

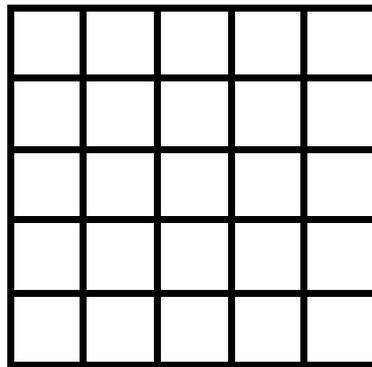
Rastermarsch - Karten-Ausrichten beim Orientieren

LEITFADEN 2 von Richard Werner, SSV Dornbirn-Schoren

Für jede Fortbewegung ist eine Kreuzung von zwei Wegen der Ort mit 3 möglichen Weiterwegen (Entscheidungspunkt). Die Fortbewegung auf Strassen mit Kreuzungen wird in einfachster Art geübt. Wie im Wald gibt es bei der Übung keine Straßennamen. Das Bewegen auf Linien – New York mit Streets und Avenues – ist die Grundlage; und irgendwo muss man abbiegen.

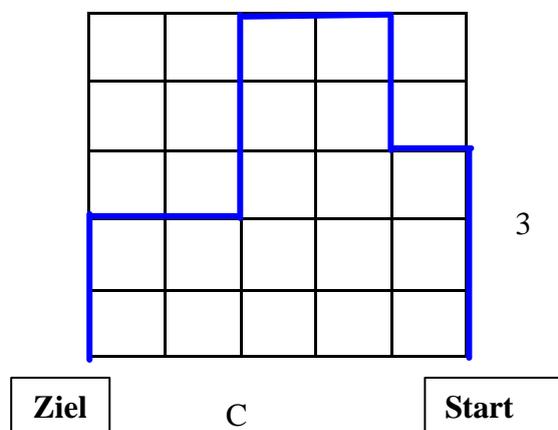
Ähnliche Muster finden sich in geschlungener Form bei den wegreichen Wäldern Mitteleuropas in den Naherholungsgebieten der Städte. Die Übung hat daher eine kognitive und eine emotionale Komponente – denn wenn ich fehlerhaft abgelenkt bin, muss ich wieder zurück marschieren.

Dazu wird im Turnsaal in einer ersten Variante ein 5 m mal 5 m Raster hergestellt, das 6 Linien waagrecht und gleicher Art senkrecht hat. Die Bewegung erfolgt auf den Linien.



Die SchülerInnen erhalten danach eine einfache Karte im Format A4 und einen eingezeichneten Weg, dem sie auf dem Boden folgen sollen:

Richtungswechsel und Kartenlage sind zu verknüpfen. Das Beispiel zeigt einen 6-fachen Wechsel; die Linien können bei geringer Leistung am Anfang mit Ziffern und Buchstaben benannt werden – ähnlich zu einem Schachbrett :



Die Bewegung auf dem Raster wird beim Abbiegen mit der Anweisung: „Zuerst Körper drehen, dann Karte drehen“ geübt. Dabei muss die Karte stets lagerichtig sein, auch wenn die Marschrichtung wechselt.

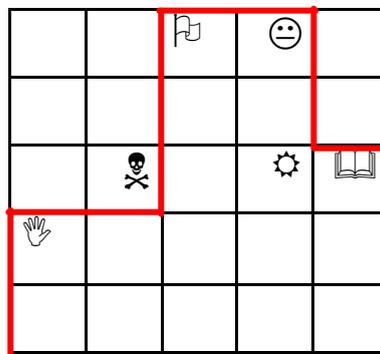
Ein Raster wird mit Abdeckstreifen, wie sie von Anstreichern zum Abdecken von Türen beim Wändemalen eingesetzt wird, auf den Boden geklebt. Beim Aufbau kann man sich mit einer Schnur mit 5 m Länge helfen und zuerst ein Quadrat mit kleinen Eckpunkten ausmessen; dazu braucht man einen Helfer. Auch im Schulhof kann dieser Raster neben dem Tempelhüpfen aufgemalt werden und dann spart sich der/die LeiterIn die Vorarbeiten. Es sollen je nach Leistungsfähigkeit der Schülerinnen auch 7 x 7 und später andere Rasterformen eingesetzt werden.

Beim FUN-Orientieren sind diese Übungen mit bunten Kreiden möglich (jede Linie eine andere Farbe). Die Übung kann als Pausenfüller eingesetzt werden und Wartezeiten überbrücken. Die Eckpunkte des Rasters können auf jedem Parkplatz vormarkiert werden. Die Fläche von 6 m x 6 m entspricht zwei bis 3 Parkplätzen.

Mit Symbolen aus dem wingdings (Schriftart) werden die Rastermärsche deutlich einfacher.



Die Smiley erhält man durch Großbuchstabe und J = ☺ . Dann sieht die Übungseinheit derart aus:



Auf dem Boden kleben beim Richtungswechsel die entsprechenden Symbole ebenso wie auf der „Karte“. Weiter Versionen können auch von Schülern oder Schülergruppen selbst hergestellt werden. Und im Gegenseitigkeits-Verfahren geübt werden.

Hinweis: Raster mit 3 Weg-Varianten stehen in einem EXCEL-Sheet bereit und können angefordert werden.

Über Anfragen, Anregungen und Erfahrungsberichte freut sich der Autor: rw@oefol.at

13. , 14. Aug. 2006