Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 9

Artikel: Transferprobleme im Aufbau des Orientierungslaufes

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994278

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

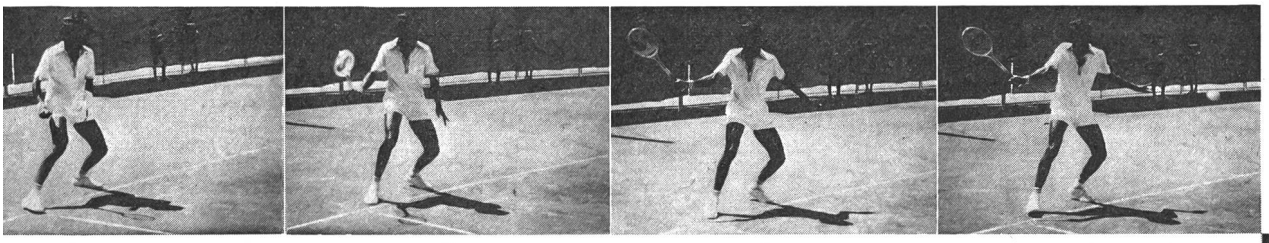
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

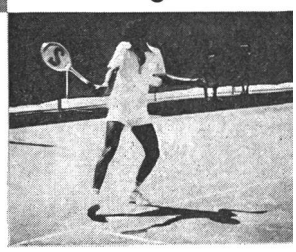
Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



1 2 3 4

5



Transfer Slice — Flugball

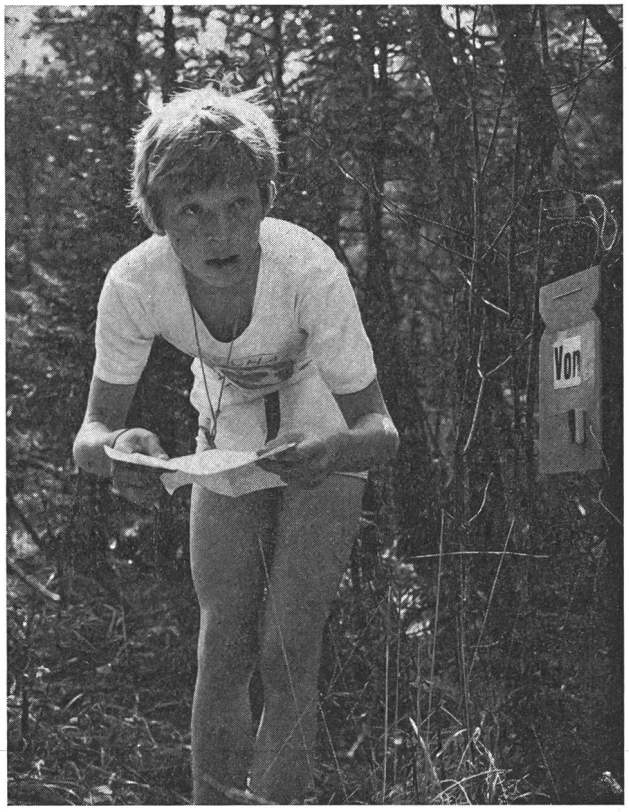
Schüler, welche den Ball mit leichtem Unterschnitt (Slice) spielen können (Lernerfahrung durch motorische Fertigkeit), haben im Prinzip keine Mühe, in Kürze einen korrekten Flugball zu spielen, handelt es sich doch beim Flugball *um den mittleren Abschnitt des Bewegungsablaufes beim Slice.*
Der Auftakt (Ausholbewegung) sowie das Ausschwingen nach dem Treffmoment sind beim Flugball bedeutend kürzer als dies beim Slice der Fall ist. Die mittlere Phase des Slice ist aber identisch mit dem Flugball, was das Reihenbild verdeutlicht.
Die Bilder 1 bis 4 zeigen die Ausholbewegung beim Slice-Return des Inders Amritraj. Da der Aufschlag Richtung Körper kommt, weicht er in offener Stellung aus, d. h. er dreht den Körper wenig ab und geht auch — wegen Platzmangels — nicht mit einem Vorschritt gegen den Ball.
Die Bilder 5 bis 8 bedeuten den mittleren Teil des ganzen Bewegungsablaufes, sind also identisch mit dem Flugball.
Werden nur diese vier Bilder betrachtet und lässt man die Grundlinie ausser Betracht, würde jeder Tennisfachmann diese Bewegung als Flugball bezeichnen.
Die Bilder 9 und 10 zeigen das Ausschwingen nach dem Slice-Return.

Aufbaumöglichkeiten Slice

1. Der Schüler lässt den Ball auf dem Schläger einigemale hüpfen, dann in Reichweite vor dem linken

Transferprobleme im Aufbau des Orientierungslaufes

Erich Hanselmann

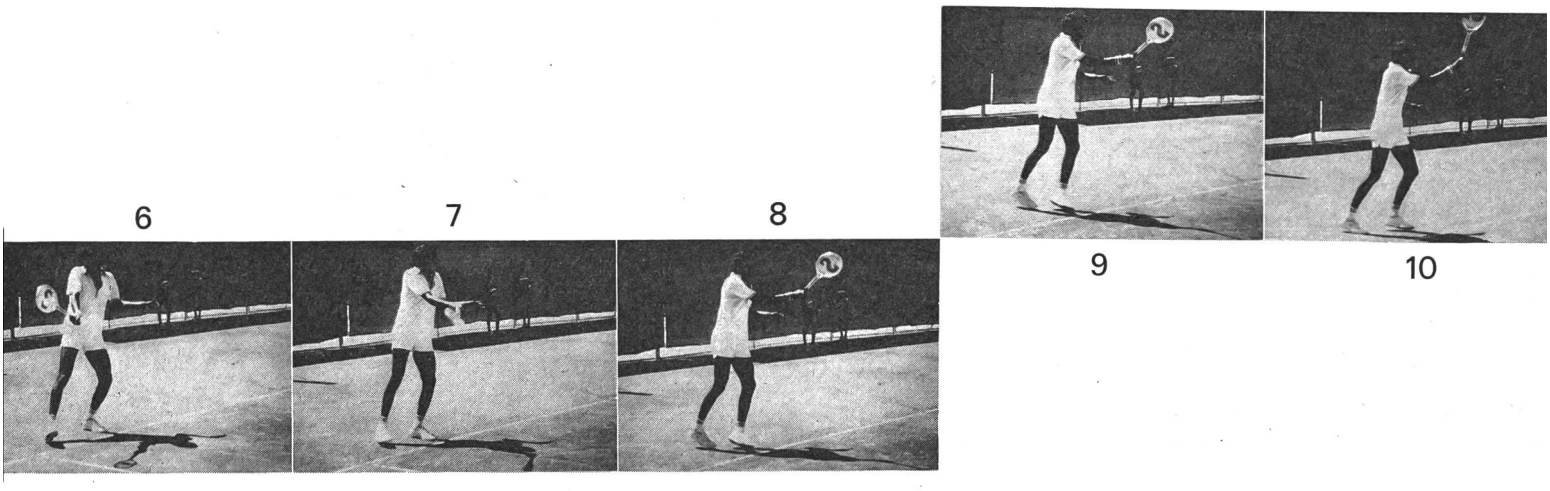


Transfer von kartentechnischen Entscheiden?

Im Orientierungslauf-Wettkampf muss gleichzeitig eine körperliche Arbeit kombiniert mit einer geistigen Leistung erbracht werden. Diese beiden Leistungskomponenten stehen in enger Abhängigkeit voneinander. Hohe physische Belastungen beeinflussen die geistige Leistungsfähigkeit sehr stark.
In der OL-Ausbildung und im OL-Training werden oft Schwergewichte gesetzt:

1. Orientierungstechnische Arbeit (geistige Leistung)
2. Verbesserung der rein physischen Leistungsfähigkeit

Erfahrene Wettkämpfer ersehen aus ihren Wettkampfanalysen, wo sie ihre Trainingsschwergewichte zu legen haben.
In der Grundausbildung des Orientierungslaufes steht die Orientierungstechnik klar im Zentrum.
Nur wer mit Karte und Kompass umzugehen versteht, kann die Posten überhaupt finden. Erst wer Posten finden kann, soll versuchen, diese noch schneller zu finden.
Orientierungstechnische Entscheide sind Ergebnisse von geistigen Prozessen. Informationen, vermittelt durch die Karte, müssen visuell möglichst schnell aufgenommen, erfasst und zueinander in Zusammenhang gebracht werden. Die abstrakte Kartendarstellung mit verschiedensten Signaturen und Höhenkurvenbildern muss in eine konkrete Vorstellung des bevorstehenden Geländeabschnittes umgewandelt werden. Hierauf muss entschieden werden, auf welcher Route der Kontrollposten am optimalsten angegangen wird. Dabei müssen orientierungstechnisches Können (Risiko), physische Verfassung und taktisches Verhalten mitberücksichtigt



Fuss zu Boden Fallen. Mit einer kurzen Ausholbewegung versucht er den Ball mit leicht geöffneter Schlagfläche (Unterschnitt) übers Netz zu spielen.

2. Der Ball wird vom Lehrer zugeworfen. Schüler holt rechtzeitig aus und schlägt den Ball mit leichtem Unterschnitt zum Lehrer zurück.
3. Do. Lehrer wirft verschieden zu (kürzer, länger, unterschiedliche Höhe usw.).

Aufbaumöglichkeiten Flugball

1. Schüler lässt den Ball auf dem Schläger hüpfen und schlägt ihn mit verkürzter Ausholbewegung aus der Luft übers Netz.
2. Der Ball wird vom Lehrer auf kurze Distanz zugeworfen. Schüler steht seitlich zum Netz, holt kurz aus und drückt den Ball mit leicht geöffneter Schlagfläche zurück zum Lehrer.
3. Dasselbe aus der neutralen Bereitschaftsstellung: Drehen, Schritt, Schlag.
4. Do. Lehrer wirft verschieden zu (wie Slice 3. Uebung).

In der Aneignungsphase geht es vor allem um den Erwerb und die Stabilisierung neuer motorischer Fertigkeiten. In der Trainingsphase dominieren die Massnahmen, die zu einer Steigerung der Flexibilität des motorischen Lernerwerbs führen (Lernvariabilität). Es geht bei den letzten Uebungen um die Erweiterung der Transponiermöglichkeit der stabilisierten Bewegungsabläufe.

---

werden. Hierauf erfolgt das Umsetzen des Entscheides. Durch andauernde Geländebeobachtung müssen auftauchende Orientierungshilfen (Reliefformen, Bewachsungen, Wege usw.) wahrgenommen, erkannt und mit dem Kartenbild in Einklang gebracht werden.

Dieses unablässige geistige Vorwärtstasten führt zum sicheren Finden der Kontrollpunkte (Posten).

Es ist offenkundig, dass für den Orientierungsläufer das Lesen und Interpretieren des Kartenbildes eine zentrale Bedeutung hat.

Die Lernprozesse, die zu dieser Fertigkeit führen, sind sehr vielfältig.

Welches sind die Transferprobleme, die sich bei diesen Lernprozessen für Läufer und Lehrer ergeben?

Ein erster Problemkreis stellt sich mit der Wahl des Kartenmassstabes.

Ist mehr Transfer in der Richtung von grossen zu kleineren Massstäben oder in umgekehrter Richtung zu erwarten?

Die OL-Karten sind Spezialkarten mit grossem Detailreichtum und recht unterschiedlichen Massstäben. Die Vielfalt an Detailinformationen ermöglicht dem Wettkämpfer, sich ein optimales Bild des Geländes zu machen. Nur so können die Routenunterschiede objektiv richtig erfasst werden, der Wettkampf wird fair. Die Kartenmassstäbe sollen helfen, eine detailreiche Karte dennoch übersichtlich und gut lesbar zu gestalten.

Für die Wettkampfkarten werden in der Regel die Massstäbe 1:15 000, 1:16 666 oder 1:20 000 verwendet.

In der kartentechnischen Grundausbildung ist der Massstab eine wichtige Lernhilfe. Erfahrungen haben klar gezeigt, dass der Anfänger mit grossen Massstäben (Gelände gross dargestellt) weit bessere Lernerfolge erzielt als mit «kleineren» Massstäben. Was gross dargestellt ist, wirkt konkreter, wird besser und schneller erfasst und verarbeitet.

Transfer von Orientierungstechniken?

Im Unterricht mit 7- bis 9jährigen Kindern zeigte es sich, dass grosse Massstäbe (bis 1:1000) absolute Voraussetzung war für das Verstehen der Karte. Bei den kleinsten war es sogar notwendig, dass abstrakte Symbole wie etwa «Haus = Viereck» konkretisiert werden mussten; das Haus wurde nicht von oben sondern von vorn gezeichnet mit Vorderfront und Giebeldach. Dies sind jedoch spezielle Probleme mit Jugendlichen, bei denen die geistige Entwicklung entsprechend ihrem Alter für solch abstrakte Probleme noch nicht genügend fortgeschritten ist.

Empirische Untersuchungen zeigen eindrücklich, dass der methodisch richtige Weg vom «grossen» Massstab zum Wettkampfmassstab führt. Primäre Lernerfahrungen helfen, nachfolgende sekundäre Lernschritte zu bewältigen.

Weitere spezifische Transferprobleme im OL-Sport:

Gibt es einen Transfer von gleichartigen kartentechnischen Entscheiden in verschiedenen Situationen?

Auch wenn kartentechnische Entscheide sehr vielfältig sind und durch Geländeeigenheiten immer gewisse Unterschiede aufweisen, lassen sie sich doch in Gruppen zusammenfassen:

Beispiel:

Posten im Hang ohne Auffanglinien (z. B. Felsblock) von oben anzulaufen ist immer mit Schwierigkeiten verbunden, die in ihrer Art eng verwandt sind.
Gemachte Erfahrungen aus früheren gleichartigen Situationen helfen, richtige Entscheide zu treffen.

Gibt es einen Transfer von Orientierungstechniken in verschiedenen Geländetypen?

— Orientierungstechnik in Mittellandwäldern — Orientierungstechnik in skandinavischem Gelände.
Die Orientierungstechnik in unsern Mittellandwäldern ist grundsätzlich die gleiche wie in skandinavischem Gelände. Das bei uns markante Relief verfeinert sich in Skandinavien zu unruhigen Hügelformationen mit kleinsten Geländeformen, die erkannt werden müssen. Zudem verschwinden viele Wege und andere markante Auffanglinien, die bei uns immer wieder als markante Hilfspunkte weiterhelfen.

Transfer im Handball

Heinz Suter

Wir gehen davon aus, dass sich die Spielausbildung im Handball in folgende Bereiche einteilen lässt:

— Bewegungstechnik
— Balltechnik
— Spielverhalten/Taktik
— Spielbewusstsein/Kenntnisse

Diese Bereiche können nie vollständig unabhängig voneinander gesehen werden; es finden dauernd Querverbindungen und gegenseitige Ueberlagerungen statt [1].
T. Endert [2] glaubt, dass die *Analyse* der Spielsituation beim Anfänger meist zu viel Zeit in Anspruch nimmt, um noch zweckmässig reagieren zu können. Dem Anfänger müssen wir spielähnliche Situationen in einfacher Form anbieten, die übersichtlich sind und dem Schüler klare Entscheidungen ermöglichen.
Es geht vor allem darum, unmittelbare Beziehung zwischen kleinen, bekannten Spielen und der Spielausbildung im Handball zu finden. Man darf die kleinen Spiele als Grundform für das Handballspiel bezeichnen. Wichtig scheint, dass solche Spiele einer *Spielreihe* zugeordnet werden. Es eignen sich in diesem Fall nicht nur Spiele, die einen spezifischen Zugang zum Handballspiel aufweisen, z. B. Spiele mit dem Halbkreis, sondern auch kleine Spiele, die zum sinngemässen Lernen beitragen und ihre Schwerpunkte auf die verschiedenen Bereiche der Spielausbildung setzen.
Als Spielreihe kann man eine Folge von Spielen bezeichnen, die von der Technik und vom Spielverhalten her, ohne Einbezug der konditionellen Elemente, einer methodischen Reihe entsprechen, wobei die Uebungsreihen, nebeneinander laufend, verschiedene Transferaspekte aufweisen.

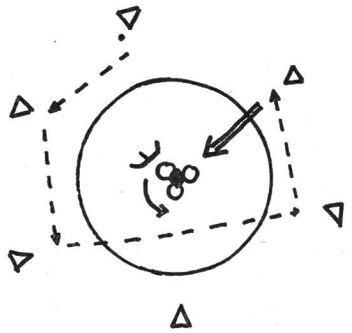
Beispiel für einen vertikalen Transfer:

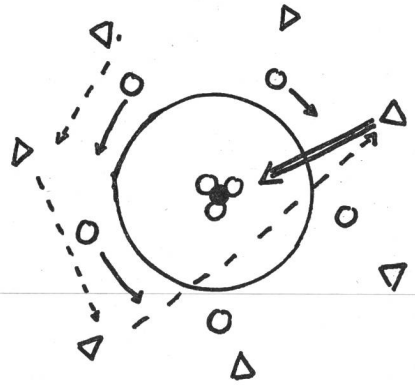
Zielübung: Bewegungstechnik für Abwehrspieler: aus der Grundstellung verschieben sw mit Nachstellschritten in die Grundstellung.

Spielreihe: Burgball

Grundform «Burgball»:

Ein Wächter verteidigt die Burg. Die Spieler um den Kreis müssen sich den Ball rasch zuspielen, um die Burg «abzuwerfen».



Burgball mit Wächter ausserhalb des Kreises:

Die Wächter stehen ausserhalb des Kreises und hindern die Spieler am «abwerfen» der unbewachten Burg.