

Autoři

PaedDr. Jan Ondráček, Ph.D

Mgr. Dana Topičová

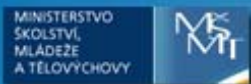
Mgr. Lucie Pířová



Úkol č. 7

Orientační hry a soutěže, OB, MTBO

Brno 2006



TEORETICKÁ ČÁST

Příklady motorických her

Magnetická strelka

Hra je určena na tábory a výpravy, kdy postupujeme nejlépe nepřehledným terénem. Každý si vyrobí z proutku svoji magnetickou strelku tak, že ji na jedné straně seřeže do špičky. Vedoucí několikrát za cestu vyřkne : „ Kde je sever?“ Hráči se snaží umístit strelku na zem tak, aby ukazovala na sever. Po ujasnění správného směru vedoucí zapíše každému hráči, o kolik stupňů se odchýlil od skutečného severu. Tyto stupně se u každého kola hry sčítají a vítězí hráč, který má po skončení výletu nejmenší číslo. Tuto hru lze zpestřit a prodloužit o fázi hledání přírodních ukazatelů světových stran. Hráč, který neví, kam namířit strelku, nebo si není jist svou volbou, může jít hledat do lesa mraveniště, podle kterého pozná, kde se nachází sever, lišejníky na stromech, letokruhy na pařezech nebo směr růstu větví na stromech.

Krajina z rozhledny

Pokud máme to štěstí a v rámci výpravy můžeme vylézt na rozhlednu nebo na kopec, využijeme to k procvičení orientace podle mapy. Každý dostane mapu s vyznačenými výraznými body v krajině, body jsou pro lepší orientaci očíslovány. Bude to třeba rybník, kopec, kostel, roh lesa, posed, hráz rybníka a podobně. Ve dvojicích nebo jednotlivě určujeme tyto objekty a sepíšeme jejich seznam podle čísel.

Azimutem za pokladem

Tato hra je soutěží mezi dvěma družstvy a je koncipovaná na principu azimutového postupu. V nepřehledném lese rozmístíme kartičky s „tajnými čísly“, která udávají směr a vzdálenost další kartičky a také místo kde je karta připevněná. Kartiček s azimuty rozmístíme v počtu asi kolem patnácti (podle schopností a věku dětí). Družstva vyšleme současně a k poslednímu stanovišti ukryjeme poklad. Získá ho družstvo, které dorazí do cíle jako první.

Velký pochod

Hra určená na tábory a delší výpravy, předpokládá rozdělení děti do několika družstev. Každé družstvo obdrží mapu a seznam terénních bodů, kterými má projít v určeném pořadí. Jsou to body výrazné, jako například kupka nebo údolí, mohou to být i malé skalky nebo propasti ukryté v lese. Pro kontrolu umístíme na některé z vybraných stanovišť kontrolní znaky nebo napíšeme nějaké heslo. Trasu volíme tak, aby měla charakter okruhu a děti se vrátily opět do místa startu.

Družstva nastupují na start v patnáctiminutových intervalech. Úkolem je nevynechat žádné určené místo a projít trasu co nejrychleji.

Boj na pochodu

Rozdělíme děti do trojic a ukážeme v mapě cíl, ke kterému mají za úkol dojít. Cíl bude vzdálen 3 – 4 km a cesta k němu povede nejlépe členitým, zarostlým terénem plným skalek a úkrytů. Nikdo se nesmí vzdálit od přímého směru pochodu více jak 300 metrů. Hra má úvodní pětiminutový interval, ve kterém se trojice rozejdou libovolně do terénu, ale nepřekročí stanovenou 300-metrovou hranici. Také si napíší na čtvrtky tajná trojmístná čísla a připevní si je na záda. Při pochodu se všichni snaží zjistit čísla na zádech soupeřících trojic a dojít poměrně rychle do cíle. Pátrání po číslech končí 100 metrů před cílem, toto místo viditelně označíme. Vítězem se stává družstvo, které zjistilo nejvíce čísel na zádech soupeřů a bylo u cíle nejdříve.

Indicie

Tato hra je určena do terénu pro orientační běh, můžeme ji uspořádat jako soutěž dvojic, trojic nebo jednotlivců. Zakládá se na principu hvězdicového tréninku v OB. Místo uprostřed hvězdice asi šesti kontrol představuje základnu, ze které budou děti postupně vybíhat k jednotlivým kontrolám. Každá kontrola bude zakreslena do zvláštní mapy a mapy budou očíslovány od jedné do šesti. Zastřešujícím úkolem je uhádnout tajné heslo, což bude možné pomocí indicií umístěných na jednotlivých kontrolách. Proto jsou kontroly očíslovány podle vzrůstající kvality informace o tajném heslu. Startujeme po krátkých intervalech, před vyběhnutím se běžec podívá na umístění kontroly číslo jedna a snaží se ji najít. Po návratu má možnost pokusit se uhádnout heslo, ale většinou následuje postup ke kontrole číslo dvě a pátrání po další indicii. Po návratu z každé kontroly je možnost hádat heslo na určený počet pokusů, jakmile ho někdo uhádne, je mu zapsán čas. Vítězí ten, kdo heslo uhodne nejdříve, další pořadí vidíme podle dosažených časů.

Scorelauf

Do zmapovaného terénu umístíme 15- 20 kontrol, které rozlišíme podle náročnosti. Blíže ke startu umístíme kontroly lehké a dál od startu kontroly těžší. Kontroly lehké budou mít hodnotu 1 bodu, těžším kontrolám přiřadíme hodnotu 2 body a nejtěžším 3 body. Rozlišení bude dáno také barevně, jak na mapě, tak v terénu, aby závodníci věděli, která kontrola je těžší a která je lehčí. Všechny je zakreslíme do map. Závod začíná hromadným startem, každý závodník musí posbírat co nejvíce bodů v časovém limitu.

Štafetový závod

Do terénu zaneseme 15 kontrol, podle předem připravené roznosové mapy. Všechny závodníky rozdělíme do pětičlenných družstev a ten, kdo poběží poslední, má na sobě napsáno číslo štafety. Družstva se seřadí do zástupů a každý člen obdrží třikrát lísteček s číslem, podle toho, kolikátý ve svém zástupu stojí. Každé družstvo má lístečky jiné barvy. Před každou štafetou jsou již připraveny mapy – pět map a každá z nich obsahuje tři kontroly. Každý člen družstva má tedy najít tři kontroly a do každé z nich vhodit jeden ze svých lístečků. Kontroly jsou vyrobeny z kartonu, částečně vybarveny oranžovou barvou a fungují jako „krabice“. Všechna družstva startují najednou protože jednotlivé štafety mají na stejném úseku jiné tři kontroly. Druhý člen z každého družstva vyběhne a otáčí mapu až tehdy, když předchozí běžec doběhne. Zapišeme čas, kdy doběhne poslední člen. Důležité je hodit lísteček do správné kontroly, protože každý špatně vhozený lístek znamená 2 trestné minuty. Špatně vhozené lístečky identifikujeme tak, že pro každou kontrolu předem připravíme kontrolní kartu. Každá karta má v horním okraji číslo, jež označuje, ke které kontrole karta patří. Podle map zaznamenáváme pro každý úsek, kam a na kterém úseku měla být karta vhozena. Záznam provedeme ke každé štafetě příslušnou barvou. Po dokončení závodu a posbírání kontrol lístečky vysypeme a přidělíme každému závodníkovi tolik trestných bodů, kolik lístečků vhodil špatně. To zjistíme podle vyrobeného klíče a podle kartiček v každé kontrole. Čas štafety a trestné minuty sečteme a dostaneme výsledný čas jednotlivých štafet.

Sáňkařská linie

Soutěž proběhne na mírném nebo prudším svahu, jehož plánek rozdáme závodníkům. Je na něm zakreslena trasa, kterou se musí na sáňkách projet. Podél trasy rozmístíme několik kontrol. Po projetí cílem zakreslí každý účastník, kde si myslí, že „potkal“ kontroly. Každému měříme čas a za každou špatně zakreslenou nebo vůbec nezakreslenou kontrolu připočítáváme trestné vteřiny.

Zimní běžecká paměťová hvězdice

Tuto soutěž můžeme uspořádat v zasněženém terénu, ne však v příliš zarostlém lese. Zvolíme vhodné místo pro start a do terénu umístíme 15 – 20 kontrol. Ke každé z nich položíme barevné korálky nebo kuličky, podle počtu účastníků. Na startu leží jedna mapa, kterou nikdo nesmí odnášet a nikam přenášet. Slouží všem, aby si zapamatovali kontroly, ke kterým postupně z paměti poběží. Vítězí ten, kdo nejrychleji najde všechny kontroly. Podle schopností dětí můžeme určit, že je možné zapamatovat si dvě kontroly najednou a hledat je bez návratu k cíli mezi postupy k nim.

Falešné kontroly v zimním lese

V terénu vyznačíme trasu-linii, kterou také zakreslíme do map. V lese v okolí linie umístíme 20 kontrol a ty také viditelně označíme číslem. V mapě bude zakresleno pouze 14 kontrol, budou to ty správné kontroly, jejichž čísla mají účastníci dopsat nad kolečka v mapě.

Za každou chybějící správnou kontrolu přičteme k výslednému času závodníků přiměřený počet trestných minut. Vítězí lyžař s nejlepším časem.

Podvodní plavba

Vyhotovíme plánek rybníka s členitým břehem a zakreslíme do něj 10 kontrol, které budou v reálu reprezentovány bójkami zatíženými pod hladinou vody. Měly by se nacházet blíže ke břehu, ne ve velké hloubce. Na místo startu, asi půl metru pod hladinu umístíme plánek zatavený do folie se zakreslenými kontrolami. Trasa má být absolvována tak, aby se plavci ocitali co nejméně nad hladinou.

Samá voda

Závod, který může mít charakter typického orientačního závodu, hvězdice nebo scorelaufu. Všechny kontroly ale umístíme na objekt spojený s vodou. Kontroly se budou nacházet v potoce, ve studni, v prameni, v bažince, na pumpě nebo na jiných „vodních“ objektech.

Odrázky

V nočním lese lze připravit působivou hru pomocí lesklých papírů nebo kousků alobalu připevněných na stromy tak, aby z místa jedné odrazky bylo vidět na odrazku další. Za tmy vyráží na trasu menší družstvo vybavené baterkou. Svítí do prostoru a zkoumá, jestli nezahledne odlesk světla. Když ho vidí, postupuje k němu a tak pokračuje až do cíle. Časový limit nebo stopování času zde není nutné vzhledem k prostředí a době hry.

Výsadek

Hru si zahrajeme v noci a můžeme ji zpestřit nebo zahalit do legendy podle vlastní fantazie. Principem je, že účastníkům zavážeme oči a odvezeme je asi 4 km od základny. Tam je vysadíme a oči jim opět rozvážeme. Úkolem je dostat se co nejrychleji zpět do tábora.

Příklady mapových her

Rozstříhaná mapa

Hru je možno hrát v tělocvičně, v místnosti nebo po upravení pravidel venku. Na jednu stranu tělocvičny umístíme kousky rozstříhané mapy, do níž jsme nejprve zakreslili několik kontrol, ústřížky různě nalepíme na stěnu nebo na nářadí. Děti stojí na straně druhé a po odstartování běží k mapě a snaží se zapamatovat si co nejvíce kontrol. Pak běží zpět k místu startu, kde má každý připravenou nezakreslenou mapu s tužkou. Do této mapy mají děti za úkol překreslit co nejvíce kontrol v časovém limitu. Hodnotíme počet správně zakreslených kontrol. Hra trénuje paměť, postřeh, ale také obsahuje pohybovou složku – intervalový běh submaximální intenzity.

Plánek klubovny

Tato jednoduchá hra efektivně procvičí orientaci v mapě. Po klubovně rozmístíme několik malých barevných terčů symbolizujících kontroly. Každému svěřenci dáme jednoduchý plánek klubovny. Děti se snaží správně zakreslit do plánu všechny kontroly v co nejkratším čase. Po skončení hry provedeme vyhodnocení a kontrolu plánu, vysvětlíme případné dotazy.

Pexesová hledačka

Pomůckou k této hře nám bude pexeso s mapovými značkami. Jednu sadu značek umístíme do prostoru (venkovního nebo interiéru) a druhou sadu vyskládáme do jednoho místa obrázkem dolů, kartičky blízko u sebe. Vždy vyzveme jednoho člena, aby otočil libovolnou kartičku a ukázal ji všem ostatním. Začíná pátrací honba za stejnou značkou v terénu. Kdo ji najde první zavolá „značka nalezena“ a běží ji ukázat vedoucímu, který mu запиše jeden bod. Mezitím se seběhnou i ostatní, aby pojmenovali nalezenou značku a hra pokračuje do otočení poslední kartičky.

Štafetové ražení

Hra je nejvhodnější do tělocvičny, ale lze upravit i pro podmínky jiné. Prostor upravíme tak, že do každého rohu tělocvičny a do středu tří stran umístíme kleštičky pro ražení kontrol. Čtvrtá strana tělocvičny bude symbolizovat jih a stane se startovním místem. Podle tohoto místa představují rohy a středy ostatních stran zbývající světové strany. Startují dvě družstva štafetovým způsobem. Každé z nich dostane na kartičce 25 písmen označujících světové strany, každé družstvo je má v jiném pořadí. Úkolem je narazit správně všechny světové strany na kartičce v co nejkratším čase. Vyhrává rychlejší družstvo a za špatně orážené strany přičítáme trestné vteřiny.

Člunkový běh ke světovým stranám

Rohy a středy stran tělocvičny slouží jako jednotlivé světové strany. Všichni se shromáždí uprostřed tělocvičny a na povel vedoucího běží k určené světové straně a zpět. Po několika pokusech vedoucí volí dvojice stran a později i kombinace tří světových stran. Děti běží postupně ke všem určeným stranám a po oběhnutí všech se vrací zpět na střed tělocvičny.

Pro zpestření můžeme tajně vybrat několik matoucích běžců a sledovat reakce ostatních.

Falešné kontroly

Do prostoru klubovny rozmístíme asi 30 barevných terčků s napsanými čísly, které symbolizují kontroly. Děti rozdělíme do dvou proti sobě hrajících družstev a každému družstvu dáme jednu mapu s dvaceti zakreslenými kontrolami. V prostoru je tedy deset kontrol, které nejsou zakresleny v mapě. Na začátku dáme dětem 5 minut, aby si rozmyslely, jak budou postupovat při zapisování čísel těch kontrol, které obsahuje jejich mapa. Úkolem je odevzdat co nejrychleji seznam těchto čísel, číslo falešné kontroly znamená trestné vteřiny.

Při těžší variantě můžeme terčíky rozmístit skrytě. Čísla je také možno zapsat morseovou abecedou nebo zašifrovat.

Zjistí měřítko

Tuto krátkou hru můžeme zahrát před tím, než budeme hrát další hru s plánkem klubovny. Děti obdrží plánec klubovny, metr a provázek a na úvod se budou snažit zjistit měřítko plánu. Lze organizovat jednotlivě, ve dvojicích nebo skupinkách.

Azimutový postup

Je to modifikace azimutového běhu do tělocvičny nebo klubovny. Po stěnách rozmístíme terčíky s čísly. Každé číslo udává azimut, kterým je třeba se vydat k dalšímu terčíku. Děti přicházejí zvenčí po časových intervalech, aby neviděli postup k další kontrole. Úkolem je zapsat si ve správném pořadí čísla azimutů, nebo nakreslit symboly nakreslené u každého terčíku.

Organizace závodu v OB a MTB-O

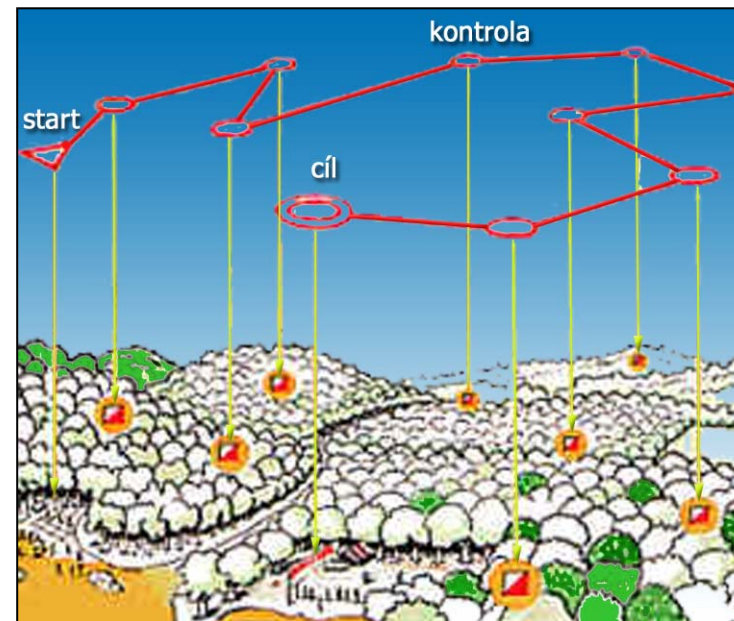
Každý závod v OB (viz. obr. VII/1, 2) je ve své podstatě originální a neopakovatelný, stejně jako výkony, časy a zážitky závodníků. Příprava závodu je náročná a vyžaduje dostatek času i dostatek organizátorů.

V první řadě je potřeba zajistit si vhodnou mapu a promyslet možnosti umístění shromaždiště a tratí. Také je nutné domluvit se s místními organizacemi jako je správa lesa, ochráně přírody a další. Platí při počtu účastníků kurzu (závodu) vyšším než 40.

V předstihu je nutno zajistit materiální vybavení pro celý závod. Budeme potřebovat materiál pro označení kontrol, startu a cílu, nejméně dvoje stopky, startovní hodiny, připínáčky, papíry, provázky, lepenky, krepový papír, tužky, sešívačky, nůžky, kladívka, sekyrky, izolepu, pravítka, lékárničku a další drobnosti. Zajistíme dostatek pití a občerstvení pro závodníky.

Rozpis závodu má obsahovat všechny potřebné informace o konaném závodě.

Místo, kde se téměř každý závodník musí objevit, je prezentace. Ta je základem veškeré závodní organizace, a proto by tu měl být dostatek organizátorů a měli by mít ve všem pořádek. Dalším klíčovým bodem je místo startu.



obr. VII/1 – Mapa pro orientační běh

Mapy čekají několik metrů za startovní čarou rozříděné podle kategorií a jejich vydavači vždy jednu mapu z každé kategorie povytáhnou z obálky, aby se běžec vyzvedávající si mapu nemusel na místě dlouho zdržovat (pozor, mapy závodníkům nepodávat).

Bližší k pravidlům orientačního běhu viz.: http://www.orientacnibeh.cz/ob/dokumenty/pravidla_ob.htm

Mapový klíč IOF 2006

	les, louka		kamenné, balvanové pole
	obdělávaná půda, sad		jezero (rybník), řeka, brod
	paseka, rozptýlené stromy		potok, přítok, lávka
	hustník průběžný, průchodný		jáma s vodou, pramen, studna
	podrost průběžný, průchodný		bažina, úzká bažina
	neprůchodný porost		
	výrazná hranice porostů		
	nevýrazná hranice porostů		
	dálnice, silnice, tunel		
	silnička, vozová cesta		
	cesta, pěšina		
	nevýrazná písina, průsek		
	zřetelné, nezřetelné rozcestí		
	železnice, elektrické vedení		
	zídka, vysoká zeď, průchod		
	plot, vysoký plot, průchod		
	rozpadlá zídka, plot		
	budova, zřícenina		výrazný strom, vývrat
	sídlíště, parkoviště		jiný umělý objekt
	vysoká věž, posed, krmelec		
	vrstevnice, spádnice		
	hlavní, pomocná vrstevnice		
	kupa, kupka		
	prohlubeň, malá prohlubeň		
	jáma, rozbitý povrch		
	sráz, hráz		
	rýha, mělká rýha		
	skalní sráz schůdný, neschůdný		
	kámen, balvan, jeskyně		
	shluk kamenů, kamenná jáma		

Zvláštní mapové značky

obr. VII/2 – Mapový klíč IOF

Úkoly:

1. Formulujte základní pravidla OB
2. Vysvětlete hlavní rozdíly mezi OB a MTB-O z hlediska organizátora závodu
3. Popište didaktické postupy při nácvičku práce s mapou pro OB
4. Charakterizujte základní rozdíly mezi turistickou mapou a mapou pro OB

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Absolvování závodu v OB
2. Absolvování závodu v MTB-O
3. Absolvování scorelaufu

Literatura a zdroje:

1. Dvořák, F. *Orientační běh*. Skripta FTVS UK, 1986. 160s.
2. Koč, F. *Orientační běh*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1975. 205s.
3. Kirchner, J. *Orientační hry nejen do přírody*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 100s.
4. Kolektiv autorů. *Skautskou stezkou*. 1. vyd. Vimperk: Tiskárny Vimperk a.s., 1998. 393s.
5. Lenhart, Z. a kol. *Malá škola orientačního běhu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1991. 146s.
6. Nagy, J. *Orientační beh*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1988. 135s.
7. Pišová, L. *Aplikace vybraných motivačních faktorů z oblasti tréninku orientačního běhu do zájmových prožitkových organizací*. DP FSpS MU Brno. 2005. 61 s.
9. Uhrová, I., Beránek, P. *Účelová pomůcka pro orientační běh*. 1. vyd. TJ Jiskra Nový Bor, 1983.
10. Urválek, J. a kol. *Pracovní listy pro orientační běh*. 1. vyd. TJ Slovan Frýdlant, oddíl orientačního běhu, 1985

11. Zapletal, M. *Stezka zdatnosti*. 1. vyd. Liberec, 1995. 222s.
12. <http://www.orientacnibeh.cz/index.php>
13. <http://obmapy.tiscali.cz/>
14. http://www.orientacnibeh.cz/ob/dokumenty/pravidla_ob.htm