

Wichtige Links zu OL-Seiten

OL Bayern www.ol-bayern.de
Termine in Bayern www.ol-bayern.de/termine/
Projektgruppe Schul-OL www.schul-ol.de

OL Region Niederbayern www.ol-niederbayern.de

OL Region Coburg www.ol-serie.de

OL Region München www.ol-gruenwald.de

OL Region Nürnberg, Fürth, Erlangen www.ol-mittelfranken.de

OL Region Regensburg www.sv-nittendorf.de


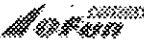



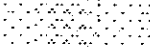

OL Deutschland www.orientierungslauf.de

TERMINE 2004

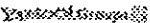
Verweise

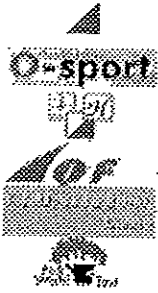


Interessantes

-  [Sport und Ernährung](#)
-  [Cartoons von Yuriy Manaev](#)
-  [Bundesinstitut für Sportwissenschaft \(BISp\)](#)
-  [Institut für Biochemie - Informationen zum Thema Doping](#)
-  [Deutscher Sportbund \(DSB\)](#)
-  [Kuratorium Sport und Natur e.V. \(hier ist der FV Orientierungslauf Mitglied\)](#)
-  [Schul-OL in Deutschland](#)

International

-  [O-Net \(Diskussionsforum bei "yahoo"\)](#)
- [Alle Nationen \(Adressen und Internetauftritt\)](#)



OL-Fachschrift der Schweiz
O-sport Magazin für den Orientierungssport
Centre for Orienteering History
International Orienteering Federation (IOF)
Orienteering Online (englisch)
Park World Tour

Soft- und Hardware



Catching Features - OL Computerspiel
OCAD
Splitbrowser - Ergebnisse grafisch, anschaulich, international
SportIdent
Sportsoftware

Verwandtschaft



Mountain Bike Orientierung in Deutschland

Literatur



Krauß, Dr. Erich et al.: Orientierungslauf; Sportverlag Berlin; 1980; DDR-Nummer 671 272 4



Wilfried Holloway, Jörg Mumme: Orientierungslauf; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH; 1987; 1480-ISBN 3 499 18609 8



OL-Informationen, Herausgeber: Förderverein Orientierungslauf e.V., seit Nummer 66 (1994)



International Orienteering Federation: Orienteering World, 2 mal jährlich, englisch

Wettkampfbestimmungen im deutschen Orientierungslauf

OL-Nachrichten, Das Magazin für den Orientierungslauf im Deutschen Turnerbund; 1980 bis 1994, 6 mal jährlich

4. Literaturverzeichnis

Cornaz, S.; Hirter, R. (1981): Orientierungslaufen - Jogging mit Köpfchen -. Hallwag-Verlag, Bern und Stuttgart, Taschenbuch Nr. 152

Deutscher Turner-Bund (1996): Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf, Frankfurt/M.

Deutscher Turner-Bund (2001): Handbuch DTB, Teil 1 – Aufgabenbuch, Orientierungslauf. Deutscher Turner-Bund Service GmbH, Frankfurt/M.

Dresel, U., Fach, H., Seiler, R. (1989): Orientierungslauf-Training. Habegger Verlag, Zürich/Schweiz

Dresel, U., Hartmann, H., Müller, H., Seiler, R. (1988): Themenheft Orientierungslauf der Zeitschrift Sportunterricht. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen (2000): J+S Leiterhandbuch OL. Magglingen/Schweiz

Hartmann, H; Cornaz, S. (1978): OL als Freizeitsport in Schule und Verein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Holloway, W, Mumme, J. (1987): Orientierungslauf, Training, Technik, Taktik. Rowohlt-Verlag, Reinbek

Internationale Orientierungslauf Föderation (2000): Darstellungsvorschriften für internationale OL-Karten. Slu/Finnland

Internationale Orientierungslauf-Föderation (2002): Pictorial Control Symbol (engl.). Slu/Finnland

Krauss, E. (1980): Orientierungslauf. Sportverlag Berlin

Kreft, G. (1988): Orientierungslauf, Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive. Verlag Herrmann Schmidt, Mainz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1988): Herstellung von OL-Karten. Wetzikon/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1996): Bahnlegung für Staffel- und Elite-Bahnen. Wetzikon/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1998): Einfache OL-Bahnen. Wetzikon/Schweiz

Orientierung; Zeitschrift des österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf; erscheint 4 mal pro Jahr, Karin Broinger, Schulgasse 35/2/10, A-1180 Wien



Orientierungslauf Informationen; Nummer 1 (1978) bis 65 (1990); Deutscher Verband für Wandern Bergsteigen und Orientierungslauf

Steiger, Otto: Orientierungslauf. Roman; ISBN 3-8564-7095-6

Kreft, Guenter: Orientierungslauf für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive, zu beziehen über Annes Laden, Hauptstraße 19, 55286 Sulzheim, Tel: 06732 4553 (p)

Dresel, Fach, Seiler: Orientierungslauf - Training, Habegger AG, 1989, ISBN 3-85723-279-X

Häusler, Walter: Sport und Spiel II. Leichtathletik und Orientierungslauf; Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung, 2/1992; ISBN 3-7800-6091-4

Seiler, Roland: Von Wegen und Umwegen; ISBN 3-9223-8638-5



International Orienteering Federation: The World of Orienteering; 1998; englisch

BADMINTON AN DEN SCHULEN

Beispiele für Badmintonstunden

Einwärmspiele mit dem „Federball“

O Alle stehen im Kreis und vor jedem steht ein Federball, der Lehrer/Trainer nimmt immer wieder einen weg, wer keinen erhascht, ist ausgeschieden. Dabei können die Kinder verschiedene Beinarbeiten bewältigen (seitliches Laufen, rückwärts laufen, über kreuz laufen)

O mit Bällen an die Wand die richtige Wurftechnik trainieren (auch Tennisbälle eignen sich gut)

O mit Federbälle die richtige Wurftechnik lernen (0 – 1 – 2- 3) und dann zu zweit zuwerfen. (auch mit zwei Bällen gleichzeitig)

O Wurf Stafette: drei Spieler bilden eine Gruppe. Spieler A wirft den Ball so weit als möglich, sobald dieser auf dem Boden liegt, darf B loslaufen und von dort den Ball weiter werfen. B läuft zurück und übergibt C mit einem Handschlag. Kommt dieser von seinem Wurf zurück, läuft A erneut los. Der Ball muss an die Wand geworfen werden, erst dann erfolgt auf gleiche Weise der Rückweg.

O Federbälle loswerden: zwei Gruppen haben als Ausgangslage auf ihrer Feldseite je 20 Bälle, von denen sie in zwei/drei Minuten möglichst viele durch Werfen auf die andere Feldseite befördern müssen. Man darf nur einen Ball auf einmal auflesen und werfen. Nach jedem Ballwurf muss etwas (z. B. die Wand) berührt werden.

O Zu zweit stehen alle in einer Schlange und laufen durch die Halle, während sie sich den Federball zuspielen, die Beinarbeit dazu kann variieren. Einer wirft den Ball von hinten, und der Fänger tauscht die Position und wirft den Ball dem anderen nach vorne, immer im Kreise zu zweit laufen.

O drei Bälle unter dem Netz, je ein Spieler auf der hinteren Außenlinie. Auf los holt sich jeder einen Ball, wer den letzten ergreift ist der Sieger. Auf den Ausfallschritt achten!

O Nähmaschine: einer tippelt auf den Beinen, der andere steht vor ihm und versucht seine Füße zu treffen. (jeder hat zehn Versuche, dann wird gewechselt)

O Einer schlägt auf und der andere, der auf seiner rechten Seite steht, versucht den Ball im Sprint zu fangen.

BADMINTON AN DEN SCHULEN

Beispiele für Badmintonstunden

Anfreunden mit Schläger und Badmintonball:

O richtige Schlägerhaltung einlernen: Vorhand Griff
Rückhandgriff

O Mit dem Schläger versuchen einen aufgestellten Federball wie einen Nagel zu treffen.

O Jemanden die Hand reichen und guten Tag sagen, und dann dasselbe mit dem Schläger versuchen.

O Kontrolle Grifffassung: die flache Hand wird auf die Racket Bespannung gelegt und mit dieser Stellung den Schaft entlang bis zum Griff Ende, nun den Griff umschließen. Vor jedem Aufschlag Kontrolle machen

O Scheibenwischer machen ohne Handgelenkseinsatz

O Unterarmdrehung und 0-1-2-3

O Federball vom Boden heben

O Ball in die Luft schießen und verschiedene Übungen dazu aufgeben, niedersitzen, Hocke, Drehung, unter den Beinen durch, zurufen, Plätze tauschen... (mit Nummern Übungen gehen, z. B. hüpfen bei 1, drehen bei 2, klatschen bei 3, niederlegen bei 4....)

O Staffel Läufe mit Schläger und Bälle, einmal Rückhand schlagen, einmal Vorhand schlagen...

O verschiedene Einschlagübungen übers Netz, kurzes Zuspiel, langes Zuspiel, abwechseln, flaches Zuspiel

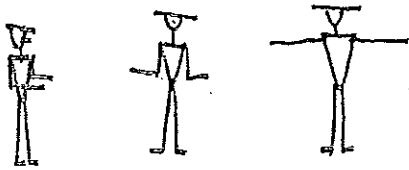
O sitzend zuspielen, liegend zuspielen

O Karusell, oder Christbaumspiel

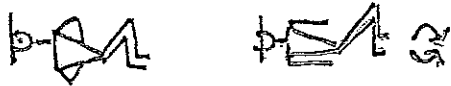
O verschiedene Turnierformen, wie Kaiserfeld, dänisches Doppel, chinesischer Rundlauf, zu zweit spielen mit einem Schläger, zu zweit mit 2 Schläger, Ping Pong, nur ein Teil des Feldes benutzen, auf Zeit.....

PILATES - ÜBUNGSPROGRAMM

1. DUMB WAITER - FLOATING ARMS



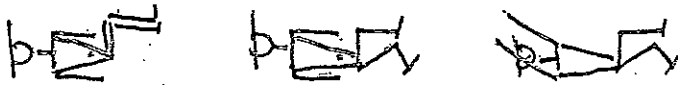
2. RELAXATION POSITION: ATMUNG - POWERHOUS
NORD-SÜD-ROLLEN



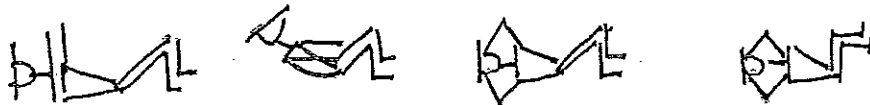
3. RIBCAGE PLACEMENT



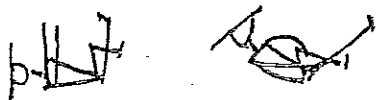
4. ONE LEG TIP (VARIATION mit ARME)



5. HALF ROLL UP



6. SINGLE LEG STRETCH



7. HUNDREDS



8. OBLIQUE HALF ROLL UP



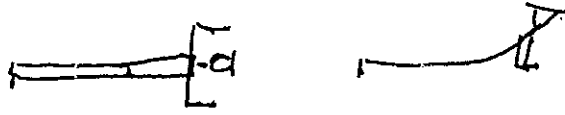
9. KNEE SWAY



10. HALF ROLL DOWN



11. SWAN PREP



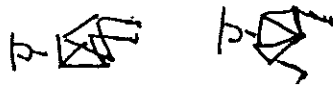
12. HIP EXTENSION



13. STAR



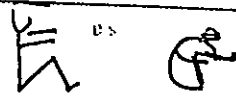
14. HIP CIRCLE



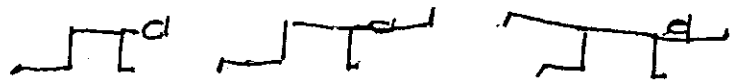
15. SPINE STRETCH



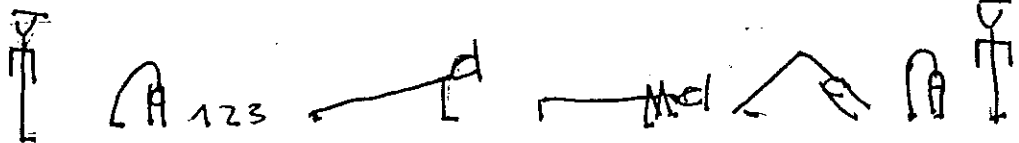
16. ROLLING LIKE A BALL



17. FRONT SUPPORT



18. PILATES PUSH UP



THE HISTORY OF MIME

by

Sandra Bussoli

mime artist

Mime artist already existed in the period of the Greeks and Romans. In the tragedies of Aeschylus, Sophocles, Euripides entreacte existed, or the intervals during which mimes appeared in scene. His appearances were mostly parodies (mime = imitate).

The first mime and author of mime pieces remembered by history, was Livius Andronicus, a slave who lived in the first century BC.

In Ancient Rome the pantomime (panthòs = everything ; mime = imitate) was a so much loved art that each Caesar had his mime staff. There were also the arcimimi who had no artistic talent, but they only performed parodies.

Since years 41, during 1400 years, in all Europe doesn't exist historical information about mime art. Art mime started to exist again with street theater, in fairs where mimes and acrobats worked together.

Middle Ages brought another kind of drama, more dramatic and related to religious functions: the theater of passion. Also in this sacred music-theater existed mimed actions.

With the Renaissance the Commedia dell'Arte arrived. In Italy, each district had its own distinctive character with his own stereotyped dialect: in Bergamo Arlecchino, Pulcinella in Naples, in Venice Pantalone, Dr. Balanzone in Bologna.

In France, almost at the same time, was born theatre of Foire, with three fixed places in the city of Paris. The texts of these pieces were "a soggetto" (a summary of the pieces with the most important part of the story) also called "canovaccio", whose knowledge has been lost with the appearance of the works written by Moliere in France and Goldoni in Italy.

Then, for a long time and for political reasons, the law took the opportunity to speak to those groups of theater that, without authorization, performed in the streets. The song was the only means of expression allowed and that influenced the creation of genre vaudeville, opera buffa, opera comique. It was later also banned the singing and the theater of pantomime had, for a short time, a bit of notoriety.

From Czechoslovakia (Bohemia) arrived in Paris the family Debureau. His son Jean Gasparre worked with his family as a tightrope walker. Aware of the low-level of the plays in Paris at that time, he began to study theater and mime. This studies led him to the creation of the character of Pierrot, who had not yet white make up in face, had a big belly and his face was red as a clown. After his death, his son Charles, left to go to Marseille. There he taught mime and his students were Rouffe and Severine : they fixed the Marseillaise and traditional pantomime of mime Debureaux.

With the advent of silent movie, in the years 1920-30, the pantomime began its gradual descent. The Paris stage has a new actor, George Wague, who plays the character of Pierrot, always with white makeup. Wague was against ancient mime Debureau's school and he wrote books on modern pantomime.

Important in the history of mime was his meeting with the company of Barrault. This meeting marked the end of the traditional pantomime.

This was the period of questioning about traditional theater with new directors and theoreticians of the theater as Stanislavsky, Piscator, Brecht, Appia, Craig, Artaud.

Barrault's company was frequented by today's master of mime Etienne Decroux who met later Marcel Marceau in the school of Charles Dullin. E. Decroux is the father of a new kind of mime, the

body mime, most abstract of the pantomime. He underlines that the most important and expressive part of the body is the trunk (or body mass) chosen as the means by which the actor-mime will express themselves, to communicate, to tell. Marcel Marceau, the other great master of mime, revises and makes more lyrical and poetic the theories of Decroux, accentuating the facial expressions and gesticulations of the hands. To hands and face is given the goal to communicate in an immediate and realistic way, feelings and emotions.

Paris remains still an important center of study about the art of mime and there exist a center of studies about teachings of the master Marceau. After the death of Marcel Marceau and E. Decroux their students founded the society "Planete Mime" who wants to bring this art in the world.

REFERENCES

- | | | |
|--------------------|--|--------------------------------|
| Attisani Antonio, | Enciclopedia del teatro del '900, | Feltrinelli |
| Balsimelli, Negri, | Guida al mimo e al clown, | Rizzoli, Milano 1982 |
| E.Barba, | Anatomia del corpo, | Casa Usher |
| A.G. Bragaglia, | Evoluzione del mimo, | Ceschina, Milano, 1930 |
| Etienne Decroux | Parole sul mimo, | Dino Audino Editore, 2003 |
| M. de Marinis, | Mimo e mimi, | Casa Usher, Firenze, 1980 |
| J.Dorcy, | J'aime le mime | Denoel, Paris, 1962 |
| D.Hunt,K.Hunt, | Pantomime - the silent theatre, | Atheneum, N.Y. 1964 |
| Marcel Marceau, | Pimporello, | Pierre Belfond, Paris, 1987 |
| Marcel Marceau, | Sull'arte del mimo, a cura di Angela Vincenti, | Editori del Grifo,1987 |
| Ben Martin, | Marcel Marceau - Master of mime, | Paddington Press Ltd, UK, 1978 |
| D.Morris, | L'uomo e i suoi gesti, | Mondadori, Milano, 1977 |
| Rossana Rossena, | A scuola di mimo, | Ed. Ottaviano |
| R.Shepard, | Mime - The technique of silence, | Vision Press Ltd, London, 1972 |
| Stolzenberg, | Arte del mimo, | Gremese Ed. |

OASI METROPOLITANA aps -Via Verdi 186 – 41121 Modena – Italy -- Cell. 0039 -3397052336
oasimetropolitana@gmail.com
www.oasimetropolitana.com