

Orientierungslauf in der Schule

Zusammengestellt von: Ingo Neumann, Stand 2017
Vereinsadressliste aktualisiert von: Sven Göbel, Stand 2017



„Orientierer machen es im Wald“

Orientierungslauf (kurz: OL) ist eine Ausdauersportart, die vorwiegend im „Naturstadion Wald“ ausgetragen wird. Mit Hilfe einer Karte werden im Gelände markierte Kontrollpunkte (Posten) in möglichst kurzer Zeit auf selbstgewählten Weg angelaufen.

Orientieren bedeutet sich zurechtfinden im Raum, eine wichtige Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben und speziell im Sport (z.B. auch bei den Ballsportarten).

Zum Orientieren lassen sich im Grunde fast jede Art von Karte oder Abbildung verwenden, ob Straßen-, Wanderkarte, Stadtplan, spezielle OL-Karte oder Gebäudepläne, aber auch Perspektivzeichnungen oder Fotos.

“Give me a map and I'm magic”

Das Orientieren steht auf jeden Fall zunächst im Vordergrund. Es beinhaltet für die Schüler Komponenten wie Abenteuer, Spannung, Spaß und Erfolg beim Finden der Kontrollpunkte.

Während die Schüler ihre Orientierungsaufgaben bewältigen, „merken“ sie oft gar nicht, dass sie laufen. Im Gegenteil: Häufig wird beobachtet, dass die Schüler einen großen Ehrgeiz entwickeln, die Strecke schnell bewältigen wollen und neue Aufgaben von der Lehrkraft fordern.

Gute Gründe für den Orientierungslauf

Didaktisch gesehen sprechen gute Gründe für die Sportart Orientierungslauf:

- Erwerb der Fähigkeit, Karteninformationen zu interpretieren
- Erwerb der Fähigkeit, Distanzen zu messen und zu schätzen
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähig und der Kraftausdauer
- Erwerb bzw. Verbesserung der speziellen Gewandtheit im Gelände
- Vermittlung von Naturerlebnissen und Sensibilisierung für die Umwelt
- Abbau von Angstgefühlen sowie Entwicklung von Risikobereitschaft und Selbstsicherheit
- Verbesserung der allgemeinen Orientierungsfähigkeit (beim Lesen von Stadtplänen etc.)

Um nur die wichtigsten zu nennen.

Der Orientierungslauf eignet sich hervorragend für ein fächerübergreifendes Arbeiten. Im Erdkundeunterricht kann die Kartenkunde und der Kompassgebrauch vorbereitet werden, im Mathematikunterricht werden Maßstabsberechnungen vorgenommen oder die Biologieexkursion wird mit Hilfe von Karten vorbereitet.

Wie bringe ich es meinen Schülern bei?

Für die Einführung der Sportart Orientierungslauf ist die sogenannte **Finnische Aufbaumethode** zu empfehlen. Sie geht nach den bekannten Prinzipien vor: **Vom Leichten zum Schweren** und **Vom Bekannten zum Unbekannten**. Dies ist wichtig, um die Schüler nicht zu überfordern und um Frusterlebnisse zu vermeiden.

Folgende Vorgehensweise erscheint daher sinnvoll:

- Orientierungsspiele im Klassenraum / Zeichnen von Sitzplänen
- Orientierungslauf in der Sporthalle unter Verwendung von Linienmarkierungen und Sportgeräten (Perspektivzeichnungen, Draufsicht)
- OL auf dem Schulhof, Schulsportgelände
- OL im benachbarten Parkgelände
- OL in einem bekannten Waldgebiet
- OL in einem unbekannteren Waldgebiet

Unabhängig von der Einführungsmethode eignen sich im Anfängerbereich bei den meisten Übungsformen folgende Gruppierungsformen:

1. Gruppenlauf
2. Kleingruppenlauf
3. Partnerlauf
4. Einzellauf

Als geeignetes Einführungsalter für den OL wird in der Literatur ein Alter von 8 bis 10 Jahren (3. Schuljahr) angegeben, da vorher die räumliche Orientierungsfähigkeit bei den Kindern nicht ausreichend entwickelt ist. Im Speziellen fehlt die Fähigkeit eine zweidimensionale Abbildung (Karte) in die dreidimensionale Wirklichkeit (Gelände, Raum) umzusetzen bzw. umgekehrt. Auch viele ältere Schülerinnen und Schüler bzw. Erwachsene haben hiermit Schwierigkeiten. Im Grundschulbereich ist es daher durchaus sinnvoll zunächst auch Perspektivzeichnungen bzw. –abbildungen für erste Orientierungsaufgaben zu verwenden.

Grundprinzipien

Folgende drei OL-Grundprinzipien sollten den Schülerinnen und Schülern nach einer spielerischen Einführung vermittelt werden:

1. **Ich halte die Karte immer nach Norden
(nur ich selbst drehe mich in Laufrichtung, die Karte dreht sich nicht)!**
2. **Ich weiß jederzeit, wo ich bin!**
3. **Ich wähle zunächst einfache und sichere Laufwege!**

OL-Aufgaben (Beispiele)

1) Sitzplan für Klassenraum erstellen (Grundstufe):

Lehrer: „Ich weiß nie wo ihr sitzt! Könnt ihr mir helfen?“. Einige Schüler zeichnen Klassenraum sicherlich perspektivisch, andere als Draufsicht.

Nutzen der Klassenraumkarte zum Verstecken von kleinen Schätzen (Spielkarten etc.). Einzeichnen der Verstecke in die Karte.

2) Schatzsuche auf dem Schulhof oder im Gelände (Grund- + Orientierungsstufe):

Schüler sollen eine perspektivische Schatzkarte zeichnen von der Stelle aus, an der die Gruppe sitzt.

Danach Partnerübung: Einer zeichnet Versteck in seine Karte ein und versteckt einen „Schatz“ dort. Der andere sucht den „Schatz“, dann Wechsel.

Im Anschluss: Problematisierung: Kinder können unterschiedlich gut zeichnen, dadurch unterschiedliche Qualität von Karten. Bei Perspektivzeichnungen ist oft nicht genau zu erkennen, wie weit das Objekt entfernt ist. Auch haben die Kinder Schwierigkeiten, auf den Zeichnungen der Mitschüler zu erkennen, an welcher Stelle sich der „Schatz“ genau befindet. Aus dieser Erfahrung heraus sollen die Kinder für Objekte (z.B. Haus, Baum, Laterne, Papierkorb etc.) Symbole erfinden und eine zweite Schatzkarte erstellen (jetzt in Draufsicht).

3) OL im Klassenraum/ in der Turnhalle:

Die Schüler messen den Klassenraum aus und zeichnen einen Raumplan (evtl. auf Millimeterpapier). Dieser Plan wird als Karte genutzt. Posten werden eingezeichnet und dort (an Tischen, Stühlen, Tafel, Waschbecken etc.) Markierungen (Kreppklebeband, Post-it etc.) angebracht. Anlaufreihenfolge ist beliebig. Knobelaufgaben, Rechnungen, Rätsel u.a. können mit diesem Lauf verknüpft werden.

Von der Turnhalle wird eine Karte mit bestehenden Spielfeldlinien erstellt. Zusätzlich sollten Geräte wie Kästen, Barren, Matten, Bälle usw. aus der Vogelperspektive in die Karte eingezeichnet werden. Eine gute Übung ist es, den Geräteaufbau mit Hilfe der Karte von den Schülern erledigen zu lassen. Danach werden vom Lehrer Markierungen (am besten kleine Aufkleber) als Postenstandorte angebracht. Die Schüler laufen dann verschiedene OL-Bahnen nacheinander ab (Lehrer müssen im Voraus Bahnen und Lösungsschlüssel vorbereitet haben).

4) Geländespiele (geeignet für Grundstufe + Klassen 5 und 6):

- a) Baumslalom-Geländestaffel: Im Wald werden einige etwa in Reihe stehende Bäume durch Absperrband markiert. An jedem Ende startet ein Teilnehmer einer Mannschaft, umläuft die Bäume im Slalom hin und zurück (Vorsicht: Begegnungen in der Mitte) und schlägt ein nächstes Mannschaftsmitglied ab.
- b) Gelände-Crossstrecke: Im Gelände wird mit Absperrband oder Fähnchen eine Strecke im Gelände markiert, die die Schüler herausfordern soll mit vielfältigen Aufgaben (Kletterpartie, Balancieren, Graben oder Bach überspringen usw.)

5) String-OL / Kinder-OL

Die Kinder erhalten eine einfache OL-Karte. Die Strecke zwischen den Kontrollpunkten ist komplett mit Fähnchen oder Absperrband markiert, so dass die Kinder sich nicht verlaufen können. An einigen Stellen gibt es Abkürzungsmöglichkeiten für „clevere Orientierer“. Als OL-Posten kann man Schilder mit Tiermotiven aufstellen.

6) Spiele, bei denen Informationen gemerkt und später zugeordnet werden müssen:

z. B. Memory-Pendel-Staffel:

An einer Hallenwand hängt eine Karte A, die gleichmäßig in Koordinaten aufgeteilt ist. Auf der gegenüber liegenden Hallenwand ist eine Karte B aufgehängt, die durcheinander aufgeklebte Kartenabschnitte enthält. Ziel ist es, alle Kartenabschnitte von Karte B richtig auf die einzelnen Felder von Karte A zuzuordnen. Jedes Kind besitzt einen Kontrollzettel und einen Stift. Es wird gemeinsam gestartet. Die Kinder laufen hin und her und prägen sich ein oder mehrere Kartenabschnitte ein. Und tragen die Ergebnisse auf dem Kontrollzettel ein. Auf dem Weg von Hallenwand zu Hallenwand müssen die Kinder aufgebaute Hindernisse (Kästen, Bänke, Weichboden usw.) überwinden.

Die Memory-Pendel-Staffel kann auch im Freien ausgeführt werden. Für Grundschüler ist die Verwendung eines klar strukturierten, farbigen Plakates besser geeignet als eine komplexe Orientierungslaufkarte.

7) Orientierungsaufgaben und Ausdauerschulung für die Grundstufe (zusammengestellt von Elke Hausmann)

a) Häuser suchen

Pro Kind liegt ein Reifen in der Halle. Auf Lehrerzeichen sucht sich jedes Kind ein „Haus“. Danach bewegen sich alle wieder durch die Halle und suchen sich einen neuen Reifen (z.B. Schule, Eisdiele, Schwimmbad).

Je nach Alter können sich die Kinder bis zu 5 Reifen einprägen. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte, in der die Standorte eingeflochten werden. Die Kinder suchen dann jedes Mal ihren entsprechenden Reifen auf. Auch als Partneraufgabe möglich - pro Paar ein Reifen.

b) Stationenlauf

Auf dem Lauffeld (Halle, Pausenhof, Sportplatz) werden 9 oder mehr Pylonen/ Hütchen o.ä. mit deutlich sichtbaren Zahlen aufgestellt.

Als Einzel-, Partner- oder Gruppenaufgabe:

- Zahlen in aufsteigender Reihenfolge anlaufen (1,2,3 ...)
- Zahlen in absteigender Reihenfolge anlaufen (9,8,7 ...)
- zuerst alle ungeraden Zahlen anlaufen (1,3,5 ...)
- dann alle geraden Zahlen anlaufen (2,4,6 ...)

c) Briefe austeilen (Postspiel)

Material:

- pro Kind 10 farbige, nummerierte Bierdeckel
- 10 Briefkästen (kleine Behälter, z.B. Schuhkartons)
- Große Zahlen 1-10 (Hausnummern)
- Plan, auf dem die Poststation (Ausgangspunkt) und die Briefkästen lagerichtig eingezeichnet sind

Spielort: Halle, Pausenhof, Sportplatz

Die Kinder legen an den Poststation (Ausgangspunkt) ihre Briefe ab. Die Briefe (Bierdeckel) werden einzeln zu den Briefkästen gebracht. Danach werden die Kästen kontrolliert (falsch eingeworfene Briefe können gleich den Kindern zugeordnet werden). Die großen Briefkastenzahlen werden später durch kleine Zahlen ausgetauscht, an der Poststation befindet sich zusätzlich ein Plan.

Variationen:

- zusätzliche Briefkästen ohne Hausnummer aufbauen.
- zusätzliche Häuser mit Hausnummern aufbauen; Anzahl der Briefe (Bierdeckel) entsprechend erhöhen
- Hausnummern entfernen und Kinder nur mit Hilfe des Plans die Briefe zustellen lassen (schwer)

d) Schüler erfinden Symbole für Turngeräte

Für Pylonen/ Hütchen, Reifen, Stäbe, Seile, Teppichfliesen usw. erfinden die Schüler Symbolkarten. Diese werden von den Schülern frei im Raum verteilt und dann die Geräte entsprechend zugeordnet.

Die Schüler ziehen im nächsten Schritt bei der Lehrkraft eine Symbolkarte und laufen alle Geräte ihrer Symbolkarte an. Zusätzlich können Buntstifte/ Stempel an den Geräten verteilt werden, die Schüler stempeln bzw. markieren auf ihre Symbolkarte.

Tipp: Mit Hilfe der Symbole lassen sich bereits im 1. Schuljahr Gerätekombinationen von den Schülern nach Plan aufbauen.

8) Foto-Orientierungslauf:

Auf dem Schulgelände befindet sich an verschiedenen Orten (Posten) jeweils ein Buchstabenkärtchen. In der „Zentrale“ liegen in der gleichen Anzahl durchnummerierte Fotos umgedreht ausgebreitet. Auf den Fotos ist jeweils der Posten abgebildet, an dem sich ein Buchstabenkärtchen befindet.

Die Schüler bilden Zweiergruppen; sie erhalten ein Arbeitsblatt zum Eintragen der Lösungsbuchstaben und einen Stift und legen beides in der „Zentrale“ ab.

Die Gruppen haben die Aufgabe, ein Foto in der „Zentrale“ aufzudecken, es wieder umgedreht abzulegen und anschließend zu dem abgebildeten Posten zu laufen. Der dort ermittelte Buchstabe auf dem Kärtchen soll gemerkt werden und nach dem Rücklauf zur „Zentrale“ im der Postenzahl entsprechenden Kästchen eingetragen werden. Nun kann ein neues Foto betrachtet werden. Sind alle Buchstaben ermittelt, schreiben die Schüler den gesuchten Lösungssatz auf das Arbeitsblatt.

Variante: Der Lehrer legt die Buchstabenkärtchen vorher nicht im Gelände aus. Die Schüler bilden Zweiergruppen. Schüler A deckt ein Foto auf, läuft zu dem abgebildeten Postenstandort und legt dort einen Schatz (Gegenstand) ab. Nach der Rückkehr schaut sich Schüler B das gleiche Foto an und holt den Schatz. Dann Aufgabenwechsel.

9) OL im Schulgebäude / auf dem Schulgelände:

Häufig existieren vom Schulgebäude und Schulgelände schon Karten, die problemlos für den Orientierungslauf genutzt werden können. Unter Umständen werden unwichtige Informationen mit Tipp-Ex entfernt und lohnende Objekte nachträglich eingezeichnet.

Es gibt viele Übungsformen wie Normal-OL, Linien-Lauf, Gedächtnis-OL ...

10) Geführter OL in Kleingruppen:

Der Lehrer geht oder läuft mit einer Kleingruppe durch das Gelände, überträgt einzelnen Kindern abwechselnd die Führungsaufgabe, das heißt, diese Kinder führen die Gruppe zum nächsten Punkt / Objekt. Zwischendrin kann der Lehrer die Gruppe anhalten und Geländemerkmale mit Hilfe der Karte erklären.

11) Normal-OL:

Klassische Form des Orientierungslaufs. Die Posten werden in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Um Nachlaufen zu vermeiden, starten die Schüler/Paare versetzt in Abständen. Die Schüler werden bei dieser Form geleitet. Ein Vergleich ist möglich, da alle die gleiche Bahn laufen.

12) OL mit Aufgaben:

Anstelle von Postenmarkierungen können den Schülern an den Postenstandorten auch Aufgaben gestellt werden.

Beispiele:

- Was steht auf dem Schild an dieser Wegkreuzung
- Zähle die Anzahl der Treppenstufen
- Welche Wegmarkierung befindet sich an dem Baum

Vorteil: Der Lehrer muss nur einmal vorher die Strecke begutachten (evtl. schon Tage vorher möglich) und braucht am Ende keine Markierungen einsammeln.

13a) Stern- oder Schmetterlings-OL:

Von einem zentralen Punkt wird ein (oder zwei) Posten angelaufen. Nach dem Zurückkehren zum Ausgangspunkt wird der nächste (die nächsten) Kontrollpunkt angelaufen usw.

Die Schüler sind so ständig in der Nähe. Gute Schüler schaffen alle Kontrollpunkte anzulaufen, weniger gute Schüler laufen so viel Posten an, wie sie in der vorgegebenen Zeit schaffen.

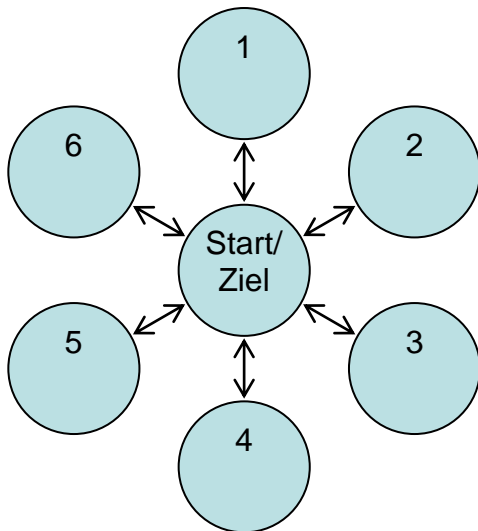


Abb. 1: Stern-OL

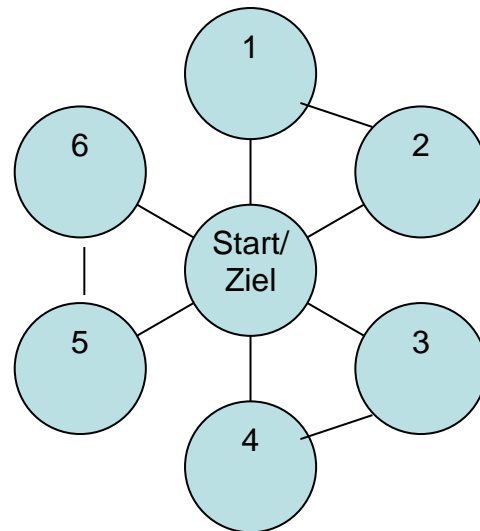


Abb. 2: Schmetterlings-OL

13b) (Spinn-)Rad-Orientierungslauf:

Die Kontrollpunkte sind wie beim Stern- oder Schmetterlings-OL um einen zentralen Start- und Zielpunkt gelegen. Schüler A läuft vom Startpunkt aus zu Kontrollpunkt 1, um von dort aus in einer festgelegten Laufrichtung wie beim Normal-OL alle anderen Kontrollpunkte anzulaufen. Wenn er den letzten Posten (z.B. Nr. 6) angelaufen hat, kehrt er zum Zielpunkt zurück.

Schüler B läuft zuerst zu Kontrollpunkt 2, dann direkt zu 3, 4, 5, 6 und 1. Schüler C läuft zu Kontrollpunkt 3 und dann direkt zu 4, 5, 6, 1 und 2, bevor er wieder zum Zielpunkt läuft, usw.

14) OL-Duell:

Es handelt sich um einen Postensetz-Zweikampf. Zwei Kinder laufen gegeneinander. Beide erhalten am Start/ Zielplatz einen Posten (oder Kreppband) und eine OL-Karte, in der zwei Postenstandorte und der Start (=Ziel) eingezeichnet sind. Es wird gemeinsam gestartet. Kind A hat die Aufgabe Posten Nr. 1 zu setzen und den von Kind B gesetzten Posten Nr. 2 einzusammeln und mit ins Ziel zu bringen. Kind B setzt Posten Nr. 2 und bringt Posten Nr. 1 mit ins Ziel.

Vorteile bei dieser Übungsform sind, dass die Schüler sehr genau orientieren müssen, um den Punkt richtig zu setzen, dass sie motivierend ist, weil oft packende Zielspurts zu Stande kommen und dass der Lehrer vom Auslegen und Einsammeln entbunden ist.

15) Schlepstaffel:

Für die Schlepstaffel werden Zweierteams gebildet. Um einen zentralen Ausgangspunkt werden sternförmig mindestens so viele Posten angeordnet, wie Zweiermannschaften teilnehmen. Diese Posten werden wie beim OL-Duell (siehe Nr. 14) im Gelände nicht markiert, sondern nur auf der Karte.

Man benötigt einen Kartensatz, der nur den Ausgangspunkt und jeweils einen Posten enthält sowie zwei oder drei Kartensätze, die jeweils einen Posten und den im Uhrzeigersinn nächsten Posten enthalten.

Bei der Schleppstaffel läuft zunächst einer der beiden Kinder zu einem Posten (z.B. Team 7 zu Posten 7) und bringt dort eine Markierung (z.B. Band mit Codezahl oder ein Handtuch) an. Danach kehrt es zum Ausgangspunkt zurück.

Nun startet der Partner, sucht den soeben markierten Posten, transportiert („schleppt“) die Markierung zum nächsten Punkt (im Uhrzeigersinn) weiter und kehrt zum Ausgangspunkt zurück.

Nun ist wieder das erste Kind dran, das die Markierung wieder zum nächsten Punkt weiter transportiert usw.

15) Score-OL:

Die Schüler erhalten eine Karte, auf der ein Postennetz mit ca. 8-15 Kontrollpunkten eingezeichnet ist. Die Aufgabe besteht darin, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Posten zu finden oder alle Posten in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Die Reihenfolge kann frei gewählt werden.

Alle Schüler können gleichzeitig starten.

16) Linien-OL (ab Klasse 5):

Auf der Karte ist die Laufstrecke eingezeichnet als farbige Linie. Aufgabe ist es, der auf der Karte eingezeichnete Linie im Gelände genau zu folgen. Im Gelände sind entlang dieser Strecke Markierungen angebracht (Kreppband, Fähnchen, etc.). Die Markierungen sind nicht in die Karte eingezeichnet. Die Kinder sollen in die Karte die Standorte der Markierungen einzeichnen.

Diese Übungsform schult explizit das Orientieren. Das Lauftempo ist stark herabgesetzt. Nur, wer ständig die Karte liest, kann die Aufgabe erfolgreich bewältigen.

17) Gedächtnis-OL (ab ca. Klasse 7):

Die Schüler erhalten eine Karte, auf der ein Kontrollpunkt eingezeichnet ist. Sie merken sich den Weg und laufen den Kontrollpunkt an, ohne die Karte mitzunehmen. Den Gedächtnis-OL kann man als Normal-OL oder Stern-OL organisieren.

18) Schattenlauf:

Es werden Schülerpaare gebildet. Ein Schüler läuft zu einem beliebigen, selbst ausgewählten Objekt, der andere folgt ihm und muss den Standort auf der Karte zeigen, dann erfolgt ein Rollenwechsel.

19) OL auf Karten mit fehlenden Informationen (ab ca. Klasse 9):

Auf der Karte fehlen einige Informationen, z.B. Wege oder nur Höhenkurven sind vorhanden.

Diese Übungsformen sind nur mit Fortgeschrittenen zu empfehlen.

20) Routenwahltraining:

Zwei Routen (z.B. über den Berg und um den Berg herum) werden vorgegeben. Die Schüler diskutieren, welches die schnellere Route ist und testen die beiden Routen entweder paarweise (gleiche Leistungsstärke der Schüler beachten) oder auf Hin- und Rückweg. Ergebnisse werden mit Prognosen am Anfang verglichen.

OL-Aktivitäten verschiedenster Formen eignen sich auch im Rahmen eines Wandertages, eines Schullandheimaufenthaltes, einer Projektwoche und im fächerübergreifenden Unterricht (Erdkunde, Biologie, NaWi,...).

Weitere Anregungen:

Neben dem Orientierungslauf zu Fuß gibt es auch **Ski-Orientierungslauf** und **Mountainbike-Orienteering**. In diesen beiden Sportarten werden ebenso nationale und internationale Meisterschaften ausgetragen. Um evtl. auch einmal etwas längere Strecken mit Schülern zurückzulegen, eignet sich ein Paarorientierungslauf mit Fahrrad (**Run & Bike**). Hier bilden zwei Schüler ein Paar. Der eine Schüler läuft, während der Partner mit dem Fahrrad fährt. Beide Schüler müssen beieinander bleiben und wechseln sich ab. So kann sich immer ein Schüler auf dem Bike etwas ausruhen.

Mit Einführung von Navigationsgeräten hat sich eine neue Form von Abenteuersport entwickelt, das **Geo-Caching**.

Zum Üben des schnellen Überwindens von Hindernissen eignet sich hervorragend **Le Parkour**.

Schulsportlicher Wettbewerb Wettkampf IV / Talentwettbewerb (aus dem Amtsblatt):

Der Wettbewerb ist für gemischte Mannschaften ausgeschrieben. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 8, höchstens 12 Jungen und/oder Mädchen.

Startberechtigt sind nur Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5. (Es wird grundsätzlich empfohlen Grundschulwettbewerbe für Klassen 3 und 4 mit gleichem Inhalt anzubieten).

Der Wettbewerb besteht aus einem Vielseitigkeitsparcours und einem anschließenden Orientierungslauf:

Der Vielseitigkeitsparcours besteht aus einer Laufstrecke von ca. 400-800 Metern mit relativ leicht lösbaren Koordinationsaufgaben wie das Durchqueren eines Grabens, das Überklettern von Baumstämmen, Balancieren, Slalomlauf um Bäume, Balldribbling am Fuß durch unwegsames Gelände, Zielwerfen (Weiterlaufen sofort nach Erfolg bzw. nach drei Fehlversuchen) oder Ähnliches innerhalb der Laufzeit zu lösen sind. Bei Paarläufern absolvieren an jeder Station in der Regel beide Kinder die Koordinationsaufgabe, an einzelnen Stationen wie Zielwerfen wird bei Paarläufern die Aufgabe nur durch ein Kind gelöst (Genauerer regelt die Ausschreibung).

Gleich im Anschluss (ohne Anhalten der Zeit) erfolgt ein Orientierungslauf über 1,5 bis 2,8 Kilometer, dessen 6-9 Posten ausschließlich an Wegen stehen dürfen. Die Strecke soll so konzipiert sein, dass die Laufzeiten ca. 20-25 Minuten betragen.

Jede Mannschaft startet mit mindestens vier, höchstens sechs Paaren und/ oder Einzelläufern. (Der Start von Einzelläufern ist möglich, jede Mannschaft erhält aber nur maximal 6 Startzeiten.) Gewertet werden die vier besten Zeiten (Zeitaddition).

Namen: _____

Foto-Orientierungslauf

- Lauft in eurer Gruppe zu den Posten
- Merkt euch den dort gefundenen Buchstaben
- Tragt den Buchstaben in den passenden Kasten

Posten 1:

Posten 5:

Posten 2:

Posten 6:

Posten 3:

Posten 7:

Posten 4:

Posten 8:

Der Lösungssatz lautet:

1 2 3 4 5 6
UEN und UCE

7 8
- das ist !

Lösung: Laufen und Suchen - das ist OL

OL-Markierungen

Es müssen nicht unbedingt professionelle OL-Schirme (30 x 30 cm/ rot-weiß) angeschafft werden, um einen OL in der Schule durchführen zu können. Folgende Auflistung gibt die Vielfalt an Markierungsmöglichkeiten wieder:

- Krepppapier in verschiedenen Farben
- Rot-weißes Absperrband
- DIN A4-Blatt in Kartenhülle
- Holzschilder
- Aufkleber
- Klebeband
- Spielkarten
- Wäscheklammern
- Fähnchen
- Zettel mit Rechenaufgaben, Scherzfragen, Aufgaben zur Naturbeobachtung
- Abreißschnipsel
- Stempel
- Buntstifte

Der Kompass – nur ein Hilfsmittel !!!

Der Kompass ist nur ein Hilfsmittel um die Karte richtig zu halten. Für die Einführung in die Sportart spielt der Kompass keine Rolle. Die Karte kann auch mit Hilfe der umliegenden Geländemerkmale ohne Einsatz eines Kompasses eingeordnet (richtig herum gehalten) werden. Das richtige Kartenhalten kann mit Hilfe des Ablaufens eines Strichlabyrinthes (z.B. Karte mit Hallenlinien) geübt werden. Dabei wird die Karte bei jeder Richtungsänderung vor dem Bauch so gedreht, dass sie stets nach Norden ausgerichtet ist.

Höhenlinien

Höhenlinien spielen ebenso zu Beginn keine Rolle. Für eine spätere Einführung eignet sich ein Sandkastenmodell, ein Styropor-Schichtmodell oder eine Knet- bzw. Tonlandschaft.

Zwei Wege zur einfachen OL-Karte

Zunächst ist keine spezielle OL-Karte nötig, zumal die Herstellung einer speziellen Fünffarb-OL-Karte nicht nur viel Zeit bedarf, sondern auch ungemein viel Erfahrung. Für die ersten OL-Versuche reicht eventuell der Fluchtwegeplan der Schule oder der Bebauungsplan.

Je nach Zuständigkeit bekommt man Kartengrundlagen beim Katasteramt, Vermessungsamt oder Bauamt - inzwischen gibt es die Grundlagen auch schon im Internet.

Im Buchhandel erhältlich: Topografische Karte 1:25.000, TK 25 (Messtischblatt); beim Katasteramt ist eine Vergrößerung auf 1:10.000, TK 10 erhältlich.

Nach Erhalt der Grundlagen wird der Ausschnitt mit dem Schulgelände, benachbarten Park oder Sportgelände auf den gewünschten Maßstab hoch- oder runterkopiert.

Um eine einfache Schwarzweiß-OL-Karte herzustellen, gibt es zwei einfache Methoden:

1. Auf der Vorlage wird mit einem Korrekturstift (z.B. Tipp-Ex) alles entfernt, was man nicht zum Orientieren benötigt beziehungsweise was nicht mehr vorhanden ist. Danach wird mit einem Feinliner-Stift nachgetragen. Es werden Objekte eingetragen, die sich als Postenstandorte und zum besseren Orientieren lohnen, aber auf der Vorlage noch nicht enthalten waren (bei Schul-OL-Karten z.B. Laternen, Sitzbänke, Papierkörbe, Basketballkörbe). Achtung, es werden keine Objekte eingetragen, die beweglich sind oder ihren Standort oft ändern. Abschließend wird die korrigierte Vorlage kopiert. Bei Bedarf kann diese Kopie wieder als Vorlage dienen, um die OL-Karte zu aktualisieren und weiter zu entwickeln.
2. Man legt Architektenpapier (Butterbrotpapier) über die Vorlage. Dann übernimmt man alles Lohnende durch Abpausen. Objekte, die noch nicht auf der Vorlage verzeichnet waren, werden auch hier nachgetragen. Am Ende wird die abgepauste Zeichnung als Kopiervorlage verwendet. Auch diese einfache OL-Karte kann jederzeit korrigiert und weiterentwickelt werden.

Tipp: Bei der Herstellung der OL-Karte können die Schüler wunderbar eingebunden werden. Es werden gemeinsam passende Symbole für Objekte entwickelt und dann geht es ins Gelände zur Kartierung. Die Schülernamen können auf der neu entstandenen OL-Karte als Kartenzeichner aufgeführt werden und jeder Schüler erhält ein Produkt, mit dem er sich identifiziert. Ganz nebenbei sind die Schüler beim Kartieren gefordert sehr genau zu orientieren, das heißt, die Kartenaufnahme selbst ist bereits eine sehr gute Orientierungsaufgabe.

Rechtliches

Für Hessen gilt die Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler vom 11. Dezember 2013 (Abl. 2014 S. 2), geändert durch VO vom 17. August 2015 (Abl. S. 498).

Hier sind insbesondere §1 Absatz 2 und §4, 5 sowie § 17, 18 und 20 zu beachten.

Sicherheitsvorkehrungen bei der Durchführung eines Orientierungslaufs

Aufsichtsführung:

- Kontinuierlich erreichbar, aktiv, präventiv
- In Absprache mit der Schulleitung

Methodische Hinführung: Vom Einfachen zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten

- vom Hallen-/Klassenzimmer-OL über Schulgelände-OL zum OL in unbekanntem Gelände
- vom Lauf in Kleingruppen zum Lauf alleine
- vom Stern-OL über Schmetterlings-OL zum Normal- und Score-OL

Geländewahl:

- übersichtlich
- ohne Gefahrzonen (z.B. Felswände, Sümpfe, Kreuzen von befahrenen Straßen)
- durch markante Linien (Straßen, Bahnlinie, Felder) begrenzt

Sonstige Maßnahmen:

- Schülerbelehrung über Verhalten im Straßenverkehr und bei Unfällen
- richtige Ausrüstung vorschreiben: lange Sporthose, geländegängige Schuhe, Uhr
- Erste-Hilfe-Maßnahmen sicher stellen (Erste-Hilfe-Tasche, Handy)
- Evtl. Trillerpfeife, Handy (prüfen, ob im Wald Empfang ist), damit der Schüler bei Verletzung auf sich aufmerksam machen kann
- Vorausschauende Bahnlegung, Posten deutlich markieren
- Auffanglinien und Sammelraum für Schüler, die sich verlaufen haben, bekannt geben (vorher im "Wo-sind-wir-Lauf" ablaufen)
- Maximale Zielzeit festsetzen

OL-Vereine in Hessen und Umgebung

ASC Breidenbach

Arno Bernhardt
eMail: arno_bernhardt@web.de
Homepage: asc-breidenbach.de

CTG Koblenz

Dr. Uwe Krausbauer
eMail: kraba@aol.com
Homepage: ctg-koblenz.de

Gymnasion Offenbach

Birger Holtermann
eMail: 2.vorsitz@gymnasion-offenbach.de
Sven Göbel
eMail: zbv@gymnasion-offenbach.de
Homepage: gymnasion-offenbach.de

OLF Mainz

Frank Czioska
eMail: info@olf-mainz.de
Anne-Katrin Klar
eMail: annekartin.klar@googlemail.com
Homepage: olf-mainz.de

OLV Steinberg

Claas Behrendt
eMail: elke.claas@t-online.de
Homepage: olvsteinberg.de

OSC Kassel

Silke Blumenstein
eMail: silke@osc-kassel.de
Kirsten Müller
eMail: ol@osc-kassel.de
Homepage: osc-kassel.de

SC Helsa

Wolfgang Braun
eMail: helsa-braun@gmx.net
Helga Wendt
eMail: h@thew.de
Homepage: skiclub-helsa.de

SC Königstein

Ingo Horst
eMail: ingo.horst@web.de
Homepage: sckoenigstein.de

Skizunft Wiesbaden

Hagen Körschgen
eMail: orientierungslauf@skizunft-wiesbaden.de
Homepage: skizunft-wiesbaden.de

TG 1879 Traisa

Ingo Neumann
eMail: neumann.ingo@gmx.de
Homepage: tgtraisa.de

TGM Budenheim

Klaus Wersin
eMail: klaus.wersin@tgm-budenheim.de
Homepage: tgm-budenheim.de

TSG Bad König

Cedric Guthier
eMail: c.guthier@t-online.de
Michael Thierolf
eMail: mi.thierolf@t-online.de
Homepage: tsg-badkoenig-ol.jimdo.com/

TuS Niederjosbach

Dirk Könekamp
eMail: kk.fvss@online.de
Homepage: tus-niederjosbach.de

TuS Saulheim

Frank Czioska
eMail: f.czioska@gmx.de
Homepage: tus1897-saulheim.de

TV Jahn Eitelborn

Wolfgang Vilz
eMail: wolfgang@tveitelborn.de
Homepage: tveitelborn.de

TV Klein-Winternheim

Meinolf Kleiner
eMail: m.kleiner@arcor.de
Homepage: tv-klein-winternheim.de

TV Mettenheim

Jochen Ehrlich
eMail: jochen.ehrlich@gmx.de
Homepage: tvmettenheim.de

TV Sulzheim

Günter Kreft
eMail: kreft007@t-online.de
Homepage: tv1861sulzheim.de

Internet-Adressen

Internet-Adresse des deutschen OL: www.orientierungslauf.de
Internet-Adresse des hessischen OL: www.orientierungslauf-in-hessen.de und
www.ol-rhein-main.de
OL-Literatur Schweiz: www.scool.ch (sehr gute Lehrmaterialien!)

Adresse für Material und Ausrüstung

OL-Shop Conrad, Helmut Conrad, Dorfstraße 16c, 01814 Bad Schandau,
Tel./Fax: (03 50 22) 4 13 05, eMail: OL-Conrad@t-online.de

Literatur

Schweiz. Orientierungslauf-Verband: It'sCOOL Ein Lehrmittel für alle, die sich orientieren wollen, Bern.

Hartmann, H., Cornaz, S.: OL als Freizeitsport in Schule und Verein, Schorndorf 1978.

Cornaz, S., Hirter, R.: Orientierungslaufen, Bern/ Stuttgart 1985 (2. Auflage).

Holloway, W., Mumme, J.: Orientierungslauf, Training, Technik, Taktik, Reinbek 1987.

Kreft, G.: Orientierungslauf, Handbuch für Lehrer, Übungsleiter und Aktive, Mainz 1988.

Brückel, F., Unfried, M., Schirmer, B. (Hrsg.): Sport in der Natur, Donauwörth 2003.

Liebisch, R. u.a.: fitness in der Grundschule, Leitfaden Praxis, Wiesbaden/ Karlsruhe 2004 (zu beziehen bei Unfallkasse Hessen, Opernplatz 14, 60313 Frankfurt am Main).

Bratt, I.: Orientierungslauf; Stuttgart 2004 (übersetzt aus dem Englischen).

Dresel, U., Fach, H. H., Seiler, R.: Orientierungslauftraining, Aachen 2008.

Daschiel, A. u. a.: Orientierungslauf für die Schule, Klasse 1-12, Donauwörth 2012.

Kontakt

Ingo Neumann
Ober-Ramstädter Straße 44e
64367 Mühlthal

Tel. (0 61 51) 15 91 99
neumann.ingo@gmx.de

Achtung! Super-Angebot!

OL-Karten vom eigenem Schulgelände, angrenzendem Park oder Wald, aufgenommen vom Orientierungslaufspezialisten plus evtl. Einweisung in die Sportart für Kolleginnen und Kollegen zum Pauschalpreis.

Kontakt:

Ingo Horst, Kirchgasse 32, 65817 Eppstein,
Tel.: (0 61 98) 58 52 90, eMail: ingo.horst@web.de, www.ingohorst.de