



METODICKÁ PŘÍLOHA

94

ORIENTAČNÍ HRY

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 2 | červen 2021
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Orientační hry

Autor: Ing. Petr Polášek, Komise cvičení a pobytu v přírodě Metodické rady ČASPV

Při cvičebních jednotkách v přírodě, vycházkách, výletech nebo na táborech hrajeme různé hry v terénu. Při nich se učíme poznávat přírodu a vytvářet si vztah nejen k ní, ale i k sobě samým. Učíme se rovněž využívat jejich darů a bohatství.

Jednu kategorii aktivit v přírodě můžeme nazvat orientačními hrami. Instruktorům se občas ježí vlasy na hlavě, když tento pojem slyší. To proto, že si vybaví věc, které se říká buzola a se kterou souvisí (pro někoho méně oblíbené) slovo azimut.

Pod pojmem orientační hry si ale můžeme představit jakoukoliv hru, při které je potřeba se nějak orientovat. A to nemusí být jen pomocí buzoly a mapy. Orientovat se můžeme i pomocí značek, například turistických, nebo takových, které sami pro účely hry připravíme. A protože hry, například na táborech, hrajeme i v noci, můžeme se orientovat podle nataženého provázku, papírových stop na zemi, různých světýlek nebo zvuků. Orientovat se můžeme i podle slovního popisu trasy a samozřejmě podle systému GPS. Mezi orientační hry řadíme rovněž hry, kdy z nějakého vhodného místa – z vyhlídky nebo rozhledny, pozorujeme okolí a porovnáváme ho s mapou, plánkem, fotografií nebo nějakým popisem. Orientační hru si můžeme zahrát také ve městě nebo dokonce uvnitř budovy. Dá se říci, že tyto hry jsou poučné a zábavné pro všechny kategorie cvičenců. A tak si soutěž podle pravidel orientačního běhu necháme až na dobu, kdy se postupně naučíme orientaci v přírodě zvládat.

Orienták v tělocvičně

Věk: 8+; jednotlivci

Pomůcky: nářadí v tělocvičně, papír, fixy, stopky

Příprava: 10 min.

V tělocvičně různě rozestavíme nářadí nebo náčiní a připravíme plánec. V něm očíslovujeme jednotlivé objekty. Cvičenci potom na čas obíhají tyto objekty podle plánu. Vždy se musí objektu dotknout a podle plánu běžet k dalšímu. Vyhrává nejrychlejší.

Výlet na rozhlednu

Věk: 6+; skupina

Pomůcky: v rámci vycházky nebo výletu
Po turistických značkách přijdeme k rozhledně. Cestou si dáme soutěž, kdo první uvidí další turistickou značku, a na rozhledně další soutěž, kdo podle panoramatických plánků najde danou horu, vysílač, obec. Zároveň je rozhledna vhodným místem pro určení, kde je sluníčko a přibližně podle něj, kde jsou světové strany.

Šipkovaná

Věk: 6+; 2 skupiny

Pomůcky: papíry, tužky



V každé skupině je instruktor. První skupina vyrazí po nějaké trase, cestu pro druhou skupinu značí šipkami z různého přírodního materiálu. U některých šipek je potom navíc další značka, například kolečko s číslem. Číslo značí, kolik metrů od značky ukryla první skupina zprávu se zadaným úkolem. Na konci trasy první skupina počká na skupinu druhou, zkontrolují si splnění zadaných úkolů a při cestě zpět, nejlépe jinou trasou, si skupiny své role vymění.

Dřívka

Věk: 8+; skupina

Pomůcky: v rámci vycházky nebo výletu, fixky
Každý si najde nějaký vhodný klacík nebo dřívko, na něm si označí jeden konec jako šipku. Na různých místech při vycházce potom na povel instruktora položí své dřívko na zem tak, aby směřovalo k zadané světové straně. Za přibližně správný směr je bod.

Foto

Věk: 8+; jednotlivci, dvojice, trojice

Pomůcky: výtisky fotografií

Příprava: projít trasu, nafotit objekty, vytisknout
Rozdáme papíry s fotografiemi objektů, výrazných stromů nebo skal či jiných zajímavostí. Procházíme společně trasu. Kdo první objekt z fotografie uvidí, získává bod.

Plánek

Věk: 8+; jednotlivci

Pomůcky: čtvrtky, pastelky, mapa

Procházíme společně určitou trasu. Volíme ji takovou, která nás vede kolem mnoha zajímavostí. Na konci se usadíme, rozdáme účastníkům čtvrtky a pastelky. Každý nakreslí plánek trasy s těmi zajímavými místy, která si zapamatoval. Potom můžeme plánky porovnat s mapou a vyhodnotit nejzdařilejší díla.

Křižovatky I

Věk: 6+; skupina, jednotlivci

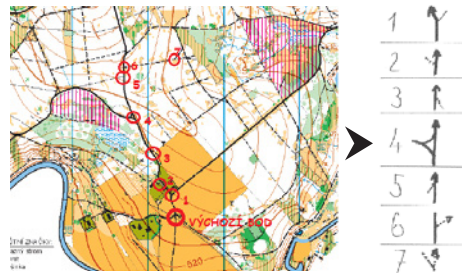
Pomůcky: seznam křižovatek, cedulky s úkoly, tužky, papíry, stopky

Příprava: projít trasu, zaznamenat křižovatky, připravit úkoly, dle délky trasy – cca 2 hod.

Příprava hry:

Pro tuto hru instruktor připraví seznam křižovatek, jak jdou v terénu postupně za sebou.

Význam cesty je na seznamu znázorněn tloušťkou čáry. Křižovatky se na seznam kreslí vždy ve směru, kterým na křižovatku přijdeme. Na nakreslené značce šipkou udáme směr, kterým budeme pokračovat. U některých křižovatek v terénu umístíme např. cedulky s obrázky pro zapamatování nebo testové otázky. Seznam křižovatek nemůžeme dopředu zpracovat podle mapy, protože skutečnost nemusí mapě přesně odpovídat. Leckterá pěšina už může být nepoužívaná a zarostlá, nebo naopak tam může být nějaká cesta navíc, například po těžbě dřeva. Z těchto důvodů nemůžeme také seznam křižovatek připravit s velkým časovým předstihem.



Hra:

Skupina nebo jednotlivci (v případě starších kategorií) prochází trasu podle směru předepsaného pro danou křižovatku a plní zadané úkoly. U nejmladší kategorie cvičenci pozorováním ve skupině vyhledávají v terénu křižovatky, porovnávají s plánkem. U kategorie 8+ skupina sama určuje další směr na křižovatce pod dohledem instruktora. U kategorie 10+ mohou cvičenci trasu procházet samostatně.

Křižovatky II



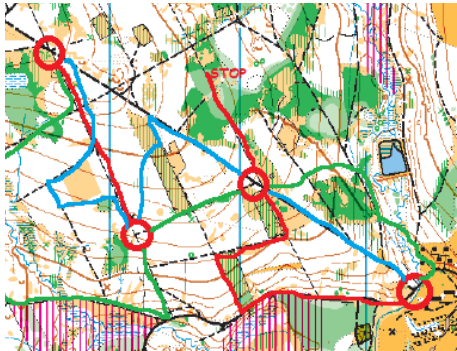
V místech, která dobře známe, například na táboře, označíme všechny křižovatky v okolí. Kupříkladu v blízkosti našeho tábora máme křižovatky označené koly z kmene stromu o průměru asi 15 cm. Na kole je vypálený název křižovatky. Pojmenovali jsme je podle různých zajímavostí v daném místě. K tomu jsme zpracovali plánek. Když jdeme s dětmi do lesa hrát různé hry nebo dělat jiné činnosti, děti se postupně naučí orientaci právě podle oněch názvů. Stačí pak dát pokyn: doběhněte na „Hříbkovou“ a tam máte zadání úkolu.

Testovací běh

Věk: 8+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: cedulky s testy, 3 barvy fáborků

Příprava: označit 3 trasy mezi stanovišti s testy, připravit úkoly dle délky trasy – cca 3 hod.



Trasu běhu označíme fáborky. Po trase je několik, cca 8 míst, kde na strom pověsíme cedulku s testovou otázkou (uvedeme tři možné odpovědi, kde jen jedna je správná). Každé odpovědi odpovídá jedna následující trasa. Všechny tři vedou k další otázce, přitom trasa u správné odpovědi je nejkratší a nejsnadnější. Například:

Kolik vlasů má Rákosníček?

a) 4 – postupujte dále po červených fáborkách

b) 7 – postupujte dále po modrých fáborkách

c) 9 – postupujte dále po zelených fáborkách

Modré fáborky tedy dovedou účastníka v nejkratším čase k dalšímu testu, po červených a bílých se tam dostane také, ale za delší dobu.

VARIANTA je, že např. po 50 m na červené trase bude umístěna cedule: Odpověď nebyla správná, vrať se a dále postupuj jinou trasou.

Pro starší kategorie použijeme složitější úkoly, například:

Jaké zvíře zanechá tuto stopu?



a) jezevec – postupujte dále po červených fáborkách

b) ježek – postupujte dále po modrých fáborkách

c) liška – postupujte dále po zelených fáborkách

Hra je velmi náročná na čas přípravy, značíme minimálně 3x delší trasu. Trasu, která vychází od testové otázky, značíme hustějším značením, aby se cvičenci nevraceli k předchozímu stanovišti s testem.

Hry s buzolou

Buzola je zařízení, pomocí kterého můžeme v terénu určit správný směr. Skládá se zpravidla z desky, do které je vsazena otočná kruhová krabice (kompas). Uvnitř krabice je magnetická střílka, která svou výraznější polovinou, zpravidla červenou, ukazuje na sever. Kolem krabice je stupnice, která kruh rozděluje na 360°. Pomocí stupnice určujeme pochodový úhel, zvaný azimut. Buzola ještě zespodu obsahuje jinou stupnici, pomocí které se na ní nastavuje tzv. deklinace. To je odchylka mezi zeměpisným a magnetickým severem. V našich oblastech a při použití u orientačních her deklinaci nenastavujeme. U starších buzol je tato stupnice pohyblivá. Spíš doporučuji ji zalepit ve směru na sever, protože zejména méně zkušené tato stupnice mate a azimut potom nastaví chybně. Buzol je hodně druhů a při jejím pořízení je lepší vybrat nějakou značkovou, která ale bývá dražší.

Poznámka autora: U levné buzoly se nám stala i taková věc, že se přepólovala, to znamená, že červená ručička ukazuje na jih. Tu tedy dávám jen vedoucím na táboře, když je chci trochu pozlobit u her pro dospělé.

Pomocí buzoly se nejdříve naučíme určovat světové strany.

Na buzolách se značí:

Sever **N** 0° (360°)

Východ **E** 90°

Jih **S** 180°

Západ **W** 270°

Na značení se rovněž musí dát pozor, především značka jihu se může plést se severem.



Máme-li jít pod nějakým azimutem, například 90°, otáčíme krabíci tak, abychom na rysku ve směru pochodu nastavili kruhovou stupnici na 90°. Potom celou buzolou otáčíme tak, až červená ručička ukazuje přesně na „N“, tedy na sever. Pozor při tomto otáčení na chybně nastavenou deklinaci. Pokud se naučíme vždy ručičku nastavovat na „N“, máme vyhráno. Směr našeho pochodu nám ukáže šipka na desce buzoly. Na obrázku je buzola připravená k běhu nebo chůzi pod azimutem 54°. V terénu si vyhlédneme nějaký bod, kam šipka buzoly ukazuje, a za ním potom jdeme. Častou chybou je, že při přesunu koukáme stále na buzolu a směr korigujeme podle buzoly. Tento postup vede ke značné nepřesnosti a při přesunu strávíme více času.

Poznámka autora: Zde jsem se často setkal s tím, že začátečník všechno správně nastavil, ale nakonec stejně vyběhl směrem, který mu ukazovala ručička. Tedy na sever.

Pokud měříme azimut z našeho stanoviště v terénu třeba na rozhlednu v dálce, namíříme šipku na desce přesně na rozhlednu a potom otáčíme krabíci tak, až červená ručička ukazuje přesně na „N“ na stupnici. Ještě si raději zkontrolujeme, jestli nám šipka na desce buzoly někam od rozhledny neuhnula, a ze stupnice u rýsky ve směru šipky odečteme číslo. Musíme si uvědomit i to, že jeden dílek na stupnici bývají zpravidla 2°.

U některých her používáme buzolu jen jako úhломěr. Je to stejné, jako bychom třeba na mapu místo buzoly položili školní úhломěr.

A ještě jedno důležité upozornění. Při měření pomocí buzoly nesmíme mít v její blízkosti nic železného. V tom případě by se mohlo stát, že ručička nebude ukazovat na sever. A stačí mít buzolu v blízkosti zipu na bundě.

Pro práci s buzolou a mapou – nebo u některých her – musíme také umět měřit vzdálenost. Na mapě nám ho udává měřítko mapy. Například měřítko 1:50 000 nám říká, že to, co je na mapě ve vzdálenosti 1 cm, je ve skutečnosti v terénu ve vzdálenosti 50 000 cm. A to je 500 m nebo také ½ km. U začátečníků bývá vzdálenost v terénu docela problém.

Poznámka autora: Když cvičenci, který stojí 20 m před vámi, řeknete: „Pojď sem,“ přijde k vám a vy mu v duchu počítáte kroky. Když mu ale řeknete: „Odkrokuj, kolik to máš ke mně kroků,“ bude těch kroků méně. To proto, že kroky na tento pokyn udělá automaticky delší.

Krokovaná

Věk: 8+; jednotlivci

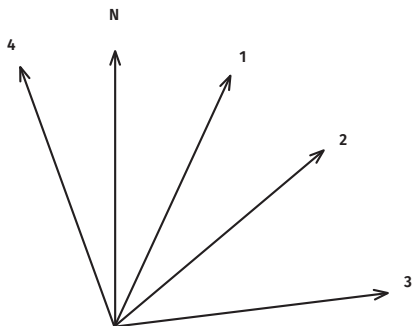
Na zem umístíme 2 metry vzdálené od sebe 10 m. Každý cvičenec si trasu několikrát projde. Potom na jiném místě nebo v jiném směru každý dojde do vzdálenosti, o které bude přesvědčen, že je to také 10 m. Na zem pak položí nějakou svou věc nebo značku. Následně změříme, kdo má značku přesně nebo nejbližše skutečným 10 m.

Totéž vyzkoušíme na vzdálenost větší, třeba 100 m. A další obměnou bude, že si každý několikrát projde vzdálenost 10 m a pak budeme měřit na 100 m.

Poznámka autora: Vzhledem k různým postavám a chybám v krokování bych spíše doporučil používat na určení vzdálenosti metry a ne kroky.

Azimutový vějíř

Věk: 10+; jednotlivci



Hra bez pohybu na procvičení měření azimutu. Cvičencům rozdáme předtisky na papíru a buzoly. Úkolem je co nejrychleji a co nejpresněji změřit azimuty jednotlivých paprsků. Zde se právě využije buzola jako úhломěr bez nutnosti papír (plánek) nějak orientovat.

Malý azimutový závod

Věk: 10+; jednotlivci

Hrajeme nejlépe na louce nebo na hřišti. Na kartě je pod sebou zapsáno několik azimutů se vzdálenostmi. Zpravidla toto zadání píšeme ve formátu azimut / vzdálenost, například 156° / 75 m. Úkolem každého je postupovat podle zadání a v cíli zapíchnout do země kolík se svým jménem. Na závěr instruktor určí, kde přesně se nalézá cíl a měří se vzdálenost jednotlivých kolíků od cíle. Vyhrává nejbližší.

Pro zjednodušení může instruktor azimuty připravit, aniž by něco v terénu měřil. Pro ilustraci:

90° / 10 m

180° / 20 m

270° / 10 m

0° / 20 m

A cíl je přesně ve výchozím bodu.

Postupový azimutový závod

Věk: 12+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: karty s údaji a kódem, tužka, záznamová karta, buzoly, stopky

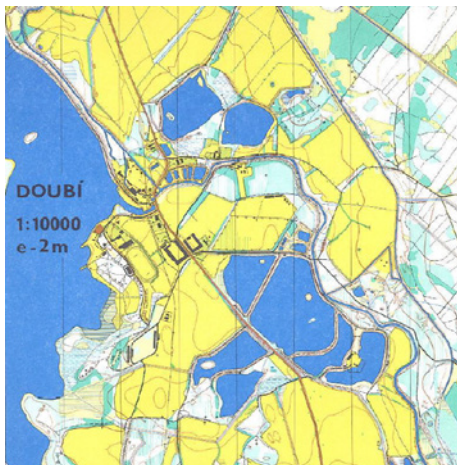
Příprava: čas na přípravu hry dle délky – cca 1 hod. V terénu vytváříme trasu a označíme výchozí bod. Cedulka u výchozího bodu udává azimut a vzdálenost, tedy údaje pro nalezení dalšího

postupového bodu. Tam je opět cedulka s údaji pro další bod. A dále pokračujeme stejně. Podle zdatnosti a dovedností cvičenců volíme vhodný terén. Pro začátečníky spíš průchodný a méně členitý. Rovněž vzdálenosti volíme kratší. Čím větší je vzdálenost k dalšímu bodu, tím větší je rozptýl přesnosti a postupový bod se hůře hledá. Na cedulky vždy připišeme nějaký kód, který soutěžící zapisuje na záznamovou kartu, aby měl důkaz, že postupový bod našel. Měříme čas a správnost proběhnutí celé trasy.

Při přípravě se dá pro urychlení postupovat opačným směrem, abychom mohli snadno změřit (odkrokovat) vzdálenost a nemuseli se vracet kvůli zapsání vzdálenosti. Při měření azimutu potom připočítáváme nebo odečítáme 180°, anebo jednoduše zaměníme červenou ručičku za černou. Nesmíme ale udělat chybu. Výsledkem by bylo, že celá skupina bude někde marně hledat postupový bod. Cvičenci vyběhají na trasu v časových intervalech.

Hry s mapou a buzolou

Podle lokality, kde se nalézáme, můžeme na internetu zjistit, zda v místě existuje speciální mapa na Orientační běh. Např. <https://mapy.orientacnisporty.cz/>. Je tam vždy uveden i správce mapy, na kterého se můžeme obrátit, zda by nám mapu neposkytl. U novějších map to bývá zpravidla za úplat. Pro naše potřeby bohatě postačí nějaký výřez z katastrální mapy, kterou najdeme například na <https://ags.cuzk.cz/geoprohlizec/>. Musíme dát ale pozor na měřítko.



Tyto mapy se liší barevným provedením a značkami. Vždy musíme cvičence poučit, podle jaké mapy se hra bude hrát. Na obr. 10 je mapa na orientační běh, na obr. 11 je katastrální mapa, a zde jsou na první pohled patrné rozdíly v barevném značení.

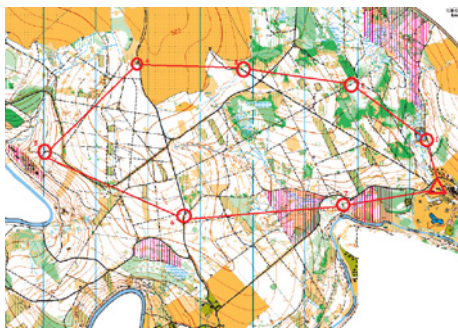


Jednoduchý orientační běh

Věk: 12+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: mapy, buzoly, záznamové karty, psací potřeby, stopky

Příprava: čas přípravy dle délky trasy – cca 2 hod.



V terénu umístíme tzv. kontroly. V Orientačním běhu se používají lampiony s kleštěmi nebo čipy a snímače čipů. Orientační běh, to už je speciální sport. Ten necháme těm, kteří by se těmto činnostem v terénu chtěli dále věnovat. A orientační běh je krásný sport.

U našich orientačních her zpravidla umístíme v terénu pro důkaz, že tam účastník hry opravdu byl, něco jiného než lampion. Tabulku s číselným kódem, s nějakou otázkou anebo písmenka, ze kterých se nakonec dá složit nějaké slovo. Nebo jen pastelku či tiskátko. O to bude hra zábavnější. Umístěné kontroly pečlivě zakreslíme do mapy. Vznikne nám okruh, který cvičenci zdolávají postupně. Tato hra má vlastně dvě části – orientační, kdy je nutné nalézt v terénu danou kontrolu, a pak znalostní, podle toho, jaký úkol na kontrole je třeba splnit. Rozhodující je úplnost a správnost odpovědi a při stejném počtu čas. Účastníci si před startem obkreslí vzorovou mapu do své a poznamenají si místo, kde se kontrola nachází. Např. vývrat, posed, kraj lesa. Cvičení vybíhají postupně v časových intervalech. Čím více zkušeností cvičenec má, tím lépe umí trasu mezi dvěma kontrolami zvládnout. Přímý směr může vést přes hustý a málo prostupný les, zatímco kousek vedle vede souběžně pohodlná cesta.

Zde můžeme i zvyšovat náročnost hry třeba tím, že do terénu umístíme další kontroly, které nejsou zaznamenány na mapě. Neříkáme však, že by se jednalo o falešné kontroly. Zkušený orientační běžec ví, že tyto kontroly zřejmě patří k nějakému jinému závodu a nevíš si jich. Každý by se měl při postupu spolehnout jen na sebe a nehledět na ostatní, které v terénu doběhne nebo potká.

Poznámka autora: Při přípravě jednoho orientačního běhu ve Sportcentru ČASPV v Doubi u Třeboně vedla trasa k další kontrole přes louku k posedu. A asi o 200 metrů vedle toho posedu byl další posed. Úplně mimo okruh.

Dali jsme si práci s tím, že jsme několikrát prošli cestu loukou k tomu vedlejšímu posedu. Výsledek byl takový, že se několik hlídek vrátilo s tím, že kontrola u posedu chybí. A při sbírání kontrol po soutěži bylo vidět, že téměř všechny hlídky zvolily prošlapanou trasu, což je o dobrych 5 minut zdrželo.

Protože mapy, které používáme pro takovéto hry, jsou dost podrobné, např. měřítko 1:10 000 nebo dokonce 1:5 000, může se stát, že méně zkušený cvičenec z takovéto mapy snadno „vyběhne“. Na tuto skutečnost cvičence upozorníme a podle místa ještě zdůrazníme, že např. v žádném případě nesmí přejít silnici nebo přebrodit řeku. A také nesmí vstupovat na zemědělské pole.



Orientační hvězdice

Věk: 12+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: mapy, buzoly, záznamové karty, psací potřeby, stopky

Příprava: čas přípravy dle délky trasy – cca 2 hod. Zde je to stejné jako u jednoduchého orientačního běhu, rozdíl je v tom, že u kontrol není dáno pořadí. Účastníci si tedy sami zvolí, kam poběží nejdříve a kam potom. Na rozdíl od jednoduchého orientačního běhu, kdy je vyžadována přesná posloupnost zapsaných značek, u hvězdice na pořadí nezáleží.

Skorelauf

Věk: 12+; jednotlivci, menší skupiny

Pomůcky: mapy, buzoly, záznamové karty, psací potřeby, stopky

Příprava: čas přípravy dle délky trasy – cca 2 hod. V terénu umístíme několik kontrol, které lze najít snadněji, těm přiřadíme nízkou bonifikaci, např. 3 body za nalezení, a několik vzdálenějších a obtížnějších, ty mohou být například za 6 bodů, a pak několik vzdálených nebo které se obtížně hledají, ty budou například za 10 bodů. Cvičencům určíme časový limit, který mají na to, aby kontroly našli a označili si jejich nalezení. Pokud hru hrají skupiny, mohou si rozdělit kontroly podle zdatnosti, ale mapu a buzolu mají k dispozici jen jednu. Vyhrává ten, kdo v časovém limitu posbírá nejvíce bodů. Hru můžeme ztížit i tím, že nikdo nesmí do terénu s hodinkami nebo telefonem.

Tyto hry lze hrát i jako noční, za použití čelovek. To už je ale činnost pro zkušenější cvičence 15+.

Propálená mapa

Věk: 15+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: mapy, buzoly, záznamové karty, psací potřeby, stopky

Příprava: čas přípravy dle délky trasy – cca 2 hod.

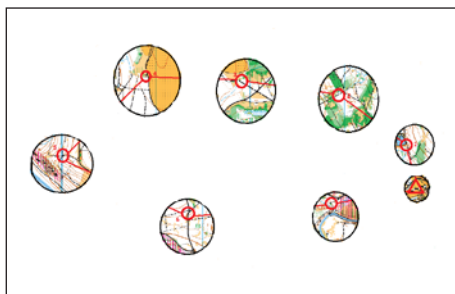
Účastníkům připravíme mapy jako u jednoduchého orientačního běhu. Kontroly tvoří okruh a mapu uprostřed mezi kontrolami vyřizneme. Průběh je stejný, obtížnější je orientace.

Zbytky mapy

Věk: 15+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: mapy, buzoly, záznamové karty, psací potřeby, stopky

Příprava: čas přípravy dle délky trasy – cca 2 hod.



Mapu opět připravíme jako u jednoduchého orientačního běhu, tentokrát ponecháme jen určitý okruh kolem kontroly. Tím se značně zvýší obtížnost.

Šťastný návrat

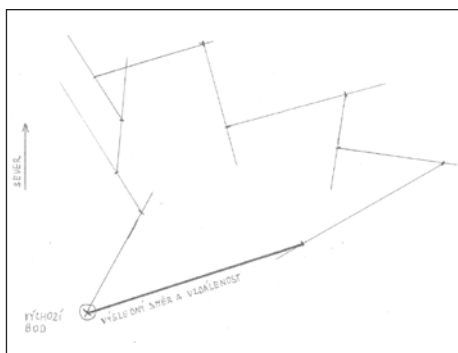
Věk: 15+; dvojice

Pomůcky: buzoly, list papíru, psací potřeby, baterky, 2x stopky

Příprava: čas přípravy cca 15 min.

Noční hra. Dvojice cvičenců dostane list papíru a nějaké desky, aby mohli do listu zaznamenávat, tužku, buzolu. S sebou bude mít i baterku. Hru hrajeme v terénu, který by neměl být cvičencům známý. Na určeném místě na papíru se vyznačí výchozí bod. Instruktor odvede celou skupinu do výchozího bodu v terénu. Tam se všichni zastaví.

Instruktor pokračuje dál po cestě, dokud cesta nezatáhne nebo dokud se neodbočuje na křižovatce. Skupina čeká na signál – rozsvícení baterky a zamávání. Cvičenci si změří azimut od výchozího bodu k baterce a zakreslí si směr na papír. Potom pokračují až k instruktorovi. Tam si zaznamenají polohu podle vzdálenosti, kterou v daném směru ušli. K tomu si zvolí vhodné měřítko. Na místě potom vyčkají, až se zase někde rozsvítí instruktorova baterka. Opět změří azimut, načrtnou směr, změří vzdálenost k instruktorovi a tak to postupně pokračuje až do místa, kde instruktor vydá pokyn, aby si každý ze svého plánu odečetl azimut a vzdálenost do místa, odkud vyšli.



Instruktor cvičencům na plánek zaznamená čas a dá pokyn k co nejrychlejšímu návratu do výchozího bodu. Dvojice se vypouští v časových intervalech. Měří se čas, za jaký cvičenec dorazí zpět do výchozího bodu. Nutná je součinnost dvou instruktorů – jeden zůstává ve výchozím bodu, aby mohl měřit čas. Oba instruktoři mají synchronizovaně puštěné stopky. V noci dvojice postupuje tak, že jeden s baterkou běží napřed v daném směru, druhý mu koriguje směr podle buzoly. Po určité vzdálenosti se první zastaví a druhý běží za ním za světlem jeho baterky.

Líný orienták

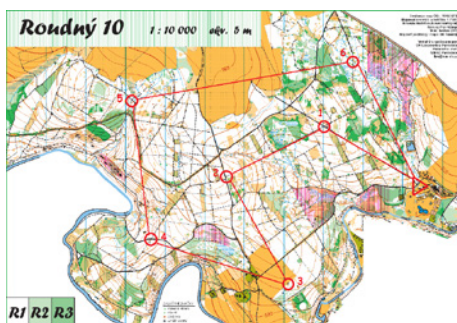
Věk: 15+; jednotlivci, dvojice

Pomůcky: mapy, buzoly, stopky

Příprava: cca 15 min.

Hra vhodná k procvičení znalosti mapy a odměřování azimutu. Hru můžeme vložit do činnosti při zvlášť nepříznivém počasí nebo pokud ve skupině máme někoho se zdravotním omezením pohybu.

Příprava spočívá v tom, že na mapě si vytipujeme vhodná místa a zakroužkujeme je jako kontroly. Vznikne tak mapa jako na skutečný orientační běh. Pro každou kontrolu, zakreslenou na mapě, stanovíme jeden nebo více úkolů. Cvičencům mapy a popis úkolů rozdáme a spustíme stopky. Že nikdo nikam nepoběží jim můžeme klidně oznámit až na poslední chvíli. Úkolem je zodpovědět správně zadané úkoly v co nejkratším čase. Za správnou odpověď přidělíme bod. Zvítězí ten, kdo má nejvíce bodů, a při rovnosti bodů rozhoduje čas. Pro odpovědi stanovíme vhodnou toleranci.



1. Jaká je skutečná vzdálenost v metrech od kontroly 1 ke kontrole 2?
2. Jaký je azimut pro cestu, která vede doprava od cesty, po níž ke kontrole přijдете?
3. Jaký je azimut hranice lesa směrem dolů?
4. Jaký je azimut spádnice v místě kontroly směrem dolů?
5. a) Jaká je nadmořská výška této kontroly?
b) Můžeme postupovat přímým směrem na kontrolu 6?
6. Poteče voda pod azimutem 308° od kontroly?

Stálý orientační běh

Věk: 15+; jednotlivci, skupiny

Pokud pobýváme často na stejném místě, například tam, kde máme tábor, můžeme si připravit dopředu v přilehlém terénu kontroly na orientační běh. Měly by být takové, které v terénu vydrží i několik let. Například z plechu nebo z umělé hmoty. Terén, zpravidla les, by neměly hyzdit. Spíše tedy menší velikosti. Podle velikosti mapy, kterou máme k dispozici, umístíme do terénu cca 30 kontrol, z nichž každá bude označena jedinečným kódem. To může být kód z číslic,

písmen nebo nejlépe QR kód. Do mapy pečlivě zaneseme jejich polohu a do seznamu kontrol zaznamenáme jejich umístění (kraj lesa, křižovatka cest apod.) a příslušný kód.

Pro vlastní hru si nakopírujeme mapy se všemi kontrolami. Pro konkrétní hru potom z kontrol vybereme a kroužkem označíme ty kontroly, které budou cvičenci aktuálně hledat. Dá se použít postupový orientační běh, hvězdice nebo i skorelauf.

Při přípravě konkrétní hry tedy už vůbec do terénu nemusíme chodit. Při použití QR kódů si cvičenci kontrolu zaznamenají na mobilní telefon. A pro příští hru vybereme zase třeba kontroly jiné. Jen nesmíme zapomenout alespoň 1x ročně si stále kontroly obejít a zkontrolovat.

Orienták ve městě

Věk: 8+; skupiny

Pomůcky: papír, psací potřeby

Příprava: cca 2 hod.

Pokud hrajeme nějakou orientační hru ve městě s mladšími kategoriemi cvičenců, musíme zvolit takové místo, kde není provoz motorovými vozidly, nebo se skupinou musí jít instruktor. Orientaci po městě zde stanovíme slovním popisem. Při přípravě hry si trasu projdeme, poznamenejme si slovní popis trasy a připravíme otázky na místní zajímavosti.

Například: Ze stanoviště se vydej směrem nahoru a na konci parku zahni po chodníku doleva. Pokračuj tak daleko, až narazíš na ulici, která odbočuje doleva a je tam zakázaný vjezd pro vozidla. Odboč do této ulice. V této ulici po pravé straně se nacházejí postupně dvě pamětní desky.



1. Koho připomíná první pamětní deska?
2. Ve kterém roce zde byla umístěna druhá pamětní deska?
3. Pokračuj ulicí dále a před sebou uvidíš sochu. Který sochař tuto sochu vytvořil?

Variantou je nahrát si slovní popis i otázky na mobilní telefon a jednotlivým skupinám je zkopírovat do jejich telefonů. Vhodné je nechat si trasu ještě někým zkontrolovat. Co se vám jako instruktorovi zdá úplně jasné, může se cvičencům jevit jinak, než je zamýšleno. Tyto hry zpravidla nehrajeme na čas, ale maximálně na časový limit.

Podobný popis trasy si můžeme vyzkoušet třeba i v lese. Je to ale mnohem obtížnější.

Závěr

V článku je uvedeno jen několik příkladů her, které nám můžou posloužit jako základ pro tvorbu dalších variant. Zkušený instruktor bude jistě umět vymyslet další hry s ohledem na věk, zdatnost a dovednosti cvičenců. Zde uvedené kategorie cvičenců jsou pouze orientační, instruktor by měl postupovat podle toho, jak své cvičence zná. Pohybujeme se ve volném terénu, a tak se nám někdy může stát, že nám někdo naše značení odstraní nebo poničí. Se cvičenci mladších kategorií jde vždy instruktor, který si s takovýmto problémem poradí a chybějící část nahradí. Starší kategorie cvičenců musíme předem na tuto možnost upozornit, aby zbytečně dlouhou dobu nehledali kontrolu, která tam už není. Jestli tam opravdu nebyla, nebo ji jen nedokázali najít, to můžeme zjistit po doběhnutí dalších cvičenců nebo při sbírání kontrol. Trasy orientačních her nikdy nevedeme v blízkosti nebezpečných míst. Těmi mohou být skalní srázy, bažiny nebo prudké vodní toky. Musíme také dávat pozor, aby v nějakém místě, kde hru hrajeme, neprobíhala těžba dřeva. A samozřejmostí je vyhnout se terénu v chráněných územích a době, kdy zvěř a ptáci vyvádějí své mladé.

A určitě nikdy nezapomeneme zase všechno v přírodě uklidit, aby tam po nás nezůstalo nic, co tam nepatří.

Takovéto hry si můžete vyzkoušet na některém ze seminářů, které pro vás Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV připravuje.



sdílení

radost

inspirace

motivace

výzvy

vzdělávání

**SPORTUJEME S MÍROU,
PŘIDEJ SE K NÁM!**

**Česká asociace
Sport pro všechny**



PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**