

Wir wissen, wo es langgeht! – Verschiedene Formen des Orientierungslaufs kennenlernen

Nach einer Vorlage von Melanie Zok, Bergisch Gladbach

Zeit	8 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 5/6
Ort	Sporthalle, Sportplatz, Schulhof bzw. Schulgelände, freies Gelände
Ziele	langes, gemeinsames, freudvolles Laufen; orientieren und kooperieren
Kompetenzen	sich im Raum und im Gelände orientieren; die Laufausdauer verbessern; soziale, personale und abstrakt gestalterische Kompetenzen
Vorkenntnisse	Grundlagen des Kartenlesens, Umgang mit Hallenplänen

Fachliche Hinweise

Was ist Orientierungslauf – kurz „OL“?

Orientierungslauf (kurz „OL“ genannt) ist eine Natursportart, die ihren Ursprung im 20. Jahrhundert in Skandinavien hat. Dort ist es ein beliebter Volkssport. Mittlerweile ist OL auf der ganzen Welt verbreitet, und auch im Schulsport in Deutschland gewinnt er immer mehr an Bedeutung und ist in einigen Lehrplänen verankert.

OL beansprucht Körper und Geist gleichermaßen, da die Aufgabe des Läufers bzw. der Gruppe darin besteht, mithilfe einer Karte (und Kompass) eine bestimmte Anzahl an vorgegebenen Kontrollstellen (= Posten) abzulaufen. Die Posten sind auf einer OL-Karte genau eingezeichnet und müssen vom Läufer selbstständig gefunden und abgehakt werden. Die Laufwege zwischen den Posten kann der Läufer frei wählen. Somit ist nicht nur die Laufleistung gefragt, sondern der Läufer wird vor Entscheidungen und Überlegungen gestellt, wie er die Route am besten bewältigt.

Bedeutsamkeit für andere Sport- und Lebensbereiche

Orientierungsläufe haben einen hohen Aufforderungscharakter und kommen dem natürlichen Drang der Kinder entgegen, ihre Umgebung zu entdecken und zu erforschen sowie ihrer Neugierde beim Lösen von Rätseln oder Knobelaufgaben. Viele kleine Erfolgserlebnisse an den Posten halten die Spannung und Freude der Kinder aufrecht.

Die beim OL geforderten Fähigkeiten, nämlich sich im Raum zu orientieren sowie Lagebeziehungen und Entfernungen einzuschätzen, sind auch für alltägliche Situationen bedeutsam (z. B. Zurechtfinden auf dem Schulweg/im Straßenverkehr, Lesen und Deuten von Stadt-/U-Bahn-Plänen usw.).

Formen des Orientierungslaufs

Es gibt viele verschiedene Formen des Orientierungslaufs. Ebenso können die Sozialformen variieren – es gibt Einzelläufe, Läufe mit Partner oder in der Gruppe. Im Folgenden werden einige Formen vorgestellt: der Schachbrett-OL, der Strecken- und Normal-OL, der Stern- oder Schlaufen-OL und der Score-OL.

M 1 Kooperationsspiele mit Partner

Partnerlauf

Die Paare laufen mit Handfassung zur Musik um die Geräte herum. Wenn die Musik stoppt, muss sich jeder einen neuen Partner suchen und bei erneutem Musikstart mit diesem weiterlaufen.



Variation

Die Fortbewegungsart kann verändert werden, z. B. Rückwärtslaufen, Hopselauf usw.

Roboterlauf

Die Partner bewegen sich hintereinander vorwärts. Der hintere ist der „Mechaniker“, der seinen „Roboter“ (das vordere Kind) durch Antippen der Schultern durch die Halle lotst:

- Auf die linke Schulter tippen = um 90 Grad nach links drehen und in diese Richtung weiterlaufen.
- Auf die rechte Schulter tippen = das Gleiche wie oben, nur in die andere Richtung.
- Auf den Kopf tippen = Start/Stopp.

Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.



Variationen

- Durch Antippen zwischen den Schulterblättern kann die Laufgeschwindigkeit des Roboters reguliert werden.
- Der Roboter beschreibt (evtl. mit „Roboterstimme“) seinen Laufweg.

Blindenführer

Ein Kind schließt die Augen und wird von seinem Partner geführt. Wichtig ist dabei, dass das führende Kind mit dem „blinden“ Kind redet (z. B: „Vorsicht, wir laufen jetzt links an einem Kasten vorbei“, „Halt, stehen bleiben, uns kommt ein anderes Paar entgegen“ usw.).



Variation

Das „blinde“ Kind darf zu Beginn die Augen offen lassen und sich den Standort einprägen. Dann schließt es die Augen und soll sich den blind zurückgelegten Weg merken und beim nächsten Stopp raten, wo es gelandet ist.

M 3 Der Schachbrett-OL

Ort Sporthalle

Organisation Schüler in Kleingruppen

Benötigtes

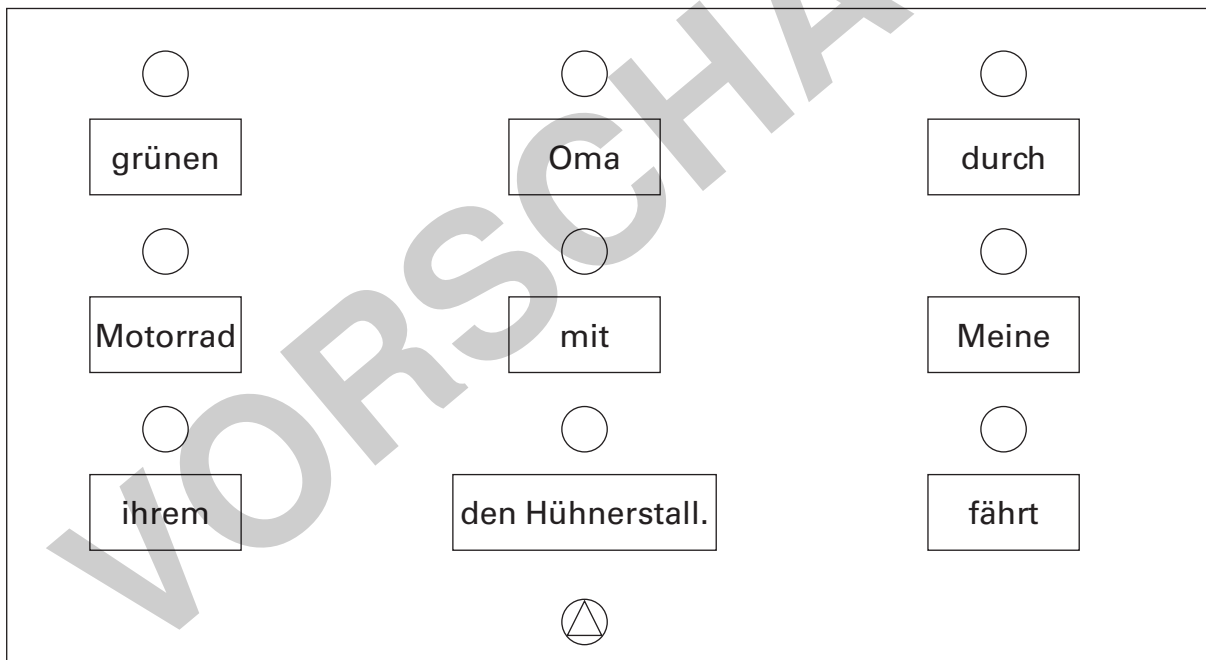
Material 1 OL-Karte, 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Gruppe, 9 Karten

Vorbereitung

- Legen Sie die Posten mit den beschrifteten Karten (z. B. einzelne Buchstaben, Wörter, Zahlen, einfache Rechnungen usw.) fest.
- Stellen Sie zwei Langbänke an einer Hallenseite auf.

Ablauf

Die Gruppen erhalten eine OL-Karte mit den markierten Posten und dürfen sie in einer beliebigen Reihenfolge ablaufen. Sie notieren sich die Buchstaben o. Ä. und laufen zurück zum Ziel. Dort sollen sie aus den Buchstaben ein Lösungswort (aus den Wörtern einen Satz oder aus den addierten Zahlen eine Lösungszahl usw.) erraten.



Lösung:

Meine	Oma	fährt	mit	ihrem	grünem
Motorrad	durch	den Hühnerstall.			



Hinweise: Es gibt zwei Möglichkeiten, den Lauf durchzuführen:

- Die Gruppen laufen nacheinander die Route ab (die anderen Gruppen warten solange auf der Bank) und die Zeit wird gestoppt, die sie bis zum Erledigen der Lösung brauchen.
- Stellen Sie mehrere unterschiedliche Schachbretter zur Verfügung und die Gruppen laufen die Routen parallel ab. (Nach einem Durchgang können die Gruppen zu einer anderen Route wechseln.)

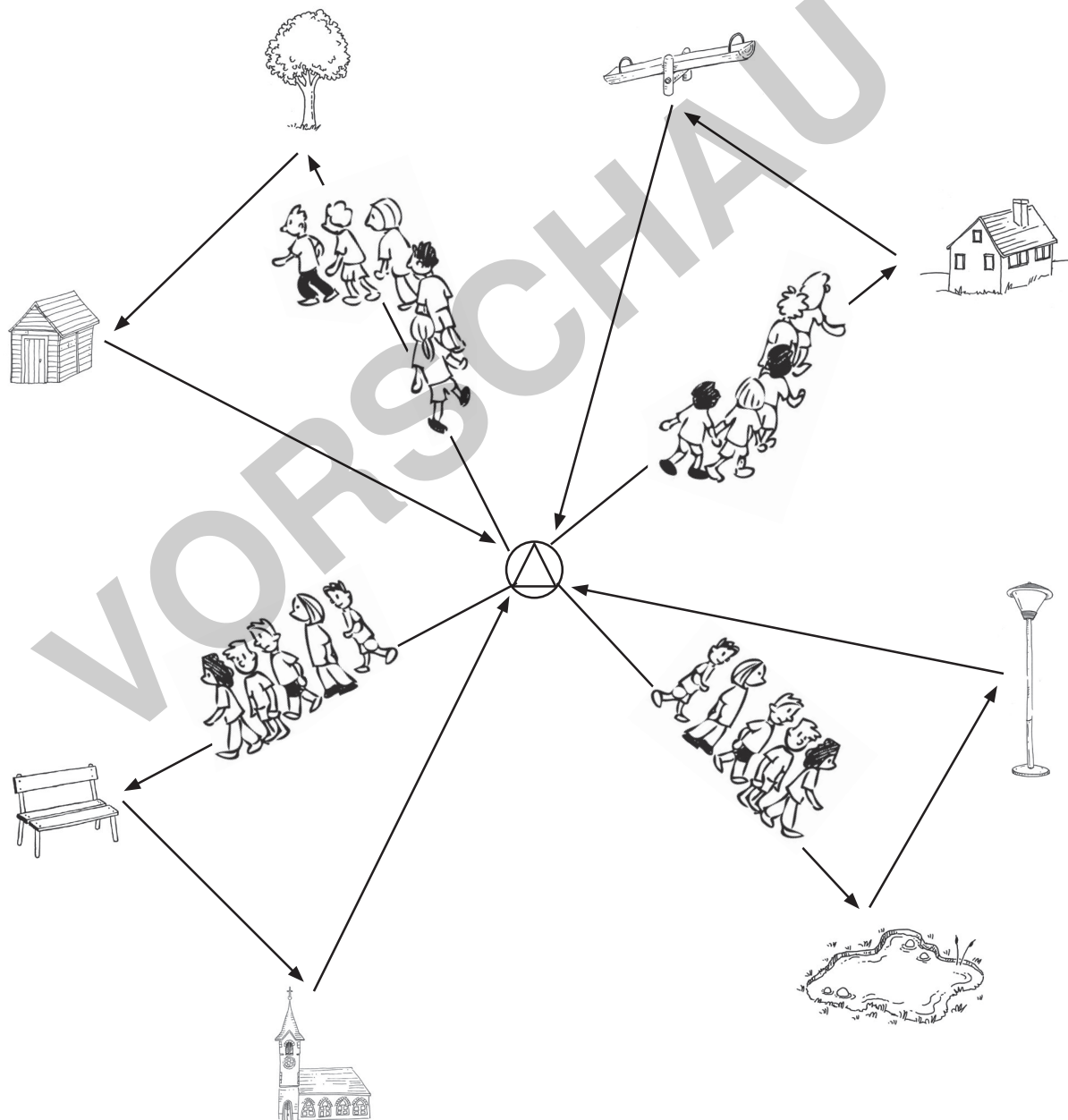
M 6

Der Stern-OL




Variationen

- Sie (oder die Schüler) können sich wie beim Normal-OL zu jedem Posten eine Frage (z. B. zur Schule/zum Schulgelände/zu den Personen des Hauses usw.) oder Aufgabe überlegen und die Postenkarten entsprechend erstellen.
- Der Stern-OL kann zu einem Schlaufen-OL erweitert werden: Es werden immer zwei/drei Posten („Schlaufe“) angelaufen, bevor die Gruppe zum Treffpunkt zurückkehrt.



M 8 Grundregeln für die Durchführung von OLs

Beim Orientierungslauf mit Kindern – vor allem im freien Gelände – sollten einige wichtige Grundregeln beachtet werden, um einen reibungs- und gefahrlosen Ablauf zu ermöglichen:

- ✓ Wählen Sie Gebiete mit eindeutigen Begrenzungen aus. Weisen Sie die Schüler im freien Gelände auf evtl. Gefahren oder Verbote hin, z. B. „Nie über eine stark befahrene Straße laufen“, „Die Kreuzung XY ist tabu“
 - ✓ Wählen Sie für Anfänger zunächst eher freie überschaubare Flächen aus. Lassen Sie nur Fortgeschrittene durch den Wald bzw. durch „herausforderndes“ Gelände laufen.
 - ✓ Machen Sie mit den Schülern eindeutige, leicht aufzufindende Treffpunkte aus.
 - ✓ Lassen Sie die Schüler, vor allem wenn sie OL-Anfänger sind, nur in kleinen Gruppen ins Gelände (optimale Gruppengröße zwischen drei und fünf Kindern).
 - ✓ Überprüfen Sie die Ausrüstung der Kinder (feste Laufschuhe, angemessene Bekleidung für das Laufen im Freien, eine Uhr).
 - ✓ Wählen Sie prägnante Postenstandorte und hängen Sie die Posten auf mindestens Augenhöhe der Kinder bzw. gut sichtbar auf.
 - ✓ Besprechen Sie vor Beginn unbedingt Verhaltensregeln, z. B. ...
 - ... zum Naturschutz:
 - ✓ Keinen Abfall liegen lassen.
 - ✓ Nicht über bestellte Felder oder ungemähte Wiesen laufen.
 - ... bei Unfällen:
 - ✓ Ein oder zwei Schüler bleiben beim Verletzten, die anderen benachrichtigen entweder Läufer aus anderen Gruppen oder holen direkt Hilfe bei Ihnen oder einem Posten-Betreuer.
-  – Halten Sie immer eine Erste-Hilfe-Tasche und ein Handy bereit.
- Besprechen Sie mit den Kindern ggf. weitere Regeln, die je nach den Gegebenheiten vor Ort nötig sind.