Ausrüstung im Schul-Orientierungslauf

Neben dem notwendigen Kartenmaterial können beim OL im Schulgelände auch Kompasse zum Einsatz kommen. Diese sind jedoch nicht zwingend notwendig. Kontrollpunkte (Posten) können entweder permanent markierte Objekte sein oder man verwendet - wie beim OL üblich - Postenschirme aus Stoff oder Papier.

Kontrollpunkte sind beim OL in der Regel mit den Farben rot-weiß gekennzeichnet.

Die Kontrolle über das korrekte Ablaufen der OL-Posten kann in folgenden Varianten erfolgen:

- mit Hilfe von Lochzangen und Startkarten
- anhand von elektronischen Stationen und Chips
- durch das Beschreiben der Postenmarkierungen mit einprägsamen Nummern oder Buchstaben

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Es besteht ein sehr breites Spektrum mit welcher Ausrüstung ein Schul-OL durchgeführt werden kann. Letztendlich fällt die Wahl auch auf Basis der zur Verfügung stehenden finanziellen und zeitlichen Ressourcen einer jeweiligen Einrichtung.

Orientierungssport

Unterstützung beim Schul-OL

Aktuell existiert in Deutschland keine einheitliche Struktur im Schul-OL. In einigen Bundesländern ist der OL in die Lehrerausbildung integriert. Regional arbeiten Vereine und Schulen intensiv zusammen.

Hilfreich kann es sein, mit einem OL-Verein in der Nähe in Kontakt zu treten. Je nach Region können somit spezifische Informationen in Erfahrung gebracht, Material ausgeliehen oder Unterstützung angefordert werden. Zu finden sind die Vereine in Deutschland über www.orientierungslauf.de.

ol-rhein-main.de
c/o Sven Göbel
Liebigstraße 28a
63069 Offenbach (Main)

Kontaktdaten:
eMail: koordinator@ol-rhein-main.de

ol-rhein-main.de

Orientierungslauf in und um Rhein-Main

www.orientierungslauf.de

Text & Gestaltung: Daniel Härtelt, Stand 2018, Bildmaterial: Christian Alter, Gerd Schote, USV TU Dresden, TV Coburg-Neusses

Mit Karte und Kompass Kontrollpunkte in der Turnhalle oder im Schulgelände anlaufen -

das ist

Orientierungslauf (OL) in der Schule.

OL ist eine Sportart für alle diejenigen Schüler, die auf spielerische Art und Weise ihre geistigen und läuferischen Fähigkeiten verbessern sollen.

Orientierungssport

Erfolgserlebnis für jeden Schüler

Das Ziel beim Schul-OL besteht darin, die vor dem Lauf platzierten Kontrollpunkte in einer vorgegebenen oder frei wählbaren Reihenfolge abzulaufen. Durch die Verbindung von geistiger und läuferischer Aufgabe kann jeder Schüler zu seinem individuellen Erfolgserlebnis kommen - unabhängig davon in welchem Fitnesszustand er sich zum aktuellen Zeitpunkt befindet.

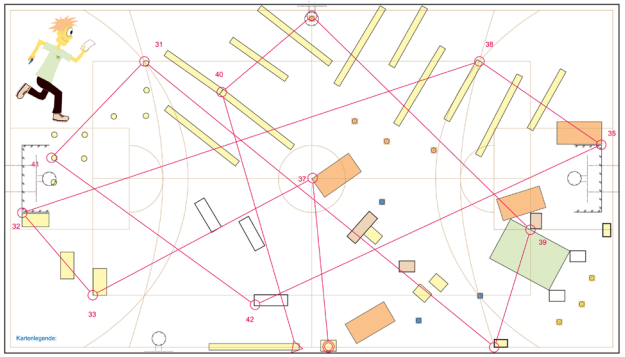
Der Orientierungslauf im Schulgelände eröffnet zusätzlich die Möglichkeit, Inhalte aus dem Sport mit Sachverhalten der Biologie, Geografie oder selbst aus der Mathematik sinnvoll zu verknüpfen.

Schul-OL als Integrationssport

Durch das gemeinsame Bearbeiten, Lösen und Auswerten der Orientierungsaufgaben kann die Zusammenarbeit im Klassenverband verstärkt werden. Auch Schüler mit Behinderung können sich aktiv ins Schulsportgeschehen einbringen und mit anderen im Wettbewerb vergleichen.

OL in der Halle - Schnell und trickreich

Der Orientierungslauf in der Halle ermöglicht die unterschiedlichsten Varianten: Als Basis kann eine einfache Skizze der Schulturnhalle verwendet werden. In dieser werden die verschiedensten Sportgeräte eingezeichnet und entsprechend der Skizze aufgebaut. Anschließend ist es sinnvoll, an diese Geräte bestimmte Kontrollelemente zu verteilen. So bieten sich beispielsweise Zettel, Kontrollposten oder elektronische Kontrollstationen an. Die Schüler können anschließend die Kontrollpunkte mit Hilfe der erstellten Karte anlaufen.



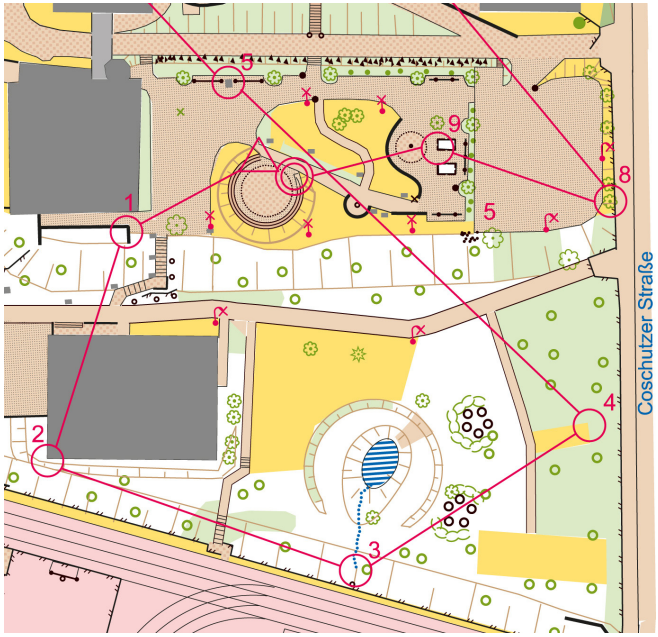
Ein gutes Beispiel für die Verknüpfung mit der Mathematik wäre hierbei die Verwendung von Zetteln mit Rechenaufgaben. Zielstellung könnte das Bilden einer Gesamtsumme nach dem Ablaufen einer zusammenhängenden Bahn sein.

Orientierungssport

Herausforderung OL im Schulgelände

Das wesentliche Element beim Orientierungslauf im Schulgelände stellt die Karte dar. Diese kann entweder eine spezielle OL-Karte, eine Übersichtskarte oder ein Luftbild des Geländes sein.

Zunächst erfolgt die Auswahl der Standorte der Kontrollpunkte. Anschließend werden diese in die Karte eingezeichnet und im Schulgelände markiert.



Nach einer Einweisung in das verwendete Kartenmaterial sowie der Bestimmung der Art des OLs und des Kontrollmittels können die Schüler auf die Bahn im Schulgelände starten.