ORIENTIERUNGSLAUF

Orientierungslauf in der Schule

Allgemeines, Organisationsformen, Technik

Zusammengestellt von: Mag. Thomas und Mag. Sonja HNILICA
NIEDERÖBLARN, APRIL 2001

Orientierungslauf mit Schülern (Kindern) ...

...bietet viele Möglichkeiten, Abwechslung in den „Turnsaalalltag“ zu bringen.
Diese Sportart spricht nicht nur körperliche sondern auch intellektuelle und soziale Kompetenzen an:

°) mäßige, aber sichere Kreislaufbelastung
°) Kraftsteigerung durch Bergaufläufe
°) Koordination, Geschicklichkeit werden gefördert (Geländeunebenheiten, Wurzeln, ..)
°) „Denkarbeit“ ist erforderlich - gute Ablenkung von der Anstrengung des Laufens!!
°) Kreativität und Eigeninitiative bei Problemstellungen sind gefragt
°) das Finden der Posten ist jedesmal ein Erfolgserlebnis
°) OL ist für alle Leistungsstufen abwechslungsreich und interessant zu gestalten
°) (für Stadtkinder manchmal ein neuartiges) Naturerlebnis
°) Gemeinschaftserlebnis; gruppendynamisch interessant (wer ist wo gelaufen,..)
°) Verantwortungsgefühl und Selbständigkeit (Weg finden, Zeit einhalten, ...)
°) Einbau in den sonst langweiligen (?) Wandertag
°) Sportwoche

Auch Kinder, die „eigentlich nicht laufen wollen“, mögen OL!

Beim Laufen mit Kindern sollten einige

wichtige Grundregeln

unbedingt beachtet werden, um einen gefahrlosen Ablauf zu ermöglichen:

°) Gebiete mit eindeutigen Abgrenzungen auswählen („nie über die befahrene Straße“; „ nicht über die Brücke laufen“;...)

°) eindeutigen, leicht zu findenden Treffpunkt ausmachen: „große Wiese“, Spielplatz;...)

°) Schüler (v.a. Anfänger, Unterstufe) nur in Gruppen laufen lassen

°) „jeder hat eine Uhr mit - spätestens zurück bis ...“

°) den Kompass sollten Anfänger nur zum Einnorden verwenden (das aber beherrschen!); mit Kompass Richtung halten können nur Fortgeschrittene

°) Posten hoch, gut sichtbar hängen

°) „leichte“, eindeutige Postenstandorte wählen (Wegkreuzung, Zaunecke, Brunnen,...)

°) ideale Übungsform für den Anfang: Einerstaffel (kleiner „Aktionsradius“, variable Streckenlänge: Schwächere laufen nur eine Runde, die Begabteren und Interessierteren beliebig mehr)

°) für Anfänger eher Stadt- (Park-)gebiete wählen; erst bei sicherem Umgang mit Karte und Kompass in den „richtigen“ Wald gehen!

°) das Unfallverhalten muss unbedingt besprochen werden (im Notfall helfen – nicht weiterlaufen!; nach Möglichkeit bleibt einer beim Verletzten und versucht andere Läufer zu rufen, die Hilfe holen können)

ORIENTIERUNGSLAUF IST:

"Jogging mit Köpfchen"

Orientieren heißt, den Lauf zu planen.

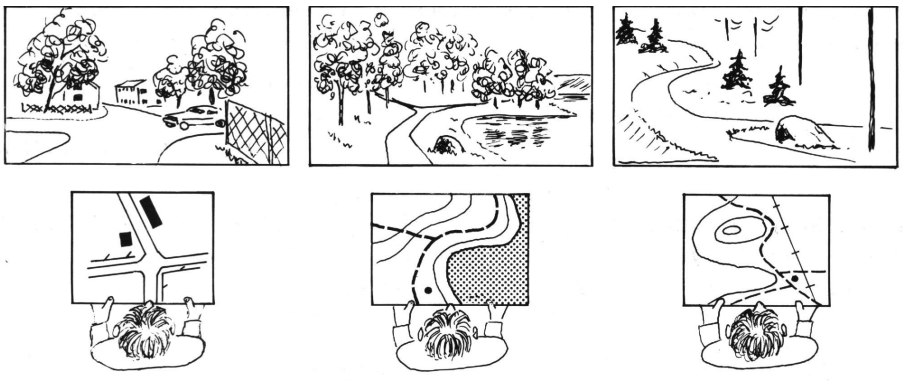
Das wesentliche didaktische Anliegen dieses Sports ist es, einen Laufweg planen zu lernen bzw. das Finden der Posten nicht dem Zufall zu überlassen, sondern das eigene Orientierungsvermögen mit der gestellten Aufgabe zu messen.
Stationen und Posten in unbekanntem Gelände zu finden macht Freude, gibt Antrieb und schafft Erfolgserlebnisse. Gerade im Schülerbereich (Anfänger) zieht das Finden vieler, einfach gesetzter Posten persönliche Erfolge nach sich.

Die Aufbaumethode erleichtert das Lernen

Wer einen Orientierungslauf veranstalten möchte, sollte nach dem methodischen Grundprinzip "vom Leichten zum Schwierigen" oder "vom Bekannten zum Unbekannten" verfahren.
Bereits Schülern im Grundschulalter können grundlegende Kenntnisse im Verstehen von Plänen und Landkarten vermittelt werden. Spielformen im Klassenzimmer, der Sporthalle oder im Schulgelände sind nicht nur eine sinnvolle Abwechslung, sie helfen den Jüngsten, das abstrakte Bild einer Karte leichter zu lesen, zu verstehen und zu interpretieren. Später wird der Laufbereich auf die ganze, bekannte Umgebung des Schulgebäudes oder der jeweiligen Umgebung ausgedehnt.
Für die ersten Läufe im Schulgelände oder leichte Anfängerstrecken wird noch kein Kompass benötigt. Die Karte wird an der Umgebung ausgerichtet. Anweisungen, z.B. „haltet den Plan so, dass die Burg (der Wald, der Bach) auf der richtigen Seite liegt", sind nützlich. Alle markanten Gebäude oder Landschaftsmerkmale helfen, die Karte lagerichtig zu halten.

Hinweise zur Arbeit mit der Karte:

1. Falte den Plan auf ein handliches Format!
2. Aufgaben müssen „vor dir" auf der Karte liegen, du stehst „hinter" der Aufgabe!
3. Der Daumen markiert deinen Standort!



Organisationsformen

Im Anfängerbereich sind Organisationsformen, bei denen der Lehrer leichter die **Übersicht** behält, zu empfehlen.
Die SchülerInnen starten in Zweier- oder Dreiergruppen **(Vier Augen sehen mehr als zwei - die Partner lösen die Aufgaben gemeinsam).**
Günstig sind Formen, bei denen **möglichst viele Teams zugleich** in verschiedene Richtungen starten können (Nachlaufen ist nicht fair; wer nachläuft, kann nie gewinnen / Aufgaben sollen einzeln oder vom Team, nicht aber durch Nachlaufen gelöst werden).
Genau zu überlegen ist auch, wie man die Kartenausgabe gestaltet, wie man bei einer Einerstaffel den Kartenwechsel plant (Gefahr von Wartezeiten), ob Postenringerl erst vor Ort eingezeichnet werden (Stern-OL),...

Übungsformen

Die unten angeführten Übungsformen erscheinen für den Bereich „OL in der Schule“ als besonders geeignet, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sowohl in der Fachliteratur, als auch in Köpfen phantasiereicher Übungsleiter schlummern viele weitere Möglichkeiten für Übungsinhalte.

- **Fähnchenlauf/Schnurlauf**

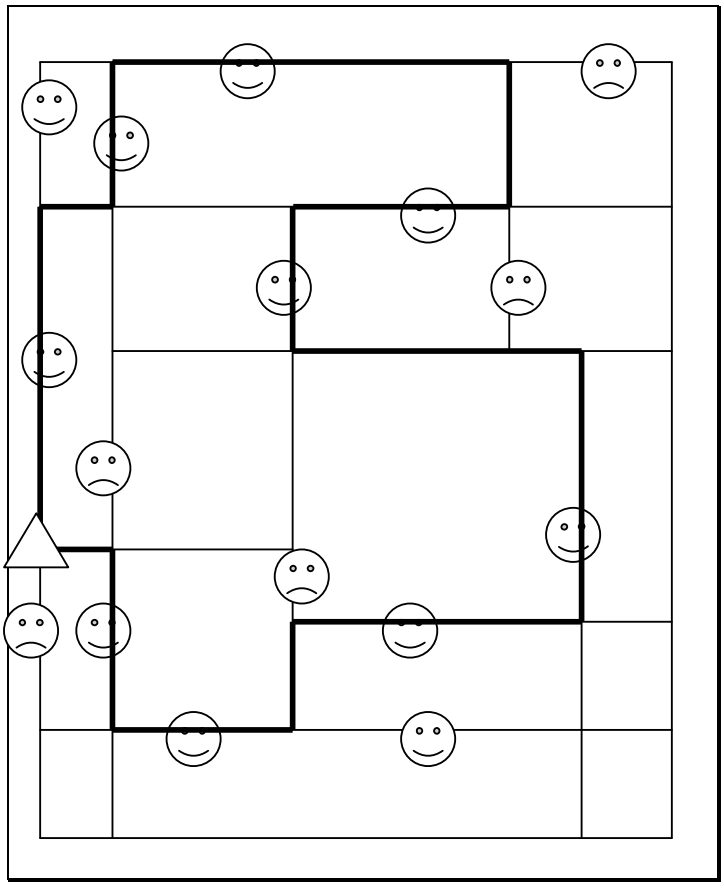
Entlang eines markierten (z. B. Krepppapier) Weges werden Postenschirme aufgehängt. (Keine Orientierungsarbeit notwendig)
Erschwernis: die Posten entlang der Strecke müssen vom Läufer selbstständig lagerichtig auf der mitgeführten Karte eingezeichnet werden

- **Turnsaal-OL nach Heyser**

Hier sind 6 Bahnen (Bodenmarkierungen, Gerätebahn o.ä.) vorbereitet. Auf jeder Bahn sind 6 Posten zu finden. Die SchülerInnen müssen die Zahlen aller Posten der jeweiligen Strecke addieren. Haben sie alle Posten dieser Strecke gefunden, gehen sie zum Lehrer und sagen ihm ihre Lösung. Stimmt die Lösung, geben sie ihre Streckenkarte zurück und bekommen dann die nächste Bahn. Ist die Lösung falsch, müssen sie noch einmal dieselbe Bahn laufen, solange bis sie den Fehler gefunden haben und die richtige Summe nennen. Hier starten jeweils 6 Schüler zugleich. Jeder beginnt mit einer anderen Bahn. Alle Bahnen sind durchzulaufen. Es empfiehlt sich, pro Bahn einige Kärtchen mehr vorzubereiten, damit die unterschiedliche Geschwindigkeit keinen Stau verursacht.

➢ **Smily-/Frusty-OL**

Auf der Karte eines Spielplatzes (z.B. Turnsaal) werden alle Begrenzungslinien eingezeichnet. Darauf markiert man mit Farbstift eine Bahn und legt auf dem Platz in unregelmäßigen Abständen die kleinen Kartongesichter aus.
Die SchülerInnen marschieren die eingezeichnete Bahn ab. Ein Smily bestätigt, dass sie sich auf dem richtigen Weg befinden, ein Frusty weist sie darauf hin, dass sie bei einer Verzweigung eine falsche Richtung erwischt haben. Alles auf überblickbarem Raum mit Daumengriff und Hinter-der-Karte-stehen.



➢ **Geführter Kartenmarsch**

Nach einer kurzen Erklärung der Darstellungsformen (nur Farbbedeutungen, Straßen, Wege) wird in Gruppen, jeder Schüler mit eigener Karte (lagerichtig halten, Daumengriff!), durch das Gelände gegangen. Der Lehrer bleibt immer wieder stehen, weist auf markante Orientierungsmerkmale hin und lässt die Schüler die Karte mit der Natur vergleichen.
Beim Kartenmarsch erfahren die Schüler-Innen den Zusammenhang **Objekt und Signatur**. Sie können ständig **Karte und Wirklichkeit vergleichen**, nehmen laufend **Standortbestimmungen** vor und üben unter Aufsicht das **Orientieren der Karte.** Kurz, sie können unter Kontrolle in Gruppen langsam eingeführt werden.

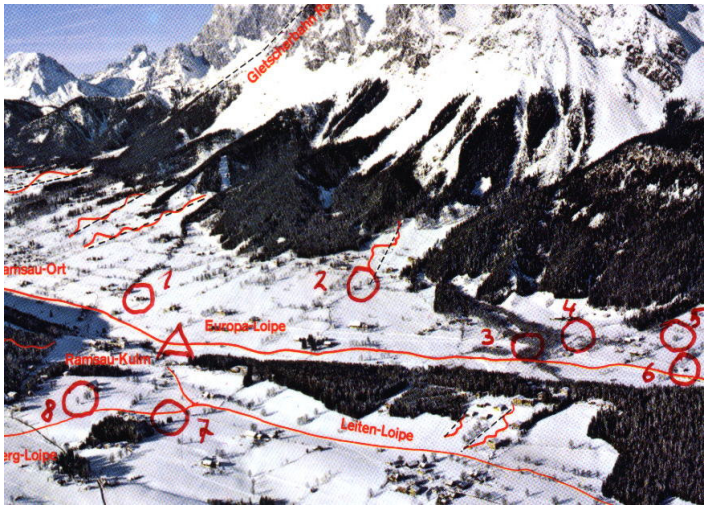
Standortbestimmungs - OL

Die ganze Gruppe bewegt sich mit dem Leiter kreuz und quer durch das Areal. Jeder Schüler verfolgt den Weg so gut wie möglich auf der Karte. Auf ein Signal des Lehrers bleiben alle stehen und zeigen mit dem Finger (Farbstift) den momentanen Standort auf der Karte. Kontrolle, Fortsetzung.
In der Folge können die Schüler die Standorte jeweils auch einzeichnen und erst am Ende des Parcours vergleichen.

Foto - OL

Die Umgebung soll bekannt sein. Der Lehrer macht Fotos von markanten Objekten der Umgebung. Auf dem Foto soll auch das Postensymbol erkennbar sein. Die Schüler sollen ein Bild nehmen, den Standort finden und die Kontrollkarte markieren. Es ist auch möglich an jeden Postenstandort Buchstaben zu hängen, die am Ende ein Wort ergeben. Die Schwierigkeit wird größer, wenn die Teilnehmer das Foto am Start nur kurz sehen dürfen.

Eine andere Möglichkeit ist es, eine Gruppe mit dem Foto den Posten setzen und eine andere Gruppe den Posten wieder holen zu lassen.



➢ **Postkarten OL**
Ansichtskarten können sehr gut fehlendes Kartenmaterial ersetzen. Sie sind billig und überall zu bekommen. Auf ihnen lassen sich alle Laufformen durchführen:

➢ **Postennetz-OL**
Vom Start-/Ziel aus werden alle Posten (bei Zeitmangel eine bestimmte Anzahl oder möglichst viele in einer vorher bestimmten Maximalzeit - bei Zeitüberschreitung massiver Punkteabzug) eines Postennetzes angelaufen. Die Reihenfolge der anzulaufenden Posten ist frei.
Diese Form kann sowohl als Massen- als auch als Einzelstart mit einem geringen Startintervall durchgeführt werden. Damit wird das bloße Nachlaufen, ohne selbständige Kartenarbeit, erschwert.

➢ **Gedächtnisläufe**
Sehr viele Übungen lassen sich sinnvollerweise (Orientierungsgedächtnisschulung) als Gedächtnisläufe durch-führen.
Vorteile: nur eine oder wenige Karten (Vorbereitung)
Nachteil: kein Mitlesen, kein Kartenhandling.

➢ **Postensetzen**
Schüler (paarweise) markieren zuerst im „Plan“ Postenstandorte, dann Posten-setzen im Gelände. Es entsteht ein Postennetz, mit dem weitergearbeitet werden kann.

➢ **Tankstellen - OL**
Am „Zentralort“ befindet sich eine entsprechende große Skizze mit lagerichtiger Darstellung der ausgehängten Posten. Die Schüler versuchen, die Posten anzulaufen und auf ihrer Kontrollkarte zu markieren. Weiß jemand nicht mehr, wo sich der nächste Posten befindet, so muss er an die Skizze (Tankstelle) zurück, um neue Informationen zu „tanken“.

➢ **Normal-OL**
Vom Start weg sind die Posten in der vorgegebenen, verpflichtenden Reihenfolge (Start, 1, 2,3, ... ,letzter Posten, Ziel) anzulaufen. Der Weg zwischen den Posten ist frei. Wird ein Posten überlaufen, so muss der Läufer umkehren und den verfehlten Posten anlaufen, danach hat er den Lauf in der richtigen Reihenfolge fortzusetzen (Fairplay).

ORIENTIERUNGSLAUF
ist ...
Abenteuer im Kopf und in der Natur

Kontrollmöglichkeiten

Beim OL werden an den Postenstandorten Kontrollstationen eingerichtet. „Künstliche“ oder „natürliche“ Kontrollmöglichkeiten gewährleisten einen ordnungsgemäßen Ablauf.

Künstliche Kontrollmöglichkeiten:

1. Die Läufer markieren die Kontrollkarten, die Arbeitsblätter oder Laufkarten mit Lochzangen, Farbstiften oder Stempeln.
2. Man bastelt Abrissstreifen mit Buchstaben oder Zahlen die am Ende Wörter ergeben bzw. von denen die Summe gebildet werden muss.

Natürliche Kontrollmöglichkeiten:

Man lässt die Schüler Besonderheiten von Gebäuden notieren, Baumarten bestimmen , Entfernungen schätzen oder Erkundungsaufträge ausführen.

Orientierungslauf und Umwelt

Orientierungsläufer sind nur Gäste in der Natur, die sich dort mit offenen Augen, Rücksicht und Respekt bewegen sollen. Man muss sich immer vor Augen führen, dass alle für den Zustand von Wald und Feld verantwortlich sind. Also gilt, was eigentlich selbstverständlich ist: Posten und Markierungen nach dem Lauf abbauen, keinen Müll liegen lassen, beim Querfeldeinlauf darauf achten, dass man nichts zerstört, Sperrgebiete *wirklich* nicht belaufen usw.

Skizzen - Pläne - Karten - OL-Karten

Alle o.a. Spiele und Organisationsformen lassen sich natürlich in jedem Gelände und mit jeder Karte durchführen. Doch immer gilt: Je genauer die Karte, umso orientierungstechnisch interessanter wird die Übung. Je größer der Maßstab der Karte, umso weiter müssen die Laufstrecken werden, auf denen kaum Orientierungsaufgaben gestellt werden können, was für die SchülerInnen langweilig werden könnte.

Skizzen können relativ einfach hergestellt werden. Grundlagen bilden
Flächenwidmungspläne (im Rathaus / Gemeindeamt erhältlich), **Katasterpläne** (Vermessungsämter)
Manche Schulen besitzen einen
Plan von Gebäude- und Sportanlagen.
Landkarten im Maßstab 1 : 50 000 oder
1 : 25 000 (z.B.ÖK-auch auf CD-Rom für ganz Österreich erhältlich)
Ansichtskarten
Fotos
OL-Karten

LITERATUR

Verwendete Unterlagen

Sepp Pacher, Ski Orientierungslauf, PI Kurs Ramsau, Erfahrungen aus Training und Arbeit

Michael Prehsler, Orientierungslauf, Informationen zum Schulorientierungslauf im Raum Wien

Thomas Hnilica Orientierungslauf, Kurs an der PädAk Wien 21, Informationsskriptum

Franz Hartinger, Orientierungslauf, Übung- und Organisationsformen

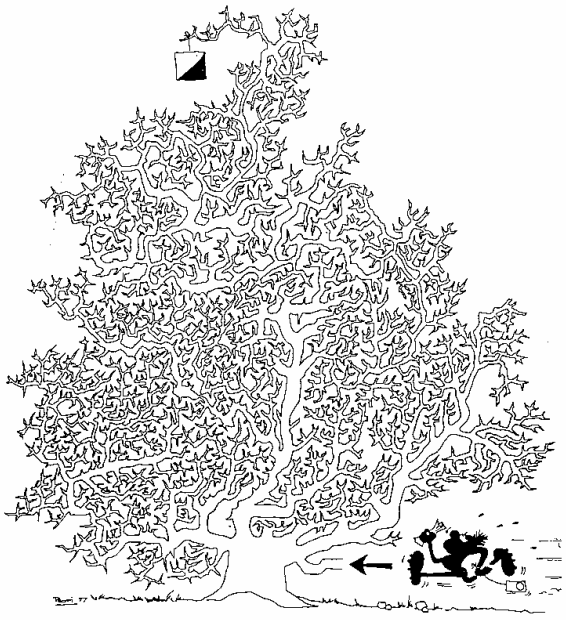
Weiterführende Literatur

Wilf Holloway, Schul-OL(OL-Shop Reni Holz)

Günter Kreft, Orientierungslauf, Handbuch f. Sportlehrer, Übungsleiter (Verlag Hermann Schmidt /Mainz)

Stefan Cornaz, Orientierungslaufen (Hallwag TB Nr. 152)

Roland Hirter, Jogging mit Köpfchen

Dressl-Fach-Seiler, Orientierungslauf (Habegger - Verlag CH-4552)

Erich Hanselmann, OL-ABC (Schriftenreihe der Eidgen. Turn- u. Sportschule)