

# Trainer C-Ausbildung HTV / WTB 1998

**Lehrprobe von Simon Harston am 21. März 1998 in Hagen**

**Thema der Trainingseinheit: Verbesserung des Kartengedächtnisses**

## Organisation

Das Training wird als 'Tankstellen-OL' durchgeführt. Hierbei wird dem Läufer am Start eine Karte gezeigt, auf dem ein Postennetz eingezeichnet ist. In diesem Postennetz befinden sich einige besonders gekennzeichnete Posten, an denen eine vollständige Karte mit allen Posten hängt ('Tankstelle'). Der Läufer muß nun versuchen, so viele Posten wie möglich nach dem Kartengedächtnis anzulaufen. Wenn er weitere Informationen benötigt, kann er einen der Tankstellen anlaufen, um weitere Information über die anzulaufenden Posten zu 'tanken'. Je nach Speicherungsvermögen werden die Tankstellenposten mehr oder weniger oft angelaufen.

## Vorbereitung

Bei der Planung des Trainings wird neben Start und Ziel die Anzahl und Lage der anzulaufenden Posten, insbesondere der Tankstellen, festgelegt. Wichtig ist ein möglichst markanter Zielposten, damit dieser auf jeden Fall gefunden wird. Hier bieten sich Bergspitzen, Funktürme, oder größere Wegekrenzungen an. Für jede Tankstelle ist eine Karte vorzubereiten, auf der alle Posten eingezeichnet sind.

## Durchführung

Nach den Erläuterungen zum Training (Organisation sowie Festlegung des Zeitpunkts, zu dem die Läufer spätestens am Ziel sein sollten) kann beim Warmlaufen das Ziel angelaufen bzw. gezeigt werden. Anschließend wird je nach Leistungsfähigkeit der Läufer einzeln oder in kleinen Gruppen gestartet. Starten heißt hierbei, daß die Läufer sich die Karte ansehen dürfen. Als Startabstand sollte mindestens zwei Minuten gewählt werden, damit die ersten Läufer weg sind bevor die nächsten kommen usw. Im Ziel sollte noch Auslaufen und Dehnungsgymnastik durchgeführt werden.

## Nachbereitung

Im Nachhinein sollte über die Erfahrungen der Läufer gesprochen werden. Hierbei ist wichtig, wie viele Posten angelaufen wurden, wie viele Tankstops nötig waren, und wie gut sich die Erinnerungen im Gelände umsetzen ließen. Dadurch kann analysiert werden, inwiefern zum Anlaufen der Posten wichtige Informationen von unwichtigen unterschieden werden konnten. Außerdem können die Läufer ihre Leistungsfähigkeit der Informationsspeicherung einschätzen.

## Stundenverlaufsplan

Zeit	Inhalt	Ziele, Kommentar, Begründung	Organisation
5 min	Laufen auf dem Weg	Allg. Erwärmung; Zeigen des Ziels	gemeinsam
5 min	Dehnungsgymnastik	Dehnung der Laufmuskulatur	Trainer demonstriert, Läufer machen nach
45 min	Gedächtnis-OL als Tankstellen-OL	Verbesserung des prospektiven Kartenlesens u. -gedächtnisses	einzeln / in Kleingruppen
10 min	Auslaufen Dehnungsgymnastik	evtl. holt jeder Läufer einen Posten Regeneration	nach kurzer Pause im Ziel einzeln / in Kleingruppen

Nutzung dieses Textes nur nach Absprache mit dem Autor.