



## GÖRDÖGÖK KERÉKPÁROS ÉS SZABADIDŐ SPORTEGYESÜLET

H-5000 Szolnok Holló u. 15. Tel: +36 56 428-721, +36 30 22-93-440  
E-mail: [gordogok@gordogok.hu](mailto:gordogok@gordogok.hu), Internet: [www.gordogok.hu](http://www.gordogok.hu)  
<http://www.gordogok.hu/html/turavezetoi/start.php>

Nyilvántartási szám: 16-02-0001072. Adószám: 18824364-1-16

### Tisztelt Szervezők!

Amit vállalunk, az a szabadidős rendezvényszervezés, legyen akár **gyerekprogram, céges egészségnap, sportnap, falunap**, bármilyen **fesztivál, családi nap** és biztonságos kerékpáros **szemléletformáló** program. Egy ilyen – akár több fős rendezvényszervezés rengeteg időt venne el a mindennapi munkából, ezért bízva nyugodtan ránk!

**Le vesszük a szabadidős rendezvényszervezés és megvalósítás terhét a válláról.** A legkreatívabb sporttársaink segítenek majd, hogy összeállítsa és lebonyolítsa azt az eseményt, amin mindenki – még Ön is – felhőtlenül szórakozhat.

#### **Amihez értünk:**

- kerékpáros közlekedési - műszaki ismeretek bővítése,
- biztonságos kerékpározást elősegítő programok (mobil KRESZ park és ügyességi pályákkal),
- túravezetés gyalogosan és kerékpárral,
- túravezető képzés gyalogosoknak és kerékpárosoknak,
- városismereti verseny,
- tájékozódási túraverseny papír vagy GPS alapú térképekkel,
- szabadidős rendezvényekhez részletes térképek készítése: park térkép, terem térkép,
- terem ill. mátrix tájékozódási versenyek,
- teszt vetélkedők interaktív SI-sportident rendszerrel
- felvilágosítás és véleményadás túrakerékpáros és természetjárói kérdésekben.

#### **A kerékpáros ügyességi pálya:**

A gyakorlati kerékpáros ügyességi verseny során az indulók akadállyal nehezített útvonalon a pálya elemek érintés mellőzésével és a láb letétele nélkül csak a versenyző által hozott kerékpárral teljesítendő, kerékpáros fejezdő viselése az ügyességi akadálypályán kötelező, ami lehet a versenyző által hozott vagy a rendező által korlátozott számban biztosított. A gyakorlati versenyszám megkezdése előtt a résztvevőknek pályabejárás keretében bemutatásra kerül az ügyességi pálya.

A versenyzők a közlekedési szabályok megsértéséért hibapontot kapnak.

#### **A mátrix vagy labirintus tájékozódási verseny:**

A foci pályán, udvaron, vagy rossz idő esetén a teremben rendezzük meg. Papírra be vannak rajzolva pontok, 4×4 db, négyzetrácsként. A pályák a pontok között haladnak, vonallal összekötve. Ezeket a rajtból indulva kell felkeresni (ha lehet, minél gyorsabban, tehát futva), a berajzolt sorrendben érintve vannak. Egymás után 3-4 pályát is lefuthat, ugyanazokat a mátrixban elhelyezett pontokat más és más sorrendben érintve SI-sportident rendszerrel célba érkezéskor azonnali eredmény cédulát kap.

Ezáltal tájékozódás legélvezetesebb részét, a pontfogás örömét érzik át a résztvevők, mindenféle térképismeret és előképzettség szükségessége nélkül.



# TÁJÉKOZÓDÁS ÉS TESZTELÉS A TEREMBEN

Tájékozódás, tájékozódási képesség nagyon fontos készség, legtöbbünknek az erdő, térkép és a terep jellegzetes pontjai jutnak eszébe. Ezek közül azonban csak az utóbbi kettő található meg abban a különleges kezdeményezésben, amely az egyén tájékozódási képességét kívánja fejleszteni, népszerűsíteni és a tájékozódási futás sportágat – csak hát nem éppen erdei körülmények között, hanem például a tornateremben, sportpályán, udvarban, parkban vagy játszótéren. Megoldás lehet más termekben is és azok asztalain mini változatban.



33. Gyengébbek 1.8.3  
Gyengébbek matrika  
2017-08-24

Idő: 01:47  
Rajtkód: 13-08-37  
Célbeérkezés: 13-08-124

Sorszám	Rezdő	Rezdő
1 (25)	00:07	00:07
2 (44)	00:08	00:15
3 (38)	00:08	00:23
4 (36)	00:11	00:34
5 (43)	00:11	00:45
6 (37)	00:14	00:59
7 (48)	00:10	01:08



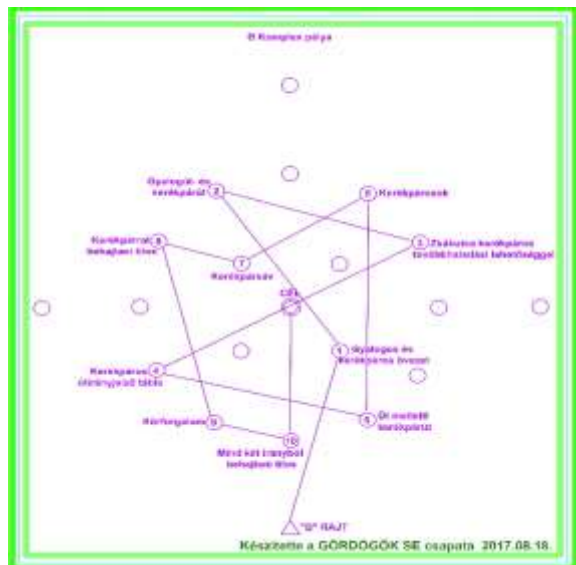
A tájfutás, avagy teljes nevén a tájékozódási futás igen összetett sport. Olyan, ahol egyszerre kell észnél lenni és gondolkodni, ugyanakkor fizikai teljesítményt is kell nyújtani. A tájékozódási futást eredetileg terepen, leginkább erdőben üzik. A GÖRDÖGÖK SE tagjai azonban egy egészen új módszerrel igyekeznek megismertetni és megszerettetni a tájékozódást a fiatalokkal. Iskolában, a testnevelés óra keretében vagy szabadidős rendezvényszervezés keretében, legyen akár gyerekprogram, céges egészségnap, sportnap, **falunap**, bármilyen **fesztivál**, családi nap és **biztonságos kerékpáros szemléletformáló program**.

## Hogy is van ?

Furcsa kép fogad, elsőre káosznak tűnik: az eszközök össze-vissza elhelyezve a teremben, a gyerekek pedig idei-oda futkosnak. Azonban hamar kiderül, hogy korántsem káoszról van szó, hanem nagyon is megtervezett, pontosan felépített tanórát látunk – csak másképp, mint ahogy megszokhattuk. A teremben szanaszét elhelyezett különböző eszközök és akadályok a tájékozódási vagy teszt pontok, a gyerekek pedig nem össze-vissza rohangálnak, hanem feladatlap alapján keresik a sorszámokkal és válaszokkal ellátott pontokat. Több ilyen pont van elhelyezve a teremben; a bordásfalakon, a zsámoly tetején, a pad mellett, a hulahoppkarikákban, a fűtőtesten, és még sorolhatnám pl. szabályos kör alakban is lehet, számtalan pályaeépítéssel változatossá tenni az ismertetést ill. a tanulást.

## Tájékozódás és mozgás

A 45 perces óra alatt a gyerekek több pályát is teljesíthetnek, hiszen a számozott pontokból több útvonalat is összeállíthatnak a szervezők. A különböző pályákat lapokra rajzolták, és minden gyerek kap a feladatlap mellé még egy chipet is, mely a teljesített tájékozdási pontokat tárolja. A diákokat egy ilyen testnevelés vagy bár mely óra nemcsak megmozgatja, hanem a tájékozdási képességei mellett az adott ismereteit is próbára teszi. Itt tehát nem csak az a cél, hogy minél gyorsabbak legyenek, hanem ennél fontosabb, hogy hibátlanul teljesítsék a kiválasztott pályát, pontról pontra, ahogy a feladatlapon szerepel.



Miután célhoz érnek a diákok, chipkártyájukat a kiolvasó dobozhoz viszik, amely leolvassa a chipkártyáról az eredményeket, és azonnal kinyomtatásra kerül, hogy ki teljesítette jól a pályákat, ellenőrizhetik ha hibáztak hol, és az is, hogy mindezt mennyi idő alatt. A program végeztével az összesített eredmény szinte azonnal nyomtatható!

Akiknek nem sikerül pályát elsőre hibátlanul teljesíteni, cseppet sem szegje kedvüket. Újra feladatlapot ragadhat, és indulhat előlről. Láthatóan élvezik, és talán sokan közülük egy olyan dologgal ismerkedhetnek meg közelebbről, amiről eddig csak nem is hallottak és tájékozdási készségük is fejlődött. És ki tudja? Lehet, hogy egy ilyen, kicsit más óra hozza majd meg a kedvüket ahhoz, hogy kipróbálják a tájékozdást a természetben is és túrára induljanak.

**Információ:** G Ö R D Ö G Ö K S E.  
Honlap: <http://www.gordogok.hu>  
E-mail: [gordogok@gordogok.hu](mailto:gordogok@gordogok.hu)

Levelezési cím: H-5000 Szolnok, Holló u. 15.  
Telefon: +36-56/428-721  
Mobil: +36-30/229-3440