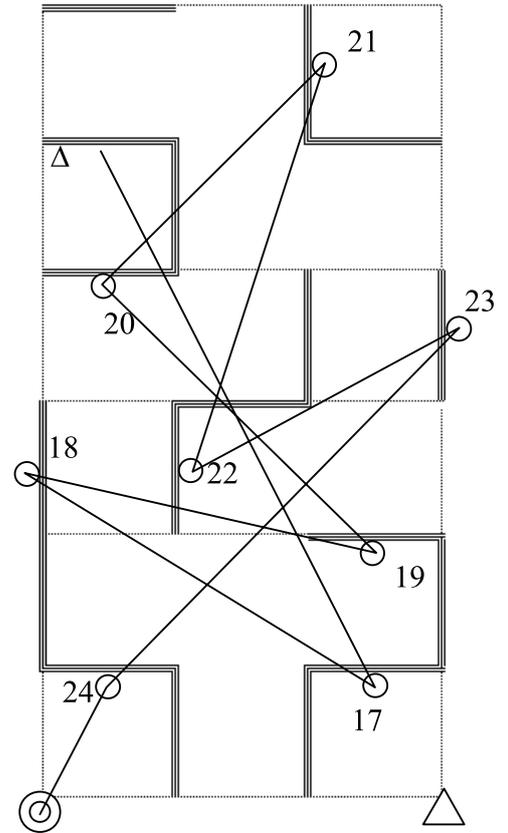
Labyrinth Bahn 3A



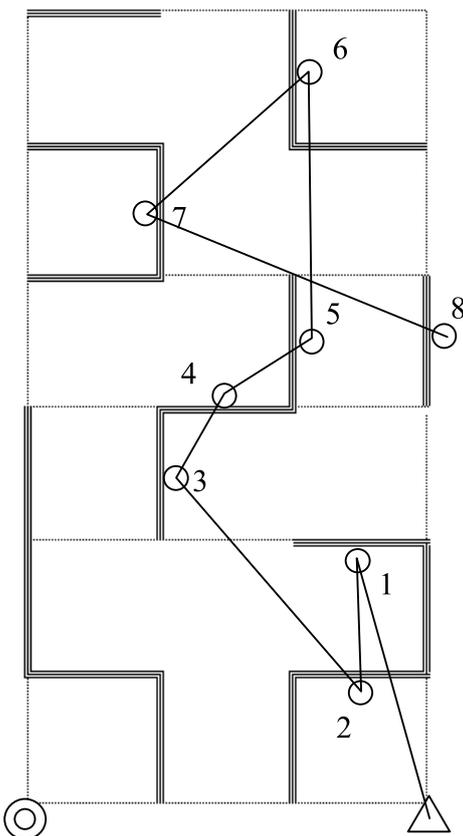
Labyrinth Bahn 3B



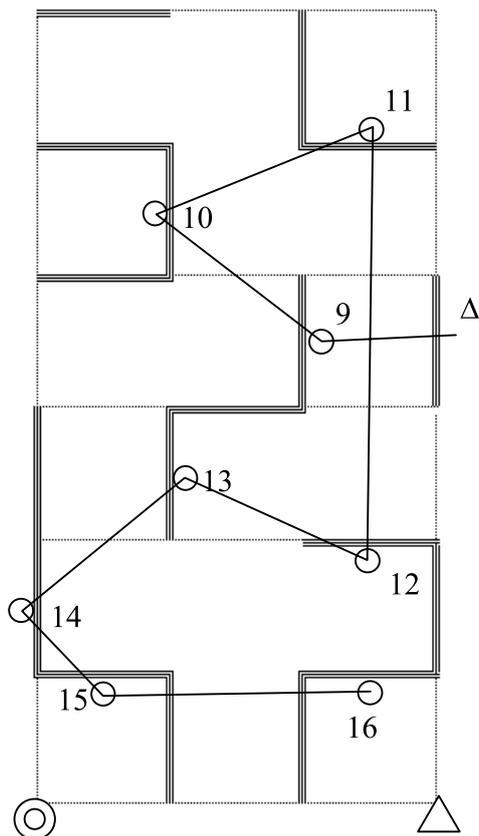
Labyrinth Bahn 3C



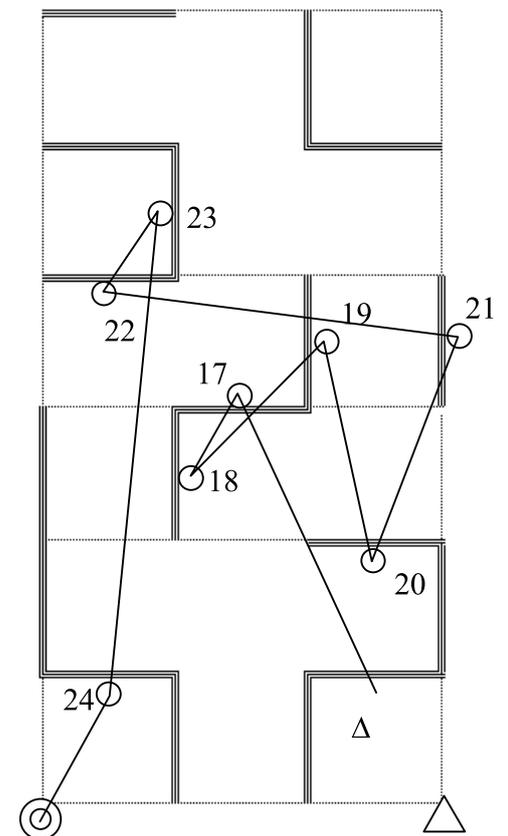
Labyrinth Bahn 4A



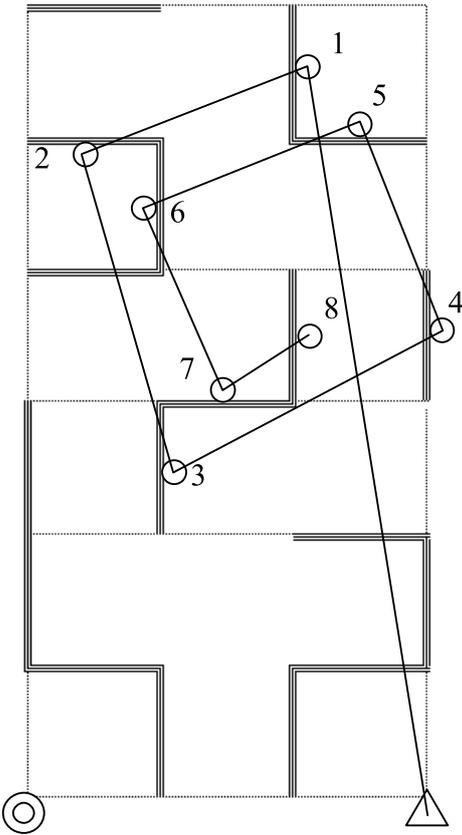
Labyrinth Bahn 4B



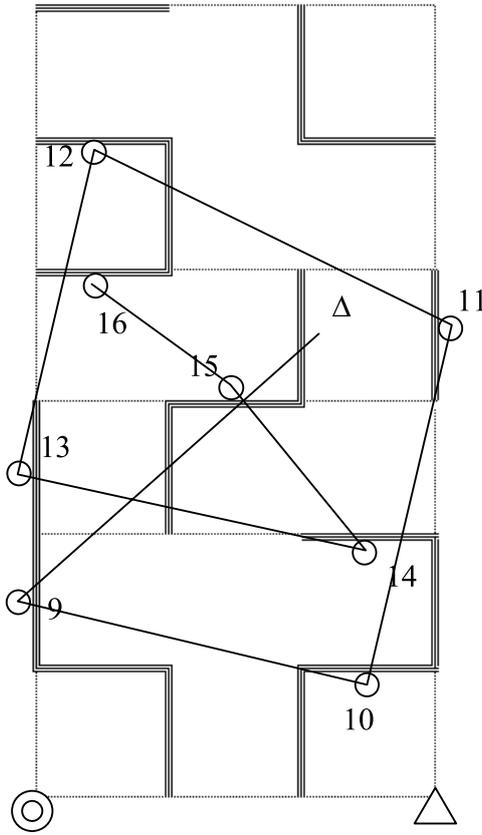
Labyrinth Bahn 4C



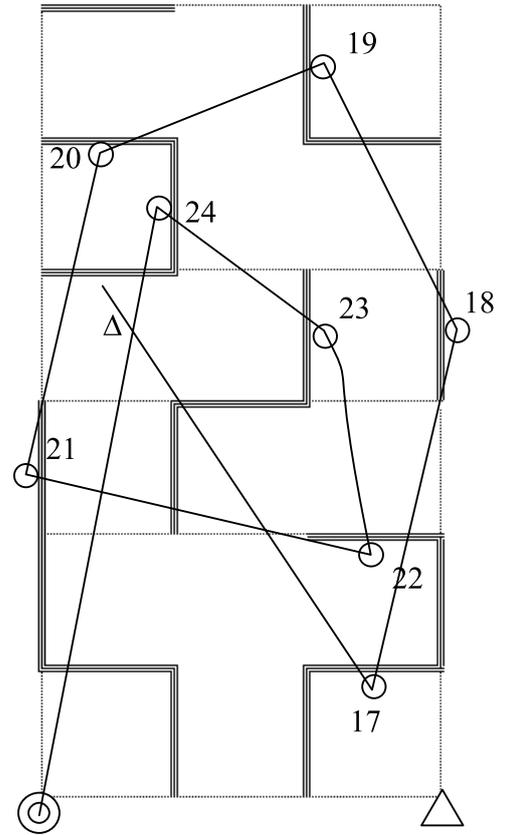
Labyrinth Bahn 5A



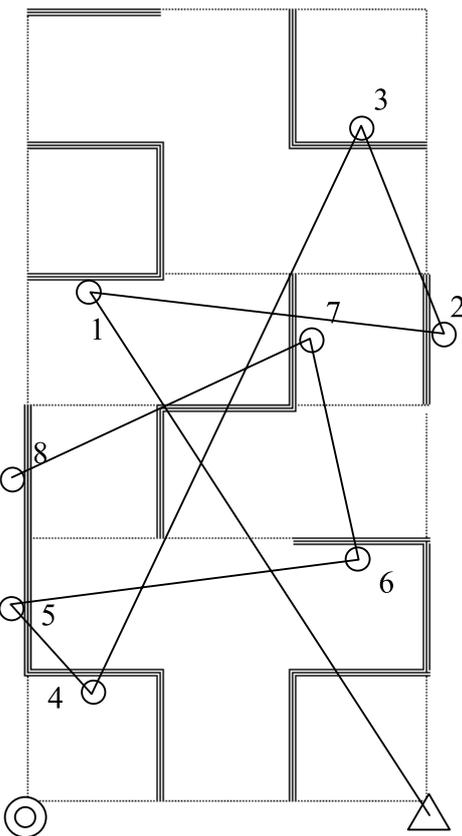
Labyrinth Bahn 5B



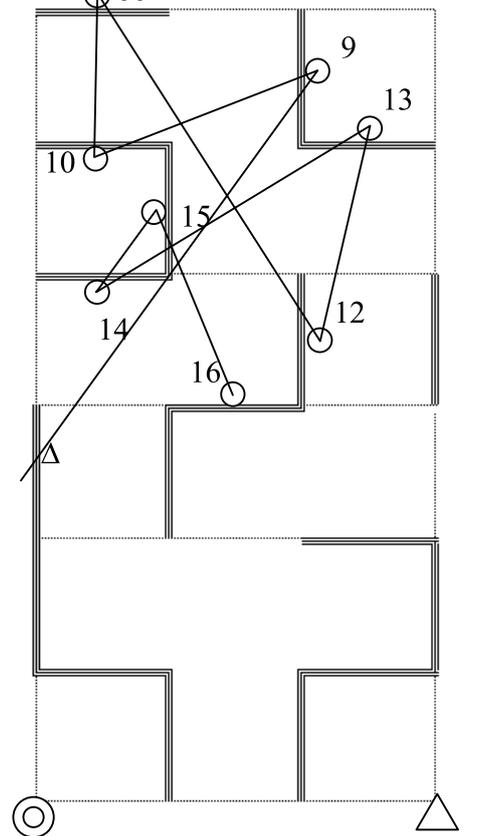
Labyrinth Bahn 5C



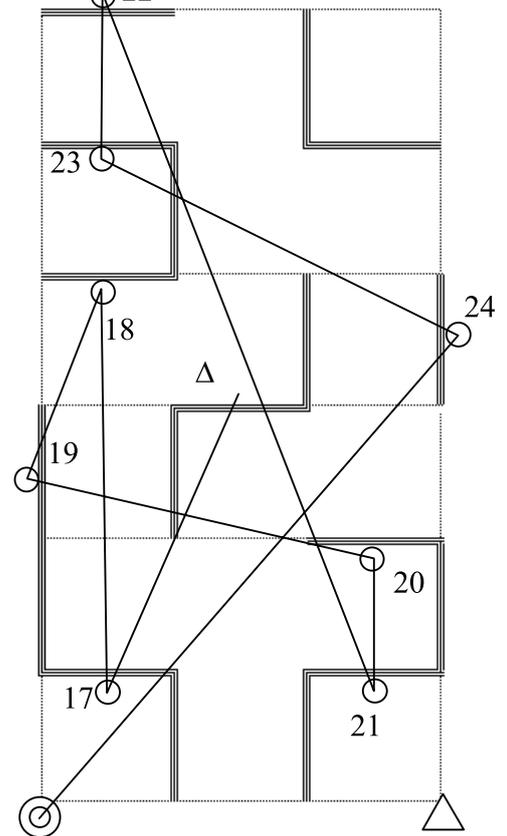
Labyrinth Bahn 6A



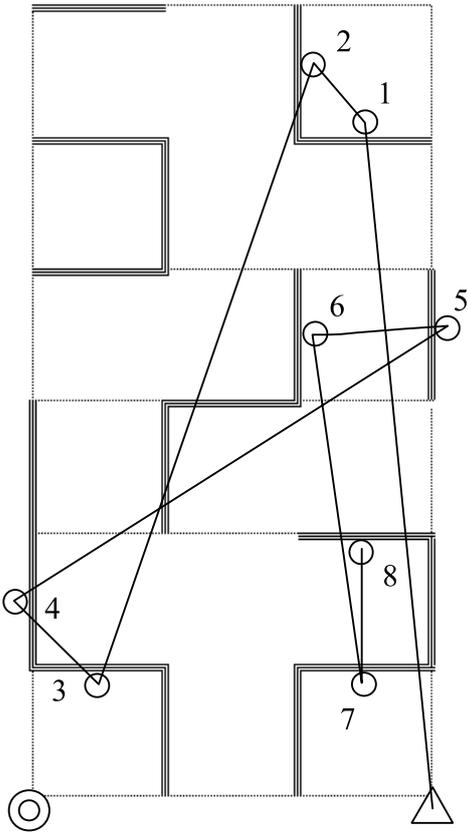
Labyrinth Bahn 6B



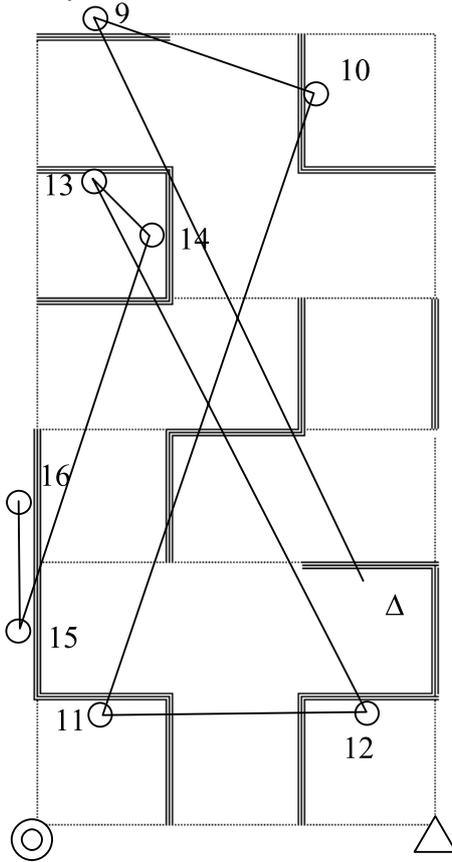
Labyrinth Bahn 6C



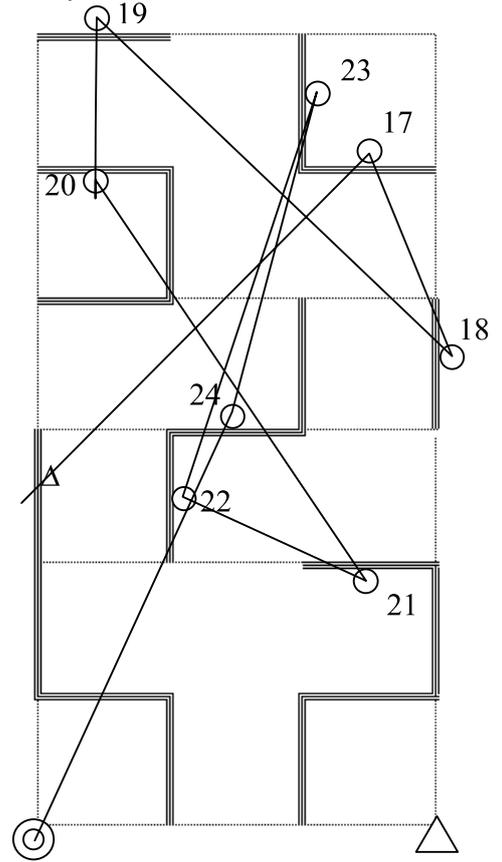
Labyrinth Bahn 7A



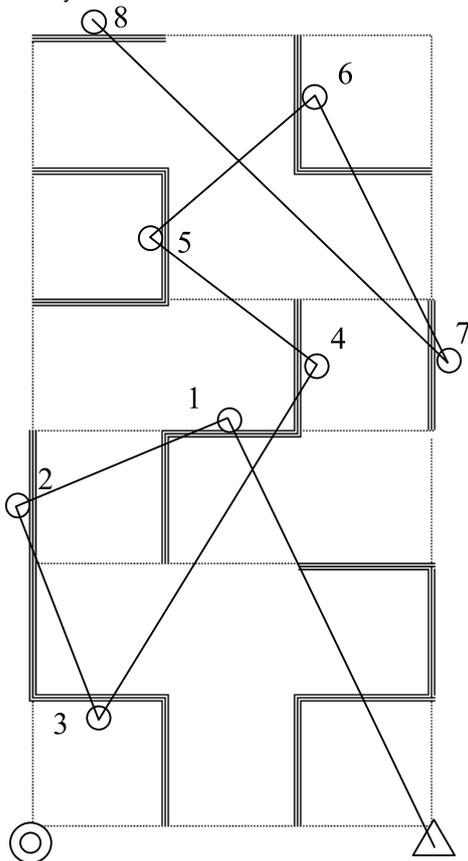
Labyrinth Bahn 7B



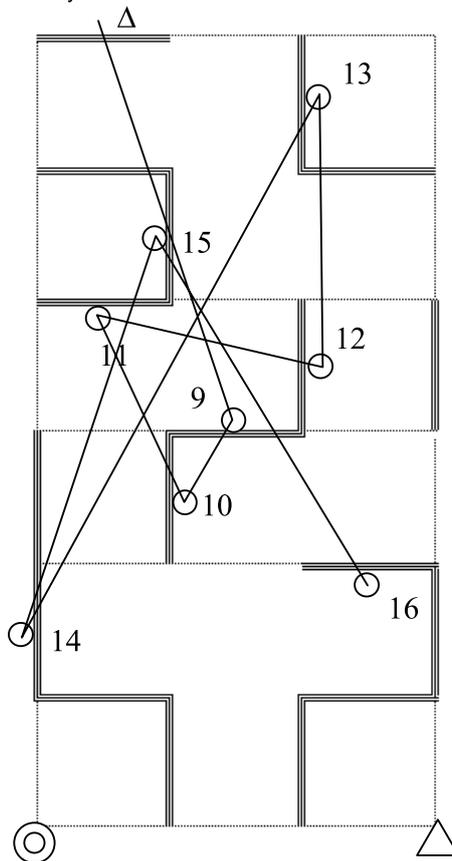
Labyrinth Bahn 7C



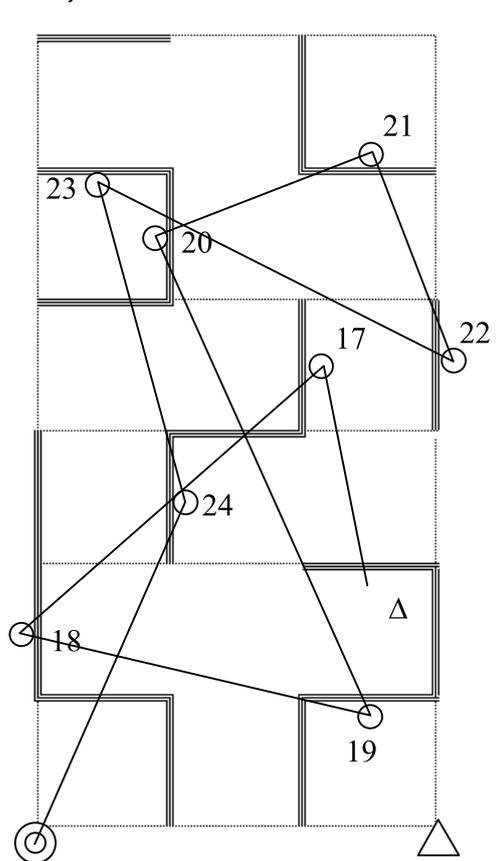
Labyrinth Bahn 8A



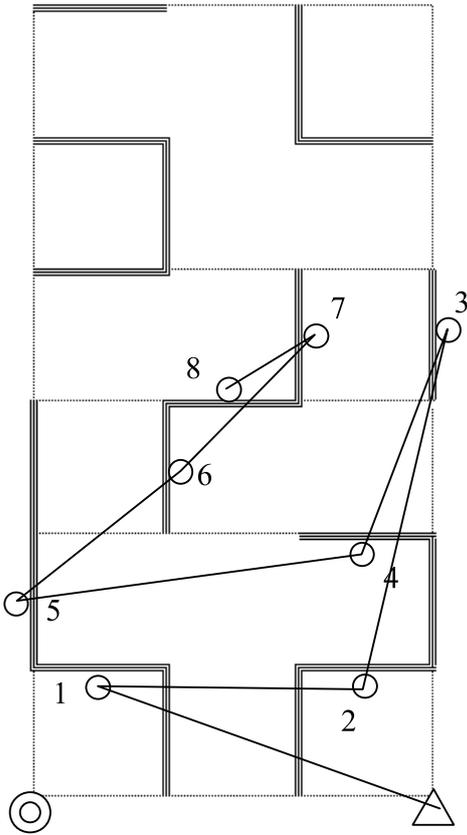
Labyrinth Bahn 8B



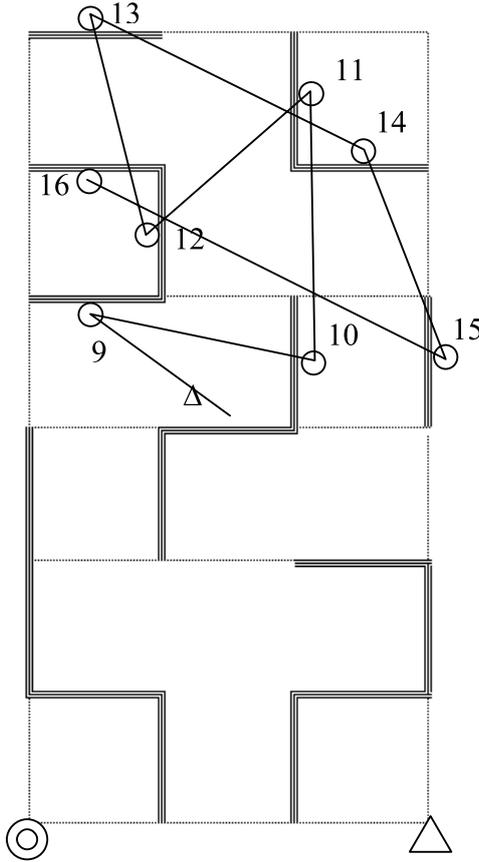
Labyrinth Bahn 8C



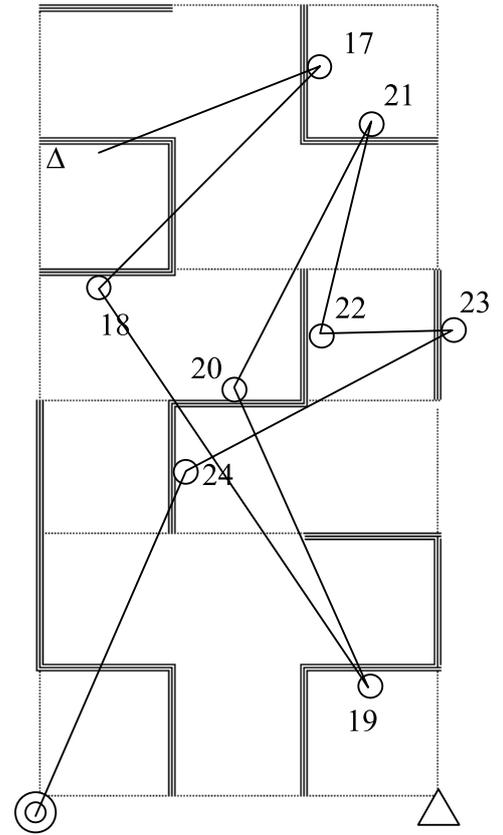
Labyrinth Bahn 9A



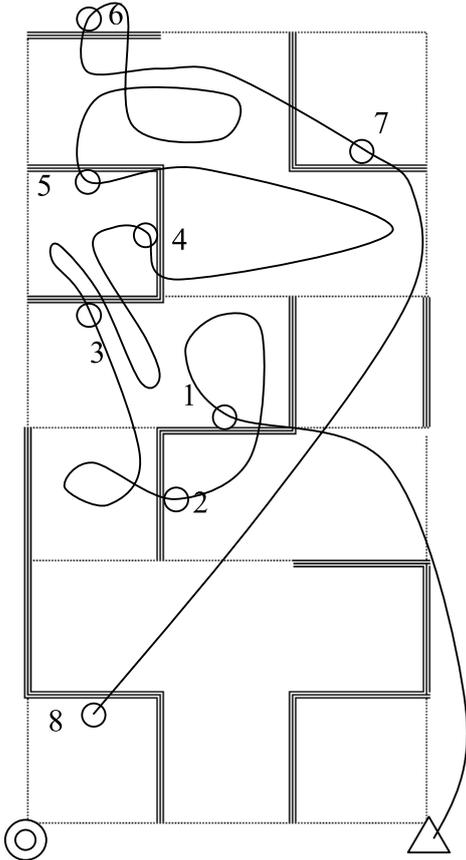
Labyrinth Bahn 9B



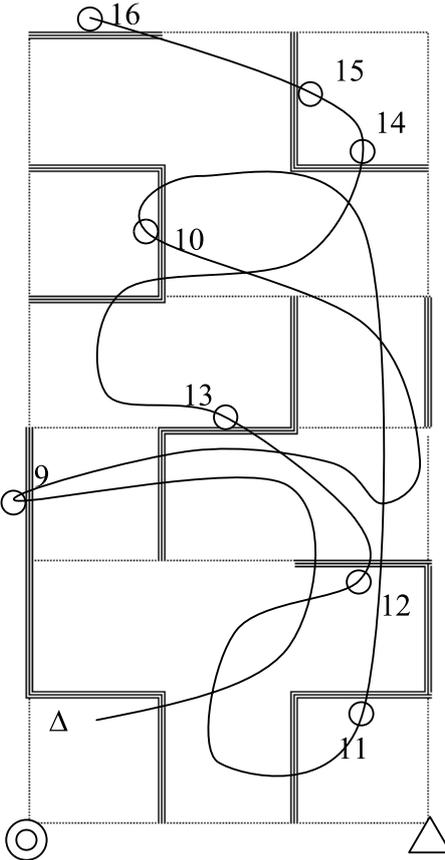
Labyrinth Bahn 9C



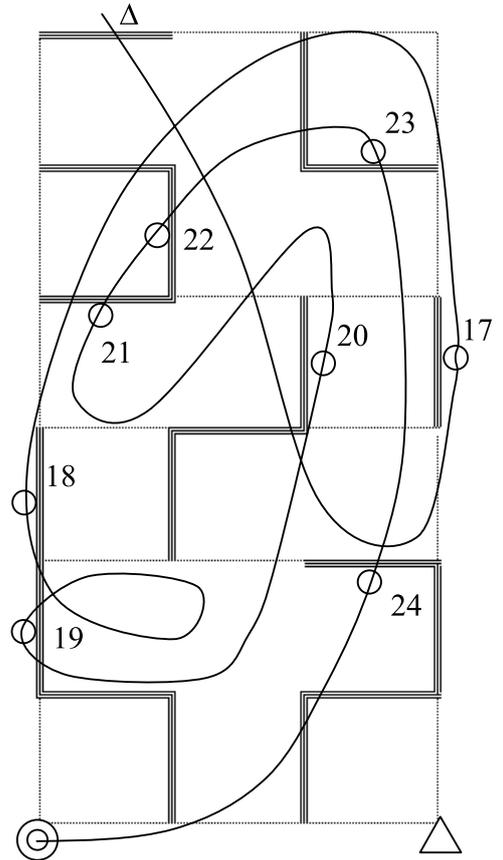
Labyrinth Bahn 10A



Labyrinth Bahn 10B



Labyrinth 10C



Kontrollstreifen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Kontrollstreifen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Kontrollstreifen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Kontrollstreifen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41