

Ausbildung C-Trainer - Orientierungslauf - des HTV 2002/2003

**Lehrprobe von Leif Bader, Stephan Köberle und Jochen Ehrlich
(sowie Jan Rathje helfend) am 29.11.2003 am Sensenstein bei Nieste**

Thema: Hallentraining

Ziel der Trainingseinheit:

Ziel der Einheit ist ein abwechslungsreiches Wintertraining in Verbindung mit Stempelübungen zur Nutzung des SI-Chips. Das Training wird als Hallen-OL in Form eines Sprinttrainings durchgeführt. Die kurzen Strecken, Gegnerkontakt und die Orientierung auf engem Raum erfordern eine hohe Konzentration bei hohem Tempo und dichten Postenabständen. Es handelt sich um eine einfache OL-Form auch für jüngere unerfahrene OL-er, die in jeder einfachen Turnhalle durchgeführt werden kann.

Vorbereitung:

Der Hallen-OL findet im Rahmen der Möglichkeiten der Halle statt. Die Objekte des Hallen-OLs und des „Hindernislaufes“ zum Aufwärmen werden mit Hilfe von Matten (Gymnastik-, Weichboden-), Kästen, Bänken usw. nachgebildet und liegen für den OL als Hallen-OL-Karte vor. Die Karte kann einfach zu Hause vom Schreibtisch aus gezeichnet werden.

Die Objekte werden aufgrund der hohen Teilnehmerzahl (~35) vorab von den Trainern aufgebaut, um einen gefahrlosen Ablauf zu gewährleisten.

Die Bahnlegung erfolgt z.B. mit OCAD, die Organisation des Laufs z.B. mit OEinzel. Die Objekte werden laut Gesamtpostennetz mit SI-Stationen oder Trainingsposten ausgerüstet. Nach der Aufwärmung erfolgt der erste Start im 20-Sekunden Abstand auf vier verschiedenen Bahnen. Es wird dabei in Kauf genommen, dass die Zahl der Aktiven, die zum gleichen Zeitpunkt im "Gelände" sind relativ groß wird. Darauf wird zum Beginn des Trainings hingewiesen, um eine gegenseitige Behinderung zu minimieren.

Durchführung:

Zuerst werden die Objekte für das Aufwärmen (Runden- und Hindernislauf) mit Rücksicht auf "freie" Bahn für Japantest/Linien-OL aufgebaut. Es folgt das Aufwärmen:

Es wird in der Gruppe zuerst locker gelaufen, dann wird der Hindernisparcours in die Laufstrecke integriert. Der Trainer führt vor und variiert die Übungen, die Strecke läuft dann kreuz u. quer, z.B. unter Bänken durch, über Kästen etc... Es folgt das Dehnen:

Gedehnt wird in der Gruppe, ein Trainer führt die Übungen vor und korrigiert evtl. die Durchführung.

Dann wird der Japantest in drei parallelen Gruppen durchgeführt. An den Linien liegen jeweils die SI-Stationen, die für die Stempelübung verwendet werden. Wichtig ist, dass der SI-Chip so gehalten wird wie auch im Wettkampf. Es erfolgt kein Chip-Auslesen, wichtig ist der Quittungston beim Stempelvorgang.

Beim folgenden Hallen-OL gibt es vier verschiedene Bahnen. Der Zeitstart erfolgt alle 20 Sekunden (einfacher mit Software realisierbar bei bis zu 40 Startern) nach Startliste. Aufeinanderfolgende Läufer erhalten immer eine andere Strecke, Zeitnahme direkt nach Lauf, Zuordnung erfolgt über Chip-Nr., es erfolgen (je nach Zeit) ca. 3-4 Durchläufe, die jeweils als einzelne Wettkämpfe mit OEinzel realisiert wurden.

Nachbereitung:

Es erfolgt ein Erfahrungsaustausch über das Training auf engstem Raum. Hierzu können die Zwischenzeiten bzw. Laufzeiten des Hallen-OLs herangezogen werden.

Es wurden aufgrund der Motivation der Läufer alle vier Bahnen des OLs abgelaufen, was zu einer insgesamt längeren Trainingszeit führte. Bedingt durch den Zeitstart und die Teilnehmerzahl waren die Pausen zwischen den Läufen länger und ließen eine fast vollständige Erholung zu.

Fazit: Für den exakten Aufbau der OL-Landschaft sind mindestens 3 Personen nötig, um eine zu große zeitliche Verzögerung zu vermeiden.

Der Startabstand zwischen den Läufern könnte ohne Probleme auf 10 Sekunden verringert werden. Allerdings ist es hierfür ratsam, die Karten mit den verschiedenen Bahnen in Startreihenfolge vorzusortieren.

Zeitplan:

Dauer	Thema	Ziele, Bedeutung	Ablauf
(-10 min)	Aufbau Landschaft, Aufbau Postennetz	Vorbereitung Hallen-OL	Nur Trainer
15 min	Warmlaufen	Allgemeine Erwärmung	kreuz und quer, wechselnde Spitze, hintereinander, Temposteigerung
10 min	Dehnung	Vorbereitung der Muskulatur	Trainer führt vor und kontrolliert
10 min	Japantest	Steigerungsläufe mit Stempelübung	In 3 parallelen Gruppen, keine Auswertung
5 min	„Umbau“ Landschaft, Aufbau Postennetz	Vorbereitung Hallen-OL	Umbau (Nur Trainer), parallel Einweisung in Hallen-OL
30-40 min	Hallen-OL (Dauer je nach Motivation der Läufer)	Intervallläufe mit Karte	4 Bahnen nacheinander
10 min	Abbau	Abbau	Gemeinsames Aufräumen
ca. 90 min	Gesamtdauer (exkl. Aufbau)		