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

Klassen 3 und 4

Nach einer Vorlage von Melanie Zok,
Bergisch Gladbach

In der heutigen medialen Welt spielen Kinder immer seltener spontan auf der Straße, auf einer Wiese oder im Wald. Häufig werden sie mit dem Auto von Termin zu Termin gefahren. So kommt es zu Bewegungsmangel, wenig Interesse am Laufen und schlechter räumlicher Orientierungsfähigkeit. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler verschiedene Orientierungsläufe kennen, bei denen sie Knobelaufgaben bekommen und gar nicht bemerken, dass sie sich anstrengen.

© ThinkstockPhotos_amana images

Hier geht's lang!

VORSCHAU

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Leichtathletik, Laufen

Themen:

– langes, gemeinsames, freudvolles Laufen
– Orientieren und Kooperieren

Kompetenzen:

– sich im Raum/Gelände orientieren
– die Laufausdauer verbessern
– soziale, personale und abstrakt gestalterische Kompetenzen erwerben

Klassen: 3 und 4

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Voraussetzungen

Die Schüler sollten mit dem Auf- und Abbau von Klein- und Großgeräten sowie mit den Grundlagen des Kartenlesens und dem Umgang mit Hallenplänen vertraut sein.

Organisatorisches:

Die Durchführung mancher Orientierungsläufe findet außerhalb der Turnhalle und des Schulgeländes statt. Sprechen Sie dies mit der Schulleitung und den Eltern ab.

Musik:

Warm-up (Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)

Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 11** in veränderbarer Form.

netzwerk lernen
zur Vollversion

Wir wissen, wo es langgeht! – Die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Wer vertraut hier wem? – Orientierungs- und Kooperationsspiele	M 1: Beispiel eines Hallenplans M 2: Kooperationsspiele mit Partner M 3: Kooperationsspiele in der Gruppe Geräte: je nach Gegebenheiten vor Ort, evtl. 1 Seil pro Schüler	CD-Player, CD im Grundwerk (Track 1 oder 2)
3/4	Wer findet sich hier zurecht? – Einfache Orientierungsläufe in der Halle	M 4: Lehrermaterial „Der Schachbrett-OL" M 5: Lehrermaterial „Der Normal-OL" M 6: Laufzettel für die Schüler M 7: Beispiele für Kontrollblatt/Postenkarte Geräte: 2 Langbänke, verschiedene Klein- und Großgeräte Zusatzmaterial: 9 bzw. 16 Tennisringe oder Pappteller, 1 OL-Karte pro Schüler/Paar/Gruppe, Stifte, 9 bzw. 16 Tiersymbole (z. B. Memory-Karten), 1 Schachtel, 1 Pappkarton pro Posten	Hallenplan sowie OL- und Postenkarten erstellen und kopieren Memory-Karten o. Ä., Notizzettel und Stifte bereitlegen evtl. Buchstaben- oder Zahlenkarten erstellen
5/6	Wer kennt sich hier aus? – Orientierungsläufe auf dem Schulgelände	M 8: Lehrermaterial „Der Stern-OL" Zusatzmaterial: 1 OL-Karte pro Paar/Gruppe, Stifte, 1 farbiger Pappkarton sowie 1 Lochzange/Stempel o. Ä. pro Posten, 1 Schachtel	OL- und Postenkarten erstellen und kopieren Laufzettel kopieren Kontrollblatt erstellen evtl. Fragen oder Aufgaben für Postenkarten überlegen
7/8	Wer weiß, wo es langgeht? – Ein Score-OL im freien Gelände	M 9: Lehrermaterial „Ein Score-OL mit Schatzsuche" M 10: Lehrermaterial „Grundregeln für OLs" M 11: Urkunde Zusatzmaterial: 1 OL-Karte sowie 1 Uhr pro Gruppe, 1 farbiger Pappkarton pro Posten, 1 kleine Schachtel/Kiste als Schatz, Stifte	topografische Karte zum Gelände vorbereiten und kopieren Posten vorbereiten (evtl. Fragen oder Aufgaben überlegen) kleine Kiste mit Urkunden (und evtl. Goldtaler) verstecken

Angebot zur Leistungsbeurteilung: M 12: Beobachtungsbogen

Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?
Je nachdem, welche Vorerfahrungen Ihre Lerngruppe mitbringt, können Sie die Stunden auch unabhängig voneinander durchführen. Um die nötige Laufausdauer zu trainieren, können vorab oder immer wieder zwischendurch Lauf-, Fang- oder Staffelspiele durchgeführt werden. Besprechen Sie vor der fünften und sechsten Stunde mit der Schulleitung und Kollegen, ob sich die Durchführung eher für einen Projekttag mit der ganzen Schule eignet. Einige der OL-Formen lassen sich sowohl in der Halle als auch im Freien durchführen.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

M 2

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, Hopserlauf 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.

VORSCHAU

netzwerk lernen
Einfach sportlich

zur Vollversion

M 4

Der Schachbrett-OL

Je nach Leistungsstand der Kinder kann der OL einzeln, in Paaren oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Er eignet sich außerdem sehr gut zur Differenzierung, sodass er auch mit Anfängern durchgeführt werden kann.

Benötigtes Material: 9 Tennisringe oder Pappteller, 1 OL-Karte pro Schüler/Paar/Gruppe, Stifte, 9 Tiersymbole (z. B. Memory-Karten), 1 Schachtel

Vorbereitung

– Zeichnen Sie verschiedene Bahnen mit einem Rotstift in die OL-Karte ein (siehe Abb. 1).
– Legen Sie die Posten mit den Tiersymbolen fest (in die Tennisringe/auf die Pappteller legen) und übertragen Sie den Aufbau auf die Symbole-Karte (siehe Abb. 2).
– Erstellen Sie Musterlösungen.
– Stellen Sie zwei Langbänke sowie die Schachtel an einer Hallenseite auf.

Ablauf

Die Schüler setzen sich auf die Bänke und erhalten eine OL-Karte. Sie sollen nun die dort markierten Posten der Reihenfolge nach anlaufen und sich die Tiersymbole merken. Im Ziel können sie ihr Ergebnis mit der Musterlösung vergleichen. Wer seinen Lauf beendet hat, legt seine Karte in der Schachtel ab, nimmt sich eine neue oder wartet auf der Bank.

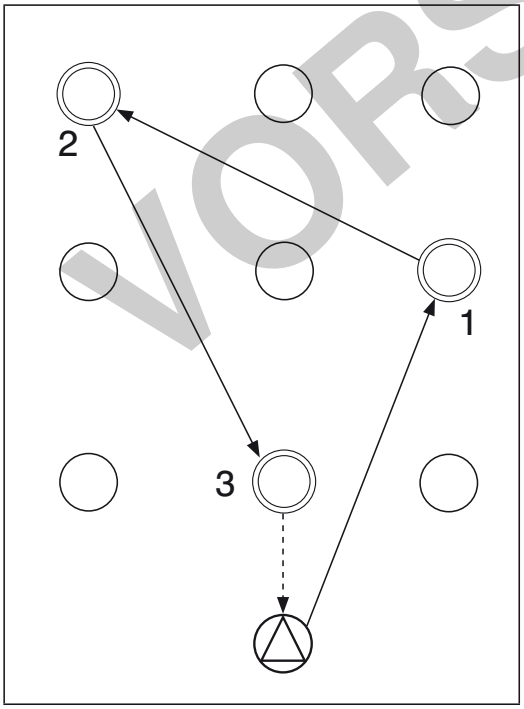


Abb. 1
(Diese Bahn hat die Lösung:
Kuh – Hase – Hai)

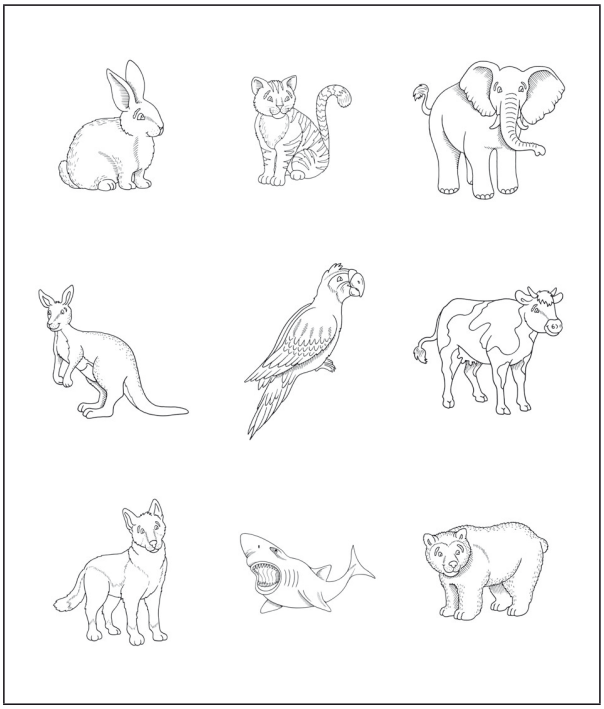


Abb. 2

VORSCHAU

netzwerk lernen
Einfach sportlich
zur Vollversion

M 5

Der Normal-OL

Benötigtes Material: 1 Hallenplan pro Paar/Gruppe, Stifte, verschiedene Klein- und Großgeräte, 1 Pappkarton (DIN-A5- oder DIN-A4-Format) pro Posten

Vorbereitung

– Erstellen Sie einen Hallenplan Ihrer Turnhalle und zeichnen Sie die Posten und Geräte ein. Kopieren Sie den Plan sowie die Laufzettel (M 6) entsprechend der Paar- bzw. Gruppenzahl.

– Überlegen Sie sich zu jedem Posten eine Frage oder Bewegungsaufgabe und erstellen Sie jeweils eine Postenkarte sowie ein Kontrollblatt (vgl. M 7).

– Bauen Sie (evtl. gemeinsam mit den Schülern) die Geräte in Übereinstimmung mit dem Hallenplan auf und hängen Sie die Postenkarten aus.

Ablauf

Die Paare oder Gruppen erhalten jeweils einen Hallenplan und eine zugewiesene Zahl. Diese Zahl ist ihr Startposten. Sie laufen nun die Posten nacheinander an und lösen dort die Aufgaben bzw. beantworten die Fragen und tragen sie in ihren Laufzettel ein. Am Ende des OLs werden die Ergebnisse beim gemeinsamen Treffpunkt verglichen.

Um zu vermeiden, dass sich die Gruppen an den Posten in die Quere kommen, verteilen Sie die Startnummern so, dass möglichst ein oder zwei Posten dazwischenliegen.

Je nach Selbstständigkeit der Schüler können Sie es ihnen frei lassen, welche Route sie wählen. So können sie bereits den OL im freien Gelände üben. Sie sollten jedoch keinen Posten ansteuern, der gerade von einer anderen Gruppe belegt ist.

Sie können nicht überall und gleichzeitig überprüfen, ob die Schüler die Bewegungsaufgaben an den Posten auch wirklich ausführen. Weisen Sie sie deshalb darauf hin, dass Fairness und Ehrlichkeit Grundgedanken dieser Sportart sind.

Variation

Der Aufbau der Geräte, die Anzahl der Posten sowie die Art der Aufgabenstellung (Fragen zum Standort oder Bewegungsaufgaben) können beliebig variiert werden.

VORSCHAU

netzwerk lernen
Einfach sportlich
zur Vollversion

M 8

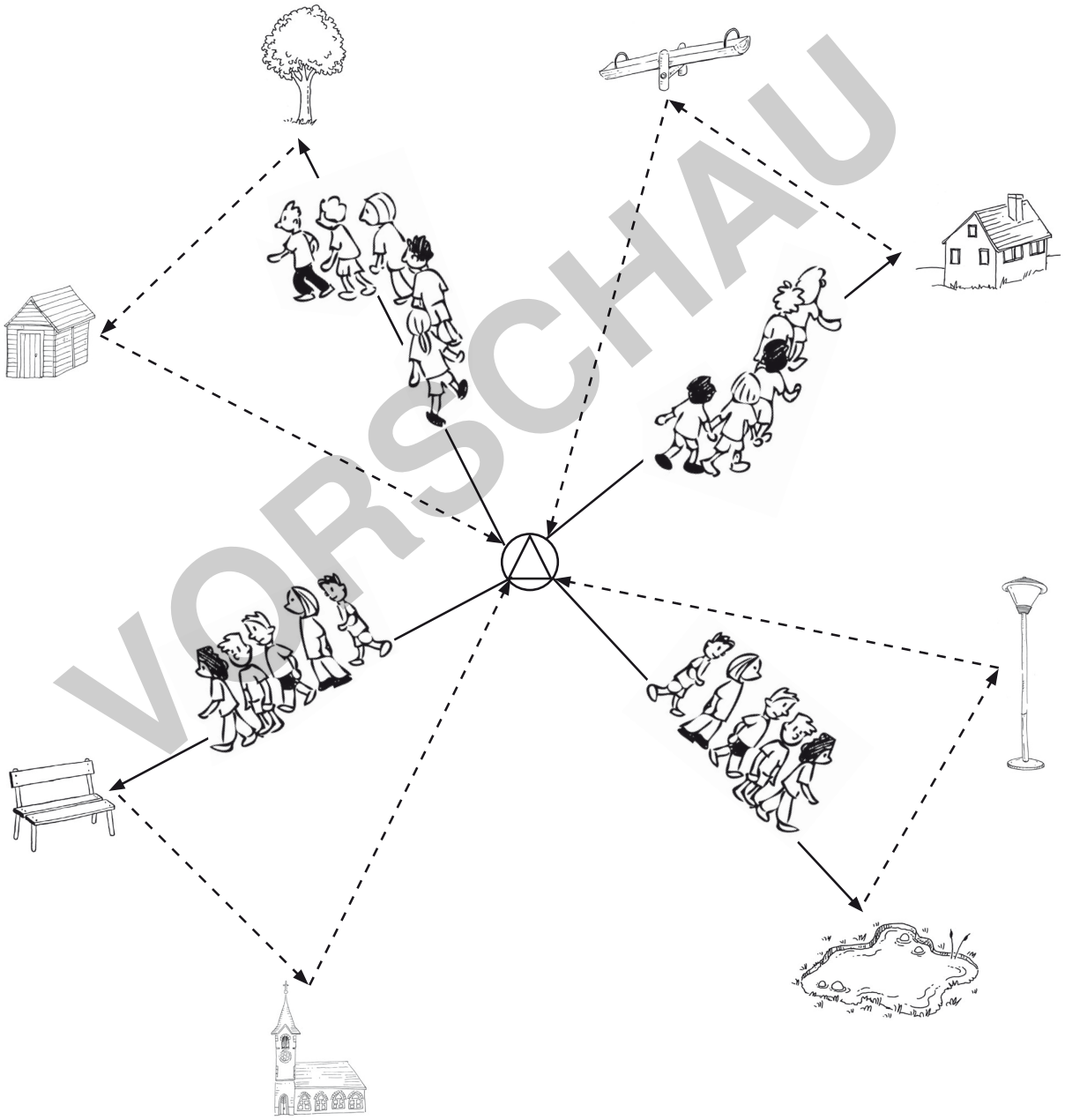
Der Stern-OL

L

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.



VORSCHAU

netzwerk lernen
Einfach sportlich
zur Vollversion

M 9

Ein Score-OL mit Schatzsuche

Benötigtes Material: 1 OL-Karte, 1 Stift sowie 1 Uhr pro Gruppe, 1 Pappkarton (DIN-A5- oder DIN-A6-Format) pro Posten, 1 kleine Schachtel/Kiste als Schatz (Inhalt z. B. Goldtaler)

Vorbereitung

– Besorgen Sie eine topografische Karte vom Gelände und zeichnen Sie die Posten ein. Kopieren Sie die Karte sowie die Laufzettel entsprechend der Gruppenzahl.

– Versehen Sie die Posten mit Zahlen auf der Vorderseite und mit Buchstaben bzw. Wörtern (Hinweise zum Schatz) auf der Rückseite.

Ablauf

Es wird eine Zeit (ca. 20 bis 25 Minuten) vereinbart, in der die Schüler den OL erledigen müssen. Die Gruppen erhalten jeweils eine OL-Karte und einen Laufzettel. Sie überlegen sich zunächst die beste Route (sie ist frei wählbar), bevor sie loslaufen. Bei jedem angelaufenen Posten notieren sie sich den Buchstaben oder den Hinweis auf der Rückseite. Nach der festgelegten Zeit wird der Lauf abgepfiffen und die Gruppen versammeln sich beim zentralen Treffpunkt. Dort werden die Hinweise zusammengetragen und die Schüler dürfen den Schatz suchen und sich teilen.

Lösung:

3	2	15	8	4	7	11	9	10	1	5	14	12	6	13
b	e	i	m	H	a	u	s	m	e	i	s	t	e	r

Die Kinder müssen nicht nur den Weg gut planen, sondern auch immer die Uhr im Blick haben. Sollten zum Schluss ein paar Hinweise fehlen, weil manche Posten von keiner der Gruppen aufgesucht wurde, helfen Sie mit den fehlenden Hinweisen aus. Es geht hier um die Zusammenarbeit aller Gruppen.

Variationen

– Beim „klassischen“ Score-OL steht der Wettkampf-Charakter mehr im Vordergrund: Es müssen zwar nicht alle Posten angelaufen werden, aber die einzelnen Posten geben unterschiedlich viele Punkte (je nach Entfernung zum Startpunkt) für die Wertung am Ende des Laufs.

– Wie bei anderen OL-Formen können auch bei diesem Lauf an den Posten Fragen (zum Ort/zur Umgebung usw.) oder Aufgaben gestellt werden.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion