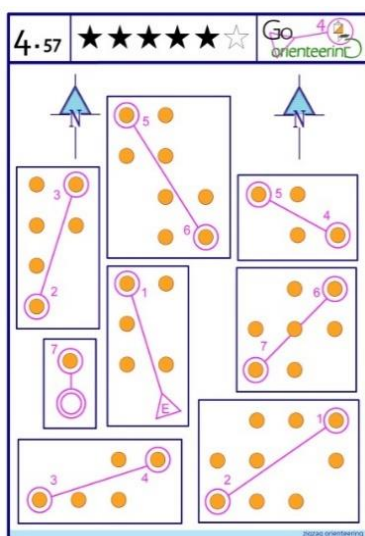
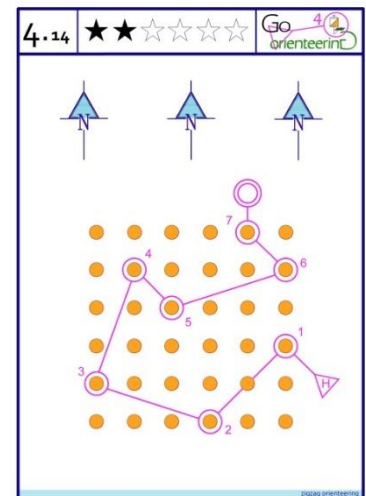


Go4oriëntering

Go4oriëntering is een kant en klare methode die ervoor zorgt dat elke atleet, leerling, persoon zich even betrokken voelt om aan fysieke activiteit te doen, ongeacht het fitnessniveau van de doelgroep.

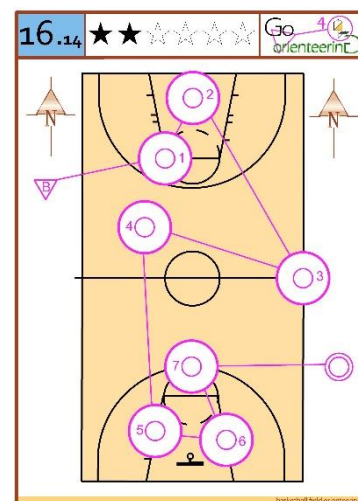
De bedoeling van Go4oriëntering is de leemte op te vullen door het gebrek aan didactische middelen voor een trainer of leerkracht weg te nemen. Het resultaat is een uitgebreide oefeningenset die enkele basistechnieken van het oriëntatielopen op een speelse manier aanleert. Deze oefeningenset is dus als het ware gebaseerd op het oriëntatielopen. Een sport die als kenmerk heeft mensen spontaan te doen bewegen tijdens de uitvoering van een cognitieve taak. Het speelse karakter van de verschillende oefeningen maakt dat jongeren niet beseffen dat ze bij de uitvoering van de oefeningen lopen. Lopen, zo moeilijk en lastig voor velen als ze rondjes op een piste of in een park moeten afleggen in een bepaalde tijd, wordt zo niet meer ervaren. Tijdens de 40 minuten van een les of het uur van de training, met een opstelling van kegels zoals op het voorbeeld hiernaast, op een half voetbalveld verspreid, wordt dezelfde afstand afgelegd als tijdens een uithoudingstraining.



Go4oriëntering is de perfecte tool voor atletiek- en sportclubs, verenigingen en scholen. De oefeningenset bevat enkele oefeningen die al gedaan kunnen worden vanaf 7 à 8 jaar terwijl de meeste oefeningen geschikt zijn voor jongeren vanaf 10 jaar. Laat deze jeugdige leeftijd geen afschrikkingseffect hebben voor de wat oudere jeugd. Uit jaren ervaring is gebleken dat de leeftijd eigenlijk geen rol speelt, iedereen vindt de oefeningen leuk en uitdagend.

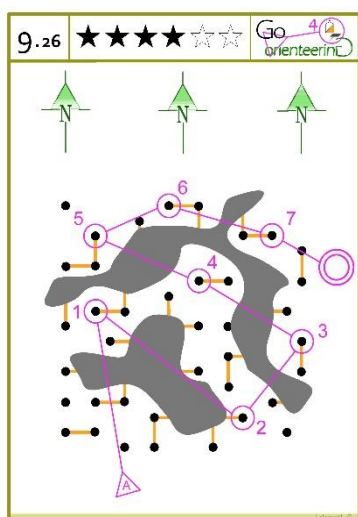
Een sportclub heeft vaak een gebrek aan gemotiveerde jongeren die in hun sport ook doorstromen naar hogere leeftijdscategorieën (drop out, enz.). De oefeningen van Go4oriëntering bieden de mogelijkheid afwisseling in te bouwen in het trainingsschema van een club of in de sportlessen op school.

Het is dus een standaard set oefeningen die bruikbaar is op elke atletiekclub, school of vereniging en er is geen kaart van het terrein nodig. Er kan meteen gestart worden. **Deze oefeningen zijn kant en klaar, direct bruikbaar en aangepast aan de school- of clubterreinen.** Elke leeftijdsgroep kan worden uitgedaagd met deze oefeningenset omwille van het opbouwende karakter en de stijgende moeilijkheidsgraad.



Enkele pluspunten:

- ❑ De voorbereidingstijd is minimaal.
- ❑ De oefeningen kunnen op school of in clubverband gebeuren, binnen de lestijden of trainingsuren, zonder verre verplaatsingen.
- ❑ De duur van een oefening is gemakkelijk controleerbaar. Een leerkracht of trainer kan zich meestal niet veroorloven de geplande tijd te overschrijden. De oefeningen zijn dus goed afgebakend en uitvoerbaar binnen een lesuur.
- ❑ Het oefeningenpakket vraagt geen specifieke kaart van een school of clubterrein maar laat toe een aantal basistechnieken van het oriëntatielopen aan te leren.
- ❑ Een klas of trainingsgroep kan tot 30 leerlingen tellen. Klassiek starten de deelnemers aan een oriëntatieloop met een klein tijdsinterval van bv. 2 minuten. Op school zou de les al voorbij zijn vooraleer de laatste leerling van start zou gaan. De ‘actieve leertijd’ moet zo hoog



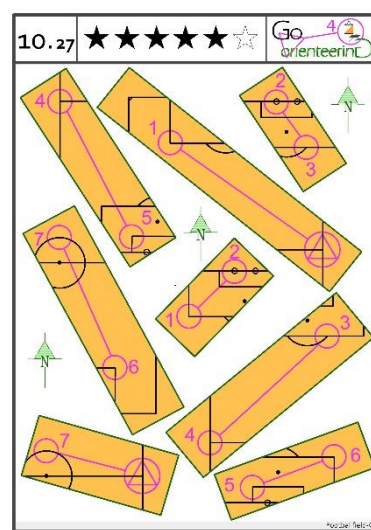
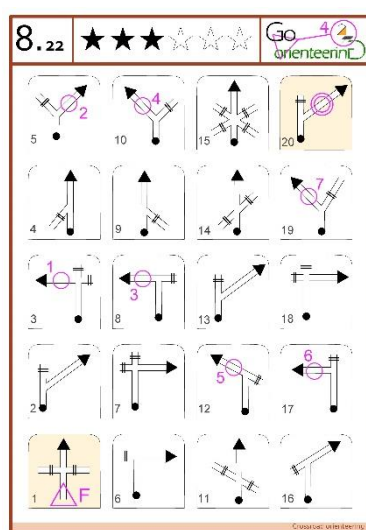
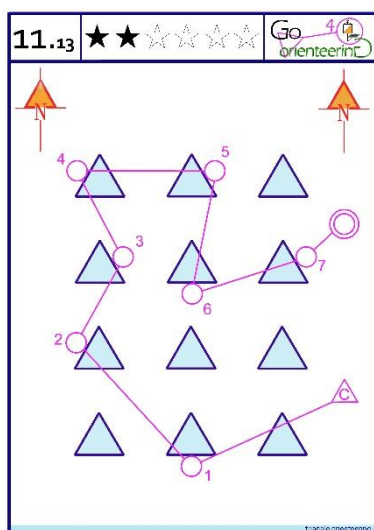
mogelijk blijven en toelaten dat nagenoeg iedereen de hele tijd bezig is.

- ❑ Jongeren zijn soms moeilijk te motiveren om te sporten. De oefeningen zijn daarom extra uitdagend en leuk gemaakt, met een spel- of avontuurlijk element, en in verschillende moeilijkheidsgraden, waardoor de nadruk op het fysieke aspect eerder een onbewust karakter aanneemt.
- ❑ “Vals spelen” en “sabotage” worden vermeden d.m.v van een eenvoudig controlesysteem.
- ❑ De oefeningen kunnen, al naargelang de weersomstandigheden, binnen of buiten gedaan worden.
- ❑ De oefeningen zijn doenbaar met het beschikbare materiaal van de club of school, er is geen extra materiaal nodig.

Naarmate de oefeningen verder uitgewerkt en getest werden, werden steeds meer nieuwe mogelijkheden duidelijk.

- De oefeningen worden moeilijker als de afstand tussen de voorwerpen vergroot wordt.
- Door de afstand tussen de voorwerpen te vergroten wordt eerder een aërobe prikkel geïnduceerd en kan men variëren met de arbeid-rust verhouding.
- De oefeningen kunnen gebruikt worden als opwarming of als trainingsactiviteit in clubverband.
- De oefeningen kunnen tegen tijd en in competitieverband uitgevoerd worden.
- De oefeningen kunnen gebruikt worden als een aflossingsactiviteit.

Enkele voorbeeldkaartjes:

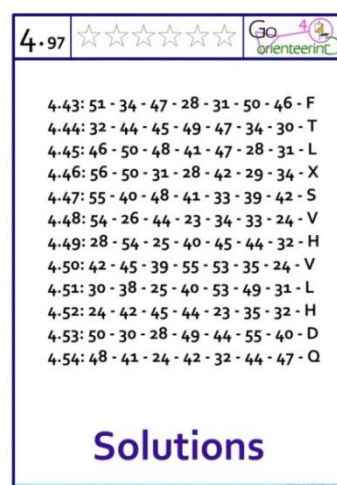
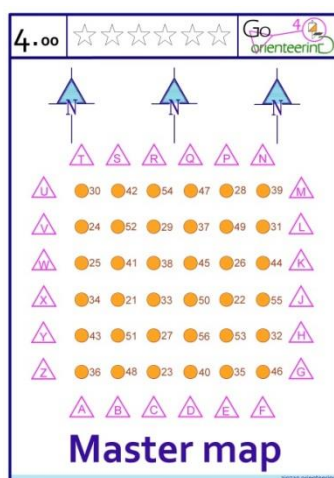
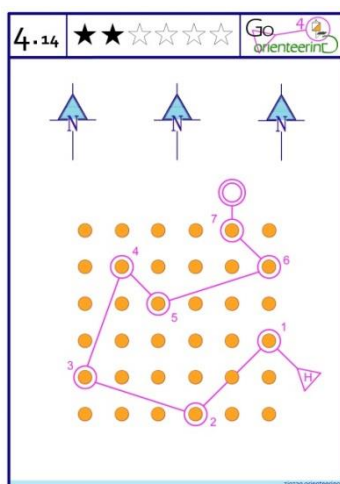


Go4oriëntering: het concept

De oefeningen van één bepaalde reeks of van de verschillende reeksen hoeven niet noodzakelijk allemaal na elkaar uitgevoerd te worden. Een keuze kan gemaakt worden in functie van de leeftijd en de vaardigheden van de lopers. Het is ook mogelijk van een bepaalde reeks een aantal oefeningen doen in de ene les of training en een aantal lessen (of het volgende leerjaar) later de draad terug opnemen met de andere (moeilijkere) oefeningen.

Sommige oefeningen kunnen gespreid worden over meerdere uren of gebruikt worden als opwarming. De voornaamste kenmerken van de oefeningen zijn:

- Voor elke reeks zijn er een moederkaart (master map) en één of meerdere kaarten met oplossingen (solutions). Elke reeks bestaat uit een groot aantal verschillende omloopjes die uitgevoerd kunnen worden in de gekozen opstelling.



De kaartjes zijn links bovenaan genummerd. Van elke opstelling zijn een aantal oefeningen gemaakt. Het eerste cijfer geeft de reeks aan, het tweede cijfer is een volgnummer.

De moeilijkheidsgraad van de oefeningen verschilt. Binnen een reeks (opstelling) kunnen oefeningen gedaan worden die verschillen van moeilijkheid. De moeilijkheidsgraad wordt bovenaan het kaartje aangeduid met sterren. Hoe meer sterren er ingekleurd zijn, hoe moeilijker de oefening. Dit biedt een uitdaging aan de snellere lopers terwijl er voldoende oefeningen zijn van eenzelfde moeilijkheidsgraad voor de minder snelle lopers.



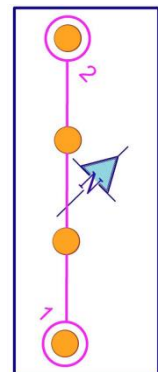
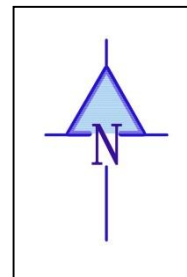
De start (driehoek met een letter) ligt steeds op de rand van het terrein. Tussen 3 en 24 startplaatsen zijn mogelijk, al naargelang de gekozen opstelling. De aankomst kan eender welke startplaats op de rand zijn.



Op de kaartjes staat een duidelijke noordpijl. Dit is meestal bovenaan de kaart maar soms ook tussen de opdrachten.

Het noorden wordt aangeduid door een bord, een afbeelding op een muur of een ander groot voorwerp. Het noorden hoeft niet overeen te komen met het werkelijke noorden.

Door de kaart voortdurend naar het noorden te draaien (te oriënteren) kan de loper zijn weg vinden naar de juiste posten. Als de loper merkt dat hij een fout gemaakt heeft mag hij onmiddellijk herbeginnen.



De kaart is een weergave van de opstelling met daarop de start, de opstelling, de posten en de aankomst.

Meerdere lopers kunnen gelijktijdig een omloopje doen.

Om de opvolging of controle van de lopers te vergemakkelijken is telkens een plaatsing van de start en de controlenummers van de posten hernomen op de moederkaart. Door deze opstelling te volgen komen de oplossingen overeen met deze van de oplossingskaarten.

De posten moeten in volgorde aangedaan worden. De lopers noteren telkens het nummer van de oefening en de nummers van de controleposten in de voorziene vakjes van de controlekaart.

Het is eveneens mogelijk groepjes van 2 lopers te maken, één loper voert de oefening uit en roept de nummer van de post naar zijn collega die hem noteert op de controlekaart. Vervolgens wisselen ze van rol. Deze manier van werken is gemakkelijker voor de loper die zich nu volledig kan concentreren op zijn oefeningen en het kaartcontact niet kwijt geraakt.

De meeste oefeningen bestaan uit 7 posten en een aankomstpost. Een controlekaart is goed voor drie oefeningen.

Als sportmonitor of leerkracht is het mogelijk ofwel de oplossingen zelf te controleren, ofwel ze op een bepaalde plaats te leggen of op te hangen zodat de lopers zelf kunnen nagaan of ze goed gewerkt hebben. Het is eveneens

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Name: _____ | | | | | | | | | |
| Group: _____ | | | | | | | | | |
| Ex 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ex 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ex 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |

mogelijk de van sport vrijgestelde lopers in te schakelen voor deze taak.

- ▣ De oefeningen kunnen ook gedaan worden door gebruik te maken van knijptangen. De controlekaarten moeten dan wel gemaakt worden.

Go4oriëntering: tot slot

De oefeningenset in zijn geheel wordt in detail uitgelegd aan de hand van een duidelijke tekst in combinatie met visuele informatie over elke oefening en zijn bijhorende moeilijkheidsgraad. De huidige set bevat 18 series en bestaat nu uit meer dan 1100 oefeningenkaartjes.

Deze oefeningen zullen voor de scholen en clubs een grote stap voorwaarts zijn om op een gestructureerde en leuke manier de eerste stappen van kaartlezen aan te leren en ervoor te zorgen dat iedereen succesvol en met plezier een volledige training actief bezig is. Dit om zo lang mogelijk atleten gemotiveerd te houden en drop out te voorkomen.

Er worden per jaar ook enkele bijscholingen voorzien door de Vlaamse Atletiek Liga waarin wordt uitgelegd hoe zo'n oefening er in de praktijk aan toe gaat, en hoe je als trainer, met een minimale middelen en tijd, alle jeugd terug aan het sporten kunt krijgen.

Tot slot zijn deze oefeningen ideaal geschikt om elk individu, hetzij jong of oud, groot of klein, aan het sporten te krijgen met een succesbeleving die van belang is om op lange termijn de sportbeoefening te garanderen.

Voor meer informatie kan je terecht op de website www.go4oriëntering.org of bij info@go4oriëntering.org.