



# DOWNLOAD

Britta Buschmann

## Orientierungsläufe im Freien

6 Karteikarten für den schnellen  
Einsatz im Sportunterricht



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

## Orientierungsläufe/Parcoursläufe

Bei den hier vorgestellten Orientierungsläufen und Parcoursläufen handelt es sich um solche Spiele, die auf jedem Schulhof oder Sportgelände schnell und einfach durchgeführt werden können. Gegebenenfalls müssen einige Details in den Aufgaben verändert werden und an die vorherrschenden örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Mit Orientierungsläufen wird zugleich auch ein ausdauerndes Laufen angestrebt, welches durch die Verbindung von unterschiedlichen Aufgaben wie z. B. dem Suchen von Orten oder Gegenständen und dem Lösen von Aufgaben aufgelockert wird.

Da die Kinder im Grundschulbereich noch sehr jung sind, sollten einfache und interessante Aufgaben gestellt werden. Je kleiner die Gruppengröße gewählt wird, desto intensiver ist die Beteiligung der einzelnen Gruppenmitglieder an dem Spiel.

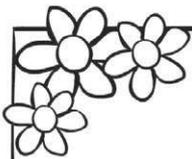
Wichtig ist, dass die Kinder in der Lage sind, einfache Aufgaben auf einer Karte zu lesen und zu verstehen.

Einige Spiele bedürfen eines etwas größeren Vorbereitungs- und Durchführungsaufwandes und sollten deshalb in einer Sportdoppelstunde gespielt werden (Foto-Karten-Orientierungslauf). Alle anderen Spiele sind so geplant, dass sie ohne großen Zeitaufwand durchzuführen sind.

### Tipps zur Durchführung:

Die Stationen müssen vor Beginn des Spieles durch die Lehrkraft vorbereitet werden (Verteilen der Karten, Bereithaltung von Gegenständen, die zur Bewältigung von Aufgaben benötigt werden, etc.).

Die Klasse sollte in Teams eingeteilt werden, jedoch ist zu beachten, dass nicht unbedingt mehr als 5 Kinder in einer Gruppe sind. Zur Unterscheidung der einzelnen Gruppen können Partebänder verteilt werden. Wichtig ist, dass sich die Gruppe bei der Lösung der Aufgaben niemals trennen darf und die Gruppe erst den nächsten Auftrag erhält, wenn die vorherige Aufgabe erfüllt wurde.



# Orientierungsläufe/Parcoursläufe



 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude



## Die Post ist da



Es werden zwei Teams gebildet (die Anzahl variiert nach Klassenstärke). Auf dem Gelände werden 12 Hütchen verteilt. An jedem Hütchen befindet sich eine Zahlenkarte. Irgendwo auf dem Spielfeld befinden sich vier Gymnastikreifen mit insgesamt 24 Bierdeckeln, diese sind mit den Zahlen von 1–12 beschriftet (Zahlen liegen also in zweifacher Ausfertigung vor, für jedes Team ein Zahlensatz). Auf Kommando der Lehrkraft startet jeweils ein Kind aus jedem Team und bringt eine Zahl zum passenden Haus (Hütchen mit der richtigen Zahlenkarte). Danach ist das nächste Kind des Teams an der Reihe. Gewonnen hat das Team, welches als erstes alle Zahlen den Hütchen zugeordnet hat.

Bemerkung: Je größer das Spielfeld, desto länger die Laufwege, desto anstrengender wird es.

**Material:** 12 Markierungshütchen, 2 × 12 Bierdeckel mit den Zahlen von 1–12, 12 Zahlenkarten mit den Ziffern von 1–12, 4 Gymnastikreifen

**Weitere Anforderungen:** Ausdauer, Orientierung, Schnelligkeit

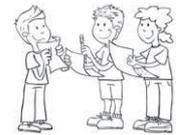
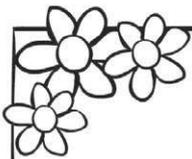
**Klasse:** 1–4

 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude



netzwertternen

zur Vollversion



2

## Pyramidenlauf

Im Gelände wird ein Lauffeld mit Hütchen markiert (die Größe des Lauffeldes liegt im eigenen Ermessen oder richtet sich nach dem Könnensstand der Kinder). Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team erhält einen Stift und ein Arbeitsblatt (siehe Seite 6). Die Aufgabe ist es die Pyramide Stein für Stein abzulaufen. Die Zahl auf dem Stein entspricht der Anzahl der abzulaufenden Strecken. Dabei dürfen sich die Kinder untereinander einigen, wer wie oft läuft und welchen Stein er ablaufen möchte. Nach dem jeweiligen Lauf wird der entsprechende Stein durchgestrichen. Sieger ist das Team, welches als erstes seine Pyramide abgebaut hat.

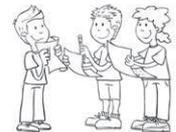
**Material:** Hütchen zur Markierung der Laufstrecke, 2 Stifte, zwei Arbeitsblätter siehe Anhang

**Weitere Anforderungen:** Ausdauer

**Geeignet für:** Klasse 1–4

 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude

2 von 6



3

## Mensch ärgere dich nicht

Es werden vier Teams gebildet, die eine Spielfarbe des Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiels erhalten.

Der zu laufende Weg wird mit Hütchen markiert (quadratisches Feld, dessen Größe sich nach dem Könnensstand der Kinder richtet). Das Spielbrett wird in die Mitte des markierten Feldes gestellt, sodass jedes Team die gleiche Entfernung zum Spielbrett hat. Die Teams nehmen jeweils an einem Hütchen Aufstellung.

Jedes Kind eines Teams würfelt und läuft anschließend, die von ihm erwürfelte Rundenzahl, danach bewegt er sein Spielpüppchen auf dem Spielfeld der Rundenzahl entsprechend vorwärts. Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Gespielt wird bis die erste Spielfigur eines Teams im Ziel ist.

**Material:** 4 Hütchen, 1 original Spielbrett Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, 4 Würfel, 4 Spielfiguren

**Weitere Anforderungen:** Ausdauer

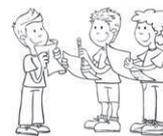
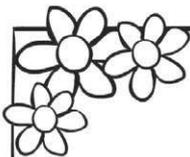
**Geeignet für:** Klasse 1–4

 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude



netzen

zur Vollversion



4

## Fotolauf

Es werden zwei oder mehrere Teams gebildet (je nach Klassenstärke). Jedes Team erhält einen Stift und ein Arbeitsblatt (siehe Anhang S. 8), welches am Ausgangspunkt abgelegt wird.

Auf dem Schulgelände befindet sich an 10 verschiedenen Orten (Posten) jeweils 1 Buchstabenkärtchen (siehe Anhang S. 7). An dem Ausgangspunkt des „Foto-Orientierungslaufes“, liegen 10 (von 1–10 durchnummerierte) Fotos umgedreht ausgebreitet. Auf den Fotos ist jeweils der Posten abgebildet, an dem sich ein Buchstabenkärtchen befindet (z. B.: die Tischtennisplatte, das Schultor, die Pausenhalle, die Eingangstür, die Turnhalle, etc., die Fotos oder auch Zeichnungen müssten allerdings von der Lehrkraft vorbereitet werden).

Die Gruppen haben die Aufgabe, ein Foto am Ausgangspunkt 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 zum Ausgangspunkt in der Postenzahl entsprechenden Kästchen eingetragen werden. Nun kann ein neues Foto betrachtet werden. Sind alle Buchstaben ermittelt, schreibt die Gruppe das gesuchte Wort oder den gesuchten Lösungssatz auf das Arbeitsblatt.

Gewonnen hat das Team, welches am schnellsten fertig ist und die richtige Lösung ermittelt hat.

**Bemerkung:** Je jünger die Lerngruppe ist, desto kürzer sollte das Lösungswort, bzw. der gesuchte Satz sein. Je größer der Laufweg zwischen den einzelnen Posten gewählt wird, desto größer ist die zu erbringende Ausdauerleistung.

**Material:** Stift, Fotos der Posten, Arbeitsblatt (siehe Anhang S. 8), Buchstabenkärtchen (siehe Anhang S. 7)

**Weitere Anforderungen:** Ausdauer, Kooperation, Orientierung, Schnelligkeit

**Geeignet für:** Klasse 2–4

 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude

4 von 6



5

## Kartenlauf

Es werden zwei oder mehrere Teams gebildet (je nach Klassenstärke). Jedes Team erhält einen Stift und ein Arbeitsblatt (siehe unten), welches am Ausgangspunkt abgelegt wird.

Auf dem Schulgelände befindet sich an 10 verschiedenen Orten jeweils 1 Buchstabenkärtchen (Posten). Am Ausgangspunkt liegen 10 (von 1–10 durchnummeriert) Kartenpläne umgedreht ausgebreitet. Auf den Plänen ist zum Beispiel das Schulgelände oder der Sportplatz in vereinfachter Form aus der Vogelperspektive abgebildet. Ein farbiger Punkt markiert jeweils den Ort, an dem sich der zu suchende Posten mit dem jeweiligen Buchstabenkärtchen befindet.

Die Gruppen haben die Aufgabe, einen Plan in der „Zentrale“ aufzudecken, sich die Lage des markierten Postens einzuprägen, ihn wieder umgedreht abzulegen und anschließend zu dem abgebildeten Posten zu laufen. Es ist immer nur ein Läufer je Gruppe unterwegs.

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 vom nächsten Kind ein neuer Plan umgedreht werden. Sind alle Buchstaben ermittelt, schreiben die Kinder das gesuchte Lösungswort auf das Arbeitsblatt.

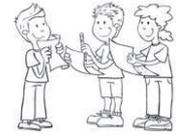
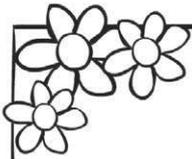
Gewonnen hat das Team, welches am schnellsten fertig ist und die richtige Lösung ermittelt hat.

**Material:** 10 Kartenpläne, leeres Blatt mit Kästchen in der Anzahl der Buchstaben des Lösungswortes

**Weitere Anforderungen:** Ausdauer, Kooperation, Orientierung, Schnelligkeit

**Geeignet für:** Klasse 3–4

 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude



6

## Teamgeist

Es werden vier oder mehrere Teams gebildet (je nach Klassenstärke). Auf dem Sportplatz oder Schulhof werden Stationen aufgebaut. Jedes Team muss den Parcours durchlaufen und dabei verschiedene Aufgaben bewältigen. Die Ergebnisse der einzelnen Aufgaben werden dann auf einem Arbeitsblatt festgehalten und anschließend von der Lehrkraft ausgewertet.

Auf Kommando der Lehrkraft erhält jede Gruppe eine Aufgabenkarte und einen Stift und macht sich auf den Weg zu ihren Stationen. Wichtig dabei ist, dass die Gruppe während des ganzen Laufes immer zusammen bleibt.

Beispiele für solche Aufgaben finden sich im Anhang auf der Seite 10. Natürlich können die Aufgaben auch individuell gestaltet werden oder auf den Schulhof übertragen werden. Die hier erwähnten Aufgaben beziehen sich allerdings auf den Sportplatz.

Bemerkung: Alle zu erlaufenden Stationen sollten auf dem Sportplatz oder auf dem Schulgelände sein, da sonst die Aufsicht der Gruppe nicht mehr gegeben ist.

**Material:** siehe Anhang S. 10  
**Weitere Anforderungen:** Ausdauer, Kooperation, Schnelligkeit  
**Geeignet für:** Klasse 3–4

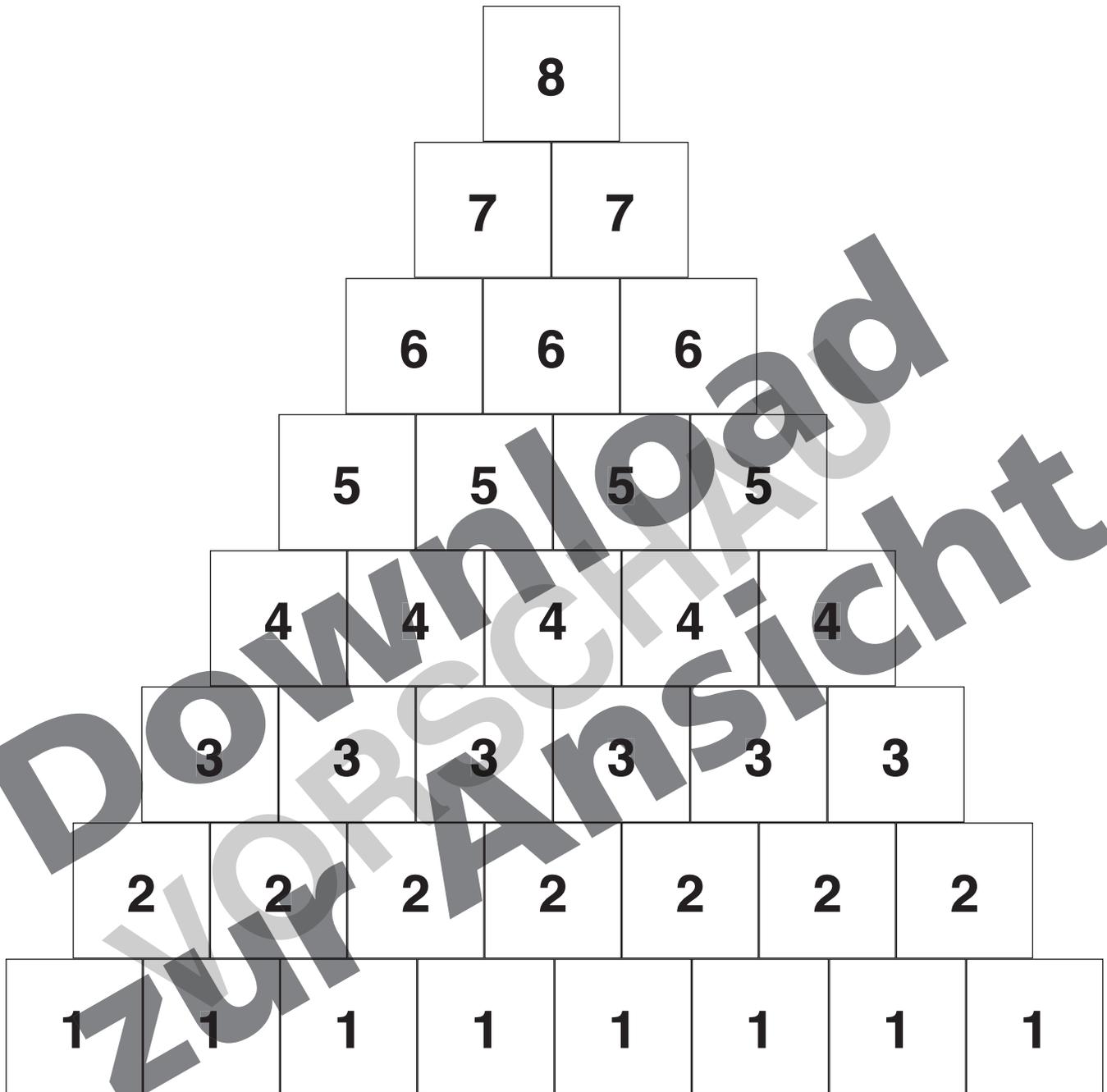
 Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude



6 von 6

Download  
zur Ansicht

# Material Pyramidenlauf



# Material Fotolauf (Buchstabenkärtchen)

1 S

2 P

3 O

4 R

5 T

6 P

7 L

8 A

9 T

10 Z

## Material Fotolauf (Lösungsblatt)

1. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

2. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

3. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

4. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

5. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

6. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

7. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

8. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

9. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

10. Ort: \_\_\_\_\_ Buchstabe: \_\_\_\_\_

Lösungswort: \_\_\_\_\_

# Material Kartenlauf (Buchstabenkärtchen)

S	P	O
R	T	S
C	H	U
H		



netzwerk  
lernen

Persen Britta Buschmann: Orientierungsläufe im Freien  
© Persen Verlag, Buxtehude

[zur Vollversion](#)

**Material Spiel Teamgeist**

Beispiele für Teamaufgaben

**Gruppe 1****Lauft ...**

1. **zum Fußballtor auf dem Sportplatz** und messt mit dem dort liegenden Messband den Abstand der beiden Pfosten zueinander aus.

Das Ergebnis bitte hier eintragen: \_\_\_\_\_

2. zur Gittertor-Einfahrt, die zum Sportplatz führt, und zählt die Eisensprossen des Schiebetores.

Ergebnis: \_\_\_\_\_

3. anschließend eine **komplette Runde auf dem Sportplatz**.

4. Wenn ihr alle 3 Aufgaben gelöst habt, kommt gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück und gebt die Laufkarte wieder ab. Hier bekommt ihr dann die nächste Karte.

**Material Spiel Teamgeist**

Beispiele für Teamaufgaben

**Gruppe 2****Lauft ...**

1. **zur Weitsprunggrube** und messt mit dem Maßband die Breite der Grube.

Das Ergebnis bitte hier eintragen: \_\_\_\_\_

2. **zur Bank** und beantwortet die Frage, die unter der Steinplatte klebt.

Bitte nur die Frage, die für eure Gruppe vorbereitet wurde, beantworten.

Ergebnis: \_\_\_\_\_

3. anschließend eine **komplette Runde auf dem Sportplatz**.

4. Wenn ihr alle 3 Aufgaben gelöst habt, kommt gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück und gebt die Laufkarte wieder ab. Hier bekommt ihr dann die nächste Karte.

**Material Spiel Teamgeist**

Beispiele für Teamaufgaben

**Gruppe 3****Lauft ...**

1. **über den Sportplatz**. Wie viele Mülleimer stehen hier?

Ergebnis: \_\_\_\_\_

2. **zur Tischtennisplatte** und beantwortet die Frage, die unter der Steinplatte klebt.

Bitte nur die Frage, die für eure Gruppe vorbereitet wurde, beantworten.

Ergebnis: \_\_\_\_\_

3. anschließend eine **komplette Runde auf dem Sportplatz**.

4. Wenn ihr alle 3 Aufgaben gelöst habt, kommt gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück und gebt die Laufkarte wieder ab. Hier bekommt ihr dann die nächste Karte.

**Material Spiel Teamgeist**

Beispiele für Teamaufgaben

**Gruppe 4****Lauft ...**

1. **zur Turnhalle**. Wie viele Fenster hat sie?

Ergebnis: \_\_\_\_\_

2. **zur Kugelstoßanlage**. Messt den Durchmesser der Anlage mit dem Maßband.

Ergebnis: \_\_\_\_\_

3. anschließend eine **komplette Runde auf dem Sportplatz**.

4. Wenn ihr alle 3 Aufgaben gelöst habt, kommt gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück und gebt die Laufkarte wieder ab. Hier bekommt ihr dann die nächste Karte.



**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Melanie Groger  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 3205DA5



[www.persen.de](http://www.persen.de)  
**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**