mobilesport.ch

04 | 2019

Inhalt Monatsthema

Der Weg zum Orientierungslauf – FTEM-OL 2
Die OL-Kompetenzbereiche im Überblick 3

Praxis
- Signaturen und Farben 4
- Richtung und Kompass 5
- Lesen der Karte 7
- Routenwahl 9
- Umgang mit Relief 10

Lektionen
- Signaturen und Farben der OL-Karte kennenlernen 11
- Karte richtig ausrichten lernen 13

Hinweise 15

Kategorien

- Alter: 5–15 Jahre
- Schulstufe: Primar-, Sek.-1-Stufe
- Niveau: Erwerben, festigen und anwenden, variieren
- FTEM Phasen: F1, F2, T1 und T2

Sich sicher orientieren – für Kinder

Das J+S-Lehrmittel Orientierungslauf Orientieren, NORDA und das Lehrmittel it'sCOOL von Swiss Orienteering zeigen auf, wie Kinder niveaugerecht ausgebildet werden können. Zahlreiche Arbeitsblätter und sonstiges Material sind darin zu finden. Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung für den Einstieg von Kindern in diese Sportart und orientiert sich dabei am Aufbau der erwähnten Lehrmittel.

Diese Natursportart skandinavischen Ursprungs beansprucht Körper und Geist gleichermassen und eignet sich bestens für den Sportunterricht in der Schule. Die Aufgabe für den Orientierungsläufer besteht darin, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl sogenannter Posten der Reihe nach anzulaufen. Diese Posten sind auf einer detaillierten Karte genau eingezeichnet. Die Routen zwischen den einzelnen Posten sind jedoch nicht vorgegeben, so dass der Orientierungsläufer während des Laufens ständig aufs Neue vor Entscheidungen über den günstigsten Weg zum Ziel gestellt ist. Das Auffinden jedes einzelnen Postens in der Natur nur mit Hilfe des eigenen Könnens und der Merkmale des jeweiligen Geländes sorgt immer wieder für neue Motivation

Anlaufen, nicht suchen

Anhand von Übungsbeispielen aus der neuen J+S-Lehrmittelreihe und dem Lehrmittel «it'sCOOL» von Swiss Orienteering sollen Kinder vom Postensuchen wegkommen und zum richtigen Anlaufen der OL-Posten mit Karte herangeführt werden. Vom «Signaturen Kennenlernen» bis zum «Verstehen des Kartenbilds» sollen die Übungsformen spielerisch und motivierend sein. Die aufgeführten Kompetenzen sind verschiedenen Kompetenzstufen aus dem Lehrplan 21 zuzuordnen (siehe Übersicht It'sCOOL – Lehrplan 21). Wer erfolgreich den Posten anlaufen will, muss Schritt für Schritt an neue Kompetenzen herangeführt werden. Dieses Monatsthema zeigt auf, in welchen Kompetenzbereichen mit Kindern hauptsächlich in den Phasen F1 und F2 geübt werden kann. Teilweise werden auch Übungen aus den Phasen T1 und T2 aufgezeigt (siehe S. 2). Die Inhalte dieses Monatsthemas richten sich vor allem an Leiterinnen und Leiter von Vereinstrainings, sie können aber kann auch für Lehrpersonen wertvolle Inputs liefern, um abwechslungsreiche OL-Lektionen im Sportunterricht zu planen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

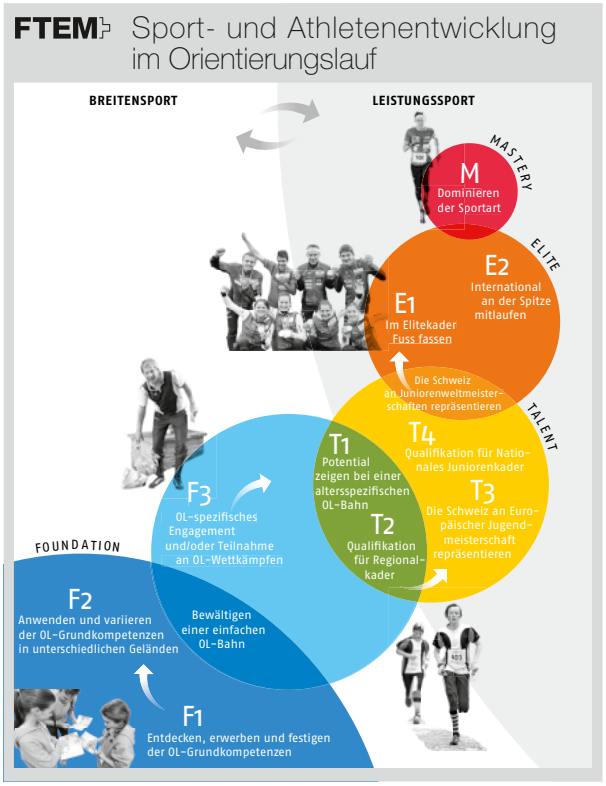
Der Weg zum Orientierungslauf – FTEM-OL

Meister fallen nicht vom Himmel. Sie entwickeln ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten im Laufe eines länger andauernden Entwicklungsprozesses. Das Rahmenkonzept FTEM beschreibt den Lern- und Entwicklungsprozess eines Athleten im Breitensport sowie im Leistungssport. Dieses Monatsthema konzentriert sich auf die Phasen F1 und F2. Ergänzende Übungen können aber auch von der Phase T1 und T2 sein.

Auch wer Orientierungslaufen als Breitensport betreibt, muss die Sportart erlernen und durchläuft dabei ähnliche Prozesse wie Leistungssportler. Das von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport erarbeitete Rahmenkonzept FTEM Schweiz beschreibt diesen Lern- und Entwicklungsprozess.

Dabei steht **F für Foundation** (Fundament, Grundlagen, Basis), **T für Talent**, **E für Elite** und **M für Mastery** (Weltklasse). Jeder dieser Schlüsselbereiche ist wiederum in mehrere Phasen unterteilt. Abbildung 1 stellt diese Phasen im Idealfall der Entwicklung von Athleten dar.

Wichtig dabei: Ein Wechsel vom Breiten- (F3) in den Leistungssport (T, E, M) oder umgekehrt ist möglich. Er hängt vom Engagement und Niveau der Sporttreibenden ab.



FTEM adaptiert für den Orientierungslauf nach Grandjean et. al, 2015)

Unfallprävention: Jugend+Sport J+S hat in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ein spezifisches Merkblatt «Unfallprävention» für jede J+S-Sportart erstellt.

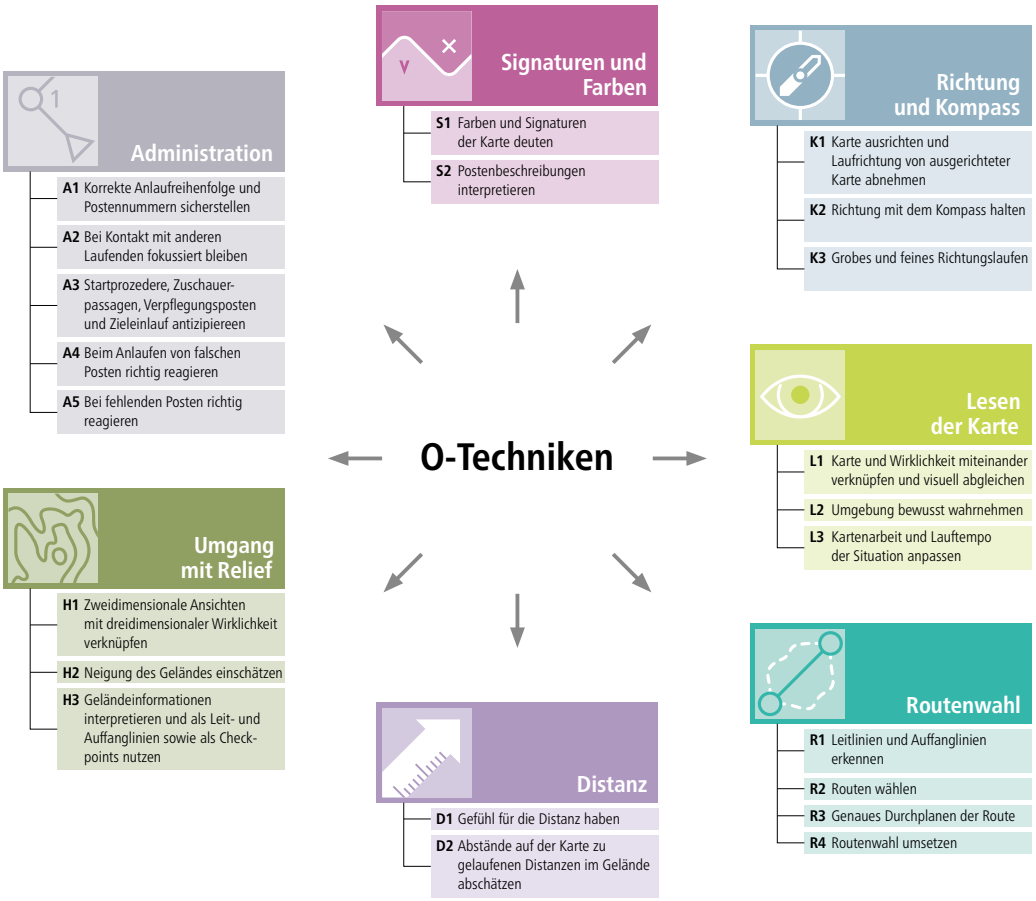
Download: Merkblatt Unfallprävention (pdf)

© BASPO

Die OL-Kompetenzbereiche im Überblick

Um sich sicher und rasch mit Karte und Kompass in unterschiedlichstem Gelände zu orientieren, müssen OL-Läufer gut 70 praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten meistern. Diese werden in sieben Kompetenzbereiche unterteilt. Innerhalb dieser Bereiche werden insgesamt 22 Kompetenzen unterschieden.

Die folgende Abbildung zeigt die sieben Kompetenzbereiche mit den 22 dazugehörigen Kompetenzen. Dieses Monatsthema widmet sich den Kompetenzbereiche Signaturen und Farben, Richtung und Kompass, Lesen der Karte, Routenwahl sowie Umgang mit Relief. Für die ausgewählten Kompetenzbereiche sind Übungsbeispiele in den Phasen F1 und F2 sinnvoll.



Die O-Kompetenzen im Überblick (nach Kunz et al., 2018)

Legende zu Icons und FTEM-Phasen

Material/Vorbereitung
Es wird nur spezielles Material aufgeführt. OL-Karten und Postenmaterial werden nicht gesondert aufgeführt.

Ablauf **Auswertung** **Varianten**

Bei jeder Übung sind die jeweils am besten dafür geeigneten FTEM-Phasen hervorgehoben.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

© BASPO

Signaturen und Farben

In den folgenden Übungen lernen die Kinder die Signaturen und Farben deuten.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Geführter Kartenmarsch

Unter Führung der Leiterin marschiert die Gruppe eine Route ab, die an vielen verschiedenen Objekten vorbeiführt. Die Gruppe richtet bei jedem Halt die Karte nach dem Gelände aus, bestimmt den Standort und vergleicht das Objekt mit der Kartensignatur.
Bemerkung: Kartenmärsche sollen maximal 15 Minuten dauern. Die Gruppe darf und soll auch laufen und sprinten.

Was bedeuten die Farben? Welche Signaturen der Karte kennt man? Was bedeutet die Signatur XY? Wie wird auf der Karte Objekt XY dargestellt?

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Farben zuordnen

Fotos von Geländeausschnitten (pdf): z. B. offener Wald, Wiese, Bach usw.

Den auf den Fotos abgebildeten Objekten die Farben der OL-Karte zuordnen.

Gemeinsam Merkhilfen zu den Farben festhalten bzw. wiederholen.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Malstunde

Schwarzweiss-Ausdruck von OL-Karte (pdf)
Beispiel in Farbe (pdf)

Schwarzweiss-Ausdruck ausmalen.

Gemeinsam Merkhilfen zu den Farben festhalten bzw. wiederholen

Farben der OL-Karte
Die Bedeutungen der Farben lassen sich wie folgt leichter merken:
- Weiss bedeutet Wald
- Gelb ist die Karte dort, wo die Sonne hinscheinen kann: freies Gelände, Wiesen, Lichtungen, Kahlschläge
- Schwarz sind Steine und Felsen sowie künstliche Objekte: Strassen, Zäune, Häuser usw.
- Blau kennzeichnet Wasser: Bach, See, Brunnstube, Quelle usw.
- Grün ist die Farbe der Pflanzen: Dickichte (je grüner, desto dichter), Einzelbäume, Wurzelstöcke
- Braun sind die Geländeformen und -objekte, D. h. alles, was aus Erde ist: Hügel, Senken, Graben usw.

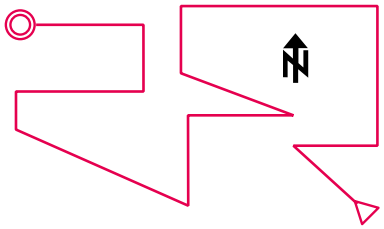
© BASPO

Richtung und Kompass

Die Kinder lernen die Karte ausrichten und die Laufrichtung der ausgerichteten Karte abnehmen sowie die Richtung mit dem Kompass halten.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Karte im Zickzack orientieren



Auf dem Schulareal eine Zickzack-Laufstrecke (s. Skizze) mit Bändern ausflaggen. Bei jeder Richtungsänderung liegen Karten des Schulareals auf dem Boden.

Der erste Läufer richtet jede zweite Karte ohne Kompass nach dem Gelände aus. Der nächstfolgende Läufer verändert die Lage der ausgerichteten Karten wieder, richtet dafür aber die nicht ausgerichteten Karten aus usw.

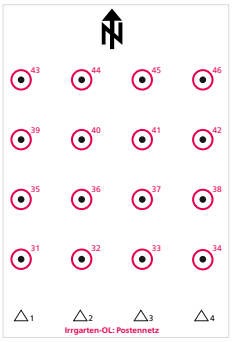
Worauf wurde beim Ausrichten der Karten besonders geachtet? Wo lagen Schwierigkeiten? Welches Vorgehen hat sich bewährt?

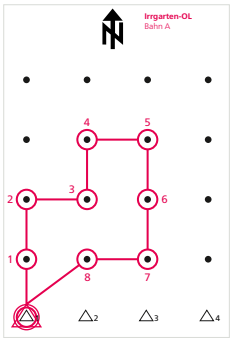
Bei jedem Posten eine kurze Holzlatte in beliebiger Himmelsrichtung auslegen. Die Läufer zeichnen die Lage der Latte durch einen Strich am Postenkreis auf ihrer Karte ein. (F2)

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Irrgarten-OL

16 Posten in einem 4×4-Raster setzen (s. Skizze links). Irrgartenkarten mit verschiedenen Bahnen (s. Skizze rechts). Download Skizzen (pdf)





Die Athleten laufen ohne Kompass verschiedene Bahnen ab. Der Leiter kontrolliert, ob die Karte immer korrekt nach der Umgebung ausgerichtet ist. Bei Bedarf die korrekt ausgerichtete Karte an jedem Posten auf den Boden legen, sich neu in Laufrichtung hinter die Karte stellen und erst dann die korrekt ausgerichtete Karte aufnehmen.

Worauf wurde beim Ausrichten der Karte besonders geachtet? Wo lagen Schwierigkeiten? Welches Vorgehen hat sich bewährt?

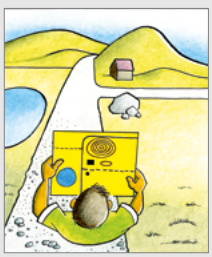
Sind die Postennummern nicht bekannt, wird die Übung anspruchsvoller.

N wie Norden

Die Karte ist korrekt ausgerichtet, wenn das, was im Gelände vor dir liegt, sich auch auf der Karte in gleicher Richtung vor dir befindet. Die Karte kann dazu nach dem Gelände oder mit einem Kompass ausgerichtet werden.

Wie richte ich die Karte mit dem Kompass aus?

Halte den Kompass auf der Karte fest. Drehe dich, bis der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigt wie der Nordpfeil der Karte.



© BASPO

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

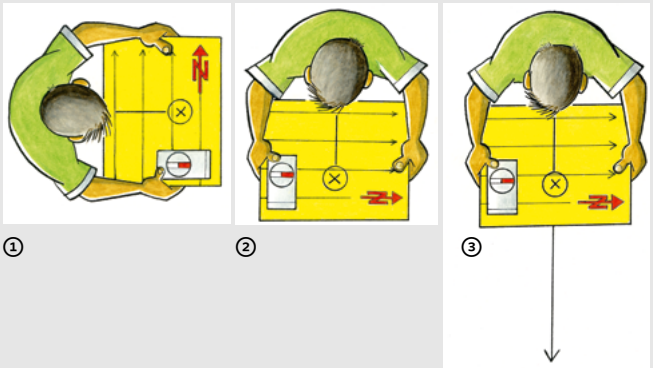
Die unbewegliche Karte

Die Karte wird mit dem Kompass nach Norden ausgerichtet. Sind alle bereit, sollen sie versuchen, sich im Kreis zu drehen. Sie müssen die Karte dabei aber immer nach Norden ausrichten.
Vorübung: Die genordete Karte mit dem Kompass auf den Boden legen, sich um 90° darum drehen und die Karte so aufnehmen, dass Karte und Kompass auf Bauchnabelhöhe ausgerichtet bleiben.

Leitsatz: Nur eine genordete Karte ist eine gute Karte.

R wie Richtung
Wie lese ich die Laufrichtung von einer Karte ab?

1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du stehst (Standort, Ausgangspunkt), befindet sich vor deinem Bauchnabel. Die Verbindung zum Ort, an den du willst (Posten), zeigt von dir gerade weg in die Richtung deiner Nasenspitze.
2. Lege den Kompass auf die Karte. Am besten richtest du die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten (realen oder imaginären) Verbindungslinie aus. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Rotation mit den Füssen mitmachst.
3. Jetzt liegt die Karte richtig, d. h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst hinter der Karte. Wenn du nun aufschaust, blickst du in Richtung des Postens.

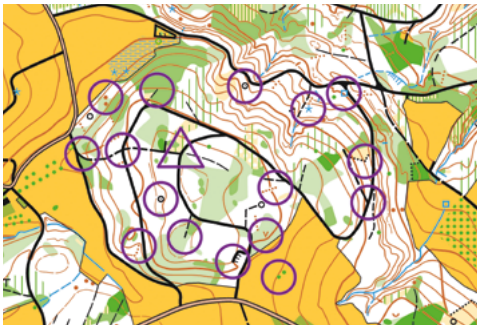


Wichtig
- Ich stehe immer **hinter** der Karte!
- Bei einem Richtungswechsel behält die Karte ihre Ausrichtung, wie bei einem GPS-Gerät. Es spielt keine Rolle, ob die Schrift auf der Karte dabei auf dem Kopf steht. Hauptsache, die Karte ist korrekt ausgerichtet.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Stern-OL

Die Leiterin zeichnet den Athletinnen einen Posten ein. Sie laufen diesen Posten an, kehren zurück, besprechen sich mit der Leiterin und erhalten einen nächsten Posten eingezeichnet usw.



An welchen Punkten wurde die Karte neu genordet? Lag die Karten beim Stehen bleiben oft völlig falsch ausgerichtet in den Händen? Daumengriff angewendet?

- Geschicktere und/oder schnellere Athletinnen laufen zwei Posten nacheinander an und kehren zurück (Schmetterling).
- Zwei etwa gleich schnelle Läuferinnen treten auf einer Schlaufe gegeneinander an: Eine rennt im Uhrzeigersinn, die andere im Gegenuhrzeigersinn.

© BASPO

Lesen der Karte

Die Kinder lernen die Karte und die Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abzugleichen. Diese Inputs können den Lernenden mit auf den Weg gegeben werden.

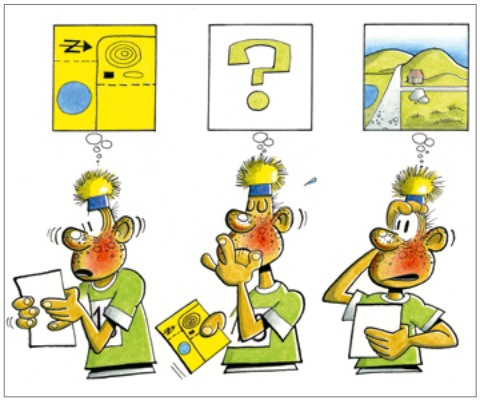
Prospektives und retrospektives Kartenlesen sind zwei kognitiv unterschiedliche Arten, Karte und Wirklichkeit miteinander zu verknüpfen.

- Prospektives Kartenlesen bedeutet: Ich habe alles im Griff, ich agiere und weiss, was als nächstes kommen sollte.
- Retrospektives Kartenlesen bedeutet: Ich bin mir nicht so sicher, wie ich das Kartenbild interpretieren soll. Ich möchte zum Beispiel am Anfang eines Laufs oder nach einem Fehler Sicherheit gewinnen.
- Oder ich habe den Kartenkontakt verloren und muss mich auffangen.

Wichtig in jedem Fall ist: ins Gelände blicken und die Geländeinformationen bewusst wahrnehmen!

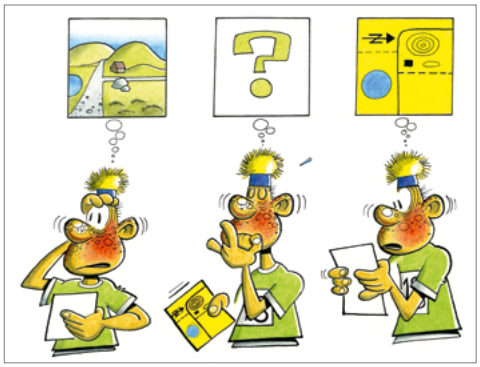
Vorwärtsgerichtet zum Planen

Du planst deine Route voraus und willst sie einhalten. Aus den Informationen der Karte entwickelst du in deiner Vorstellung ein dreidimensionales Geländemodell. Unterwegs betrachtest du das Gelände und vergleichst es mit deinem, im Kopf gespeicherten Modell. Stimmt es überein, befindest du dich auf der richtigen Route bzw. am gewünschten Ort.



Rückwärtsgerichtet zum Auffangen

Du weisst nicht genau, wo du dich befindest und willst dich auffangen. Aus den wesentlichen Merkmalen deiner Umgebung – des Geländes – entwickelst du in deiner Vorstellung ein zweidimensionales Kartenmodell.
Auf der Karte suchst und findest du einen Ausschnitt, der deinem gespeicherten Modell entspricht. Du hast dich aufgefangen, d. h. du kennst deinen Standort.



Achte auf den Daumen
Gewöhne dich von Anfang an daran, deinen Standort auf der Karte mit dem Daumen zu markieren. Behalte den Daumen während des Laufens auf der Karte und führe ihn bei jedem Kontrollhalt nach.

© BASPO

F1 | **F2** | **T1** | **T2** | **T3** | **T4** | **E1** | E2 | M

Linien-OL

Linie auf der Karte der Teilnehmenden einzeichnen.

Die Teilnehmenden folgen der Linie. Sie zeichnen gefundene Posten auf der Karte ein.

- An allen wichtigen Checkpoints der Linie stehen Posten. (F2)
- Posten stehen nicht mehr an allen Checkpoints. Die Linie folgt aber nach wie vor lückenlos Leitlinien. Neben Wegen und Pfaden eignen sich Bachläufe, Trockenrinnen, Ränder von Dickichten, Leitungen, Zäune usw. als Leitlinien. (T1)
- Die Linie wechselt zwischen Leitlinien, so dass die Läuferinnen gezwungen sind, kurze Stücke nur mit der Richtung bewältigen zu müssen. (T2)
- Linie folgt auch Geländeformen. (ab T3)

Welchen Arten von Leitlinien folgte die Linie? Wurden die Leitlinien im Gelände gut erkannt? Welchen Leitlinien konnten die Läuferinnen gut, welchen weniger gut folgen?

- Lauf ohne Kompass. Die Läuferin richtet die Karte nach den Geländeformen aus. (T3)
- Reduzierte Karte verwenden (T4, E1)

F1 | **F2** | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Loipen-OL

Eine Linie entlang klarer Leitlinien wie Wege, Pfade, Rinnen auf den Karten eintragen und im Gelände mit Fähnchen oder Bändern markieren. Die Posten stehen direkt auf der Linie oder unmittelbar daneben an klaren Objekten.

Die Teilnehmenden laufen die Strecke ab und zeichnen die gefundenen Posten auf der Karte ein.

Wo gelang es problemlos, Karte und Umgebung miteinander zu verknüpfen? Wo hatten die Läufer Mühe, die Umgebung der Karte zuzuordnen? Oder wo passte das Kartenbild nicht zur Umgebung? Weshalb?

© BASPO

Routenwahl

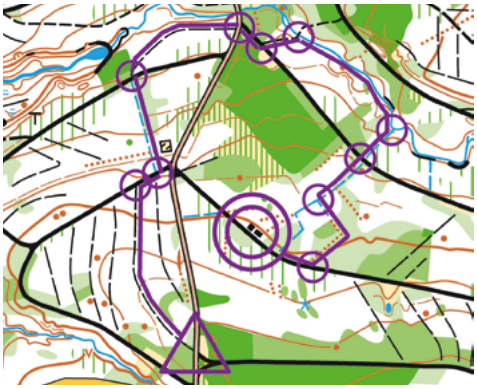
Die Kinder lernen Leitlinien und Auffanglinien zu erkennen.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Eisenbahn

Zusammen mit ihrer Leiterin läuft die Gruppe eine einfache Leitlinienbahn ab. An Punkten, an denen Entweder-Oder-Entscheide zu fällen sind, stehen Posten.

Diskutieren, was eine Leitlinie ist. Was sind gute, was sind weniger gute Leitlinien. Was ist ein Entweder-Oder-Entscheid? Wie erkennt man einen Entweder-Oder-Entscheid auf der Karte?



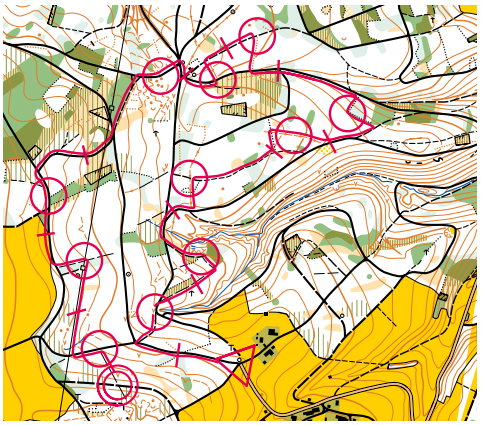
F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Linie mit Abkürzungen

Die Athletinnen laufen die auf der Karte markierte Strecke mit eingezeichneten Posten. Sie sollen jede Möglichkeit, Ecken zu schneiden, sehen und nutzen.

Wo haben die Athletinnen Abkürzungsmöglichkeiten erkannt? Welche Abkürzungsmöglichkeiten haben sie tatsächlich genutzt? Mit welchem Erfolg? Woran erkennt man gute Abkürzungsmöglichkeiten? Was sind Auffanglinien?

- Als Einführung oder für weniger geübte Läuferinnen kann die Leiterin auch einen Teil mitlaufen und auf allfällige Abkürzungsmöglichkeiten hinweisen. (F2)
- Die Abkürzungsmöglichkeiten können auf der Karte mit einem Querstrich markiert sein. (F2)
- Ein Band als zusätzliche Hilfe auf der Leitlinie bedeutet: Von hier aus kann ich abkürzen. (F2)



© BASPO

Umgang mit Relief

Die Kinder lernen zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit zu verknüpfen und die Neigung des Geländes einzuschätzen.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Aus Sicht des Adlers

Skizzen von Alltagsgegenständen in der Seitenansicht und aus der Vogelperspektive. Download Arbeitsblatt (pdf)

Die Läufer müssen die Seitenansichten den entsprechenden Vogelperspektiven zuordnen.

Welche Dinge sehen aus der Vogelperspektive unerwartet aus? Was bedeutet das für das Herstellen von Plänen und Karten?

Gegenstände aus Seitenansicht und Vogelperspektive skizzieren lassen. (F2, T1)

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Modell zum Plan

Einfache Modell-Landschaft (im Sandkasten, mit Playmobil oder aus Ton) vorgeben.

Die Teilnehmer sollen von der Modell-Landschaft einen Plan zeichnen.

Was war schwierig zu kartieren? Weshalb? Wie kann man Dinge, die von oben fast gleich aussehen, klar unterschiedlich darstellen? Wie kann man Hügel kartieren?

(T1, T2) Die Teilnehmenden selber eine Landschaft modellieren und davon einen Plan zeichnen lassen.

F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M

Knie schauen

Vergrössertes Kurvenbild des benutzten Kartenausschnitts.

Die Teilnehmenden einer Gruppe verteilen sich im Gelände auf einer Falllinie. Sie stellen sich so auf, dass die Knie der jeweils nächsten Person auf Augenhöhe der vorangegangenen Person sind. Die Äquidistanz beträgt demnach eine Körperlänge minus Unterschenkel. Der ideale Standort für diese Übung ist am Fuss eines Steilhangs.

Die Personenkette mit dem vergrösserten Kurvenbild der Karte vergleichen. Merksätze ableiten: Liegen die Höhenkurven weit auseinander, ist das Gelände flach. Liegen die Höhenkurven nahe beieinander, ist das Gelände steil.

© BASPO

Lektionen

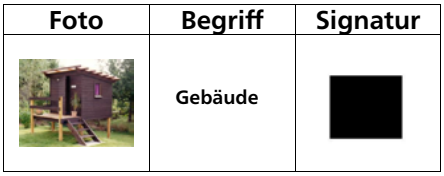
Signaturen und Farben der OL-Karte kennenlernen

In dieser Lektion lernen die Schülerinnen und Schüler die Signaturen und Farben der OL-Karte kennen.

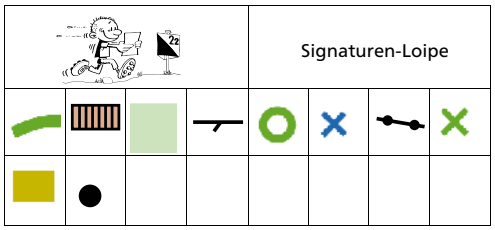
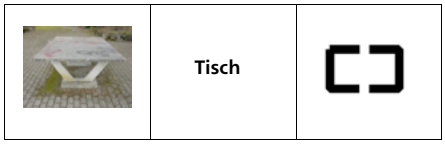
Rahmenbedingungen
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 5 bis 15 Jahre
- Schulstufe: Primar-, Sek.-1-Stufe
- Umgebung: Outdoor Schulareal

Lernziele
- Farben und Signaturen der Karte deuten
- Laufen im Gelände

Bemerkung: Aus Lehrplan 21 entsprechende Kompetenzstufen. Siehe itsCOOL-Lehrplan 21.

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Einstieg	10'	**Einführung in die Signaturen und Farben der OL-Karte (Theorie)** **Die Lernenden können die generelle Bedeutung aller Farben einer OL-Karte anhand von eigenen Beispielen deuten.** Fotos von Geländeausschnitten: z. B. Haus, Zaun, Wiese, Fussweg anschauen und den Farben der OL-Karte zuordnen.	Fotos von Geländeausschnitten und deren Signaturen. Download (pdf)  Foto / Begriff / Signatur Gebäude
	10'	**Laufübungen mit Hilfe von Metaphern und Gegensatzerfahrungen** **Mit den Laufübungen regen die Lernenden das Herz-Kreislauf-System an und schulen die koordinativen Fähigkeiten die es im Gelände braucht.** • Laut – leise laufen • Mit kurzen, schnellen Schritten – mit grossen, langsamen Schritten • traurig – glücklich laufen • Laufen wie ein Elefant, wie eine Gazelle • Barfusslaufen auf heissem Asphalt – durch den Sumpf • usw. **Variationen** • sich rückwärts bewegen • verschiedene Unterlagen: dicke Matte, über Ringe etc. • die verschiedenen Bewegungsformen werden nummeriert, und die Lehrperson ruft jeweils eine Nummer. Die Lernenden wechseln auf Kommando in die richtige Schrittvariation.	
Hauptteil	20'	**Geführter Kartenmarsch** **Mit dieser Einstiegsübung lernen die Teilnehmenden auf einem geführten Marsch die ersten Signaturen und Farben der OL-Karte kennen.** Unter der Führung der Lehrperson rennt die Gruppe eine Route ab, die an vielen verschiedenen Objekten vorbeiführt. Die Gruppe richtet bei jedem Halt die Karte nach dem Gelände aus, bestimmt den Standort und vergleicht das Objekt mit der Kartensignatur. Fragen an die SuS stellen: • Was bedeutet die Farbe? • Welche Signaturen der Karte kennt man? • Was bedeutet die Signatur XY? • Wie wird diese auf der Karte Objekt XY dargestellt? **Variationen** • Marschieren oder sprinten • Erstmals Posten (Signaturen) alleine anlaufen	Route schon vor der Lektion planen und ablaufen.

© BASPO

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Hauptteil	30'	**Signaturen-Loipe** **Die Lernenden können sich alle Signaturen von der Schulhauskarte mit dem inneren Bild vorstellen und sie benennen.** Die SuS folgen einer Fähnchenstrecke, die an verschiedenen Objekten mit Posten vorbeiführt. Bei jedem Posten lochen sie das Feld mit der Signatur, die dem Postenobjekt entspricht. Frage an die SuS: Bei welchen Signaturen war man sich unsicher? **Variationen** • kurze Strecke ohne Fähnchen • verschieden lange Abstände zwischen Posten • mehrere Routen vorbereiten **Material** • Stempelkarte mit eingezeichneten Signaturen • Posten mit Lochzangen oder Zahlencode • Bändeli oder Fähnchen zum markieren	Download: Kontrollkarte Signaturen-OL (pdf) 
	10'	**Signaturen Stafette** **Die Lernenden können die Signaturen der Schularealkarte erkennen und sie richtig benennen.** Es werden zweier bis vierer Gruppen gebildet. Abwechselnd wird ein Kärtchen (Entfernung ca.25m) geholt und zu einem Domino zusammengefügt. Auf den Kärtchen sind jeweils eine Signatur oder ein Foto oder ein Begriff eines Objektes der Schularealkarte abgebildet. Wer hat am Schluss die Karten richtig aneinander gereiht?	Eigene Fotos vom Schulhausareal verwenden oder Vorlage (pdf) 
Ausklang	10'	**Repetition der Signaturen und Farben** Im Kreis Farben und Signaturen nochmals durchgehen. Arbeitsblatt dazu ausfüllen lassen und mit den SuS besprechen.	Arbeitsblatt Farben und Signaturen siehe Lehrmittel it's sCool (pdf)

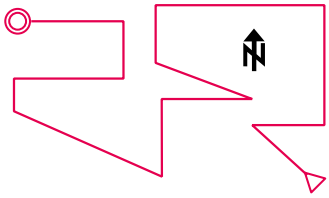
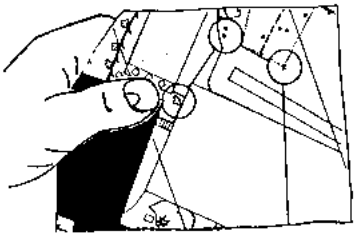
© BASPO

Karte richtig ausrichten lernen

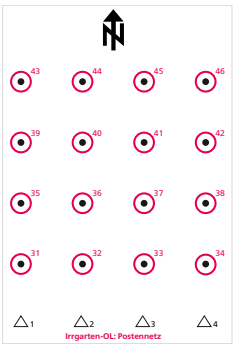
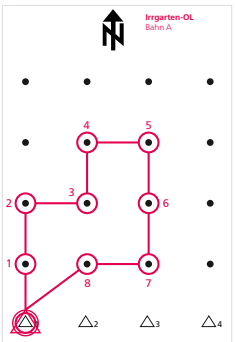
In dieser Lektion lernen die Schülerinnen und Schüler die OL-Karte auszurichten und die Laufrichtung von einer ausgerichteten Karte abzunehmen.

Rahmenbedingungen
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 5 bis 15 Jahre
- Schulstufe: Primar-, Sek.-1-Stufe
- Umgebung: Outdoor Schulareal

Lernziele
- Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen
- Standort auf der Karte markieren

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Einstieg	20'	**Einführung ins Kartenausrichten – Zickzack-OL** **Die Lernenden lernen eine im Gelände ausgesteckten Linie folgen und dabei die Karte richtig halten.** **Ablauf** Das erste Kind richtet jede zweite Karte ohne Kompass nach dem Gelände aus. Das nächstfolgende Kind verändert die Lage der ausgerichteten Karten wieder, richtet dafür aber die nicht ausgerichteten Karten aus usw. **Fragen** Worauf achteten die Kinder beim Ausrichten der Karte besonders? Wo liegen Schwierigkeiten? Welches Vorgehen hat sich bewährt?	**Material/Vorbereitung** Auf dem Schulareal eine Zickzack-Laufstrecke (s. Skizze) mit Bändern ausflaggen. Bei jeder Richtungsänderung liegen Karten des Schulareals auf dem Boden. 
	30'	**Einführung in den Daumengriff** **Die Lernenden lernen auf der korrekt ausgerichteten Karte den Standort markieren.** **Ablauf** Einführung in den Daumengriff. • Standort auf der Karte mit dem Daumen oder mit der Kompassspitze markieren; • Daumen bzw. Kompassspitze bei jedem Kontrollhalt nachführen; • Karte sinnvoll falten. Danach läuft die Gruppe mit einer Schulhauskarte kreuz und quer über das Schulareal. Eine Schülerin übernimmt die Leitung. Sobald sie stoppt, müssen alle so rasch wie möglich den Standort mit dem Daumengriff anzeigen. Danach übernimmt jemand anders die Leitung.	

© BASPO

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Hauptteil	20'	**Irrgarten-OL** **Die Lernenden lernen von der korrekt ausrichten Karte die Laufrichtung abzunehmen.** **Ablauf** Die Kinder laufen **ohne** Kompass verschiedene Bahnen ab. Die Leitenden kontrollieren, ob die Karte immer korrekt nach der Umgebung ausgerichtet ist. Bei Bedarf die korrekt ausgerichtete Karte an jedem Posten auf den Boden legen, sich neu in Laufrichtung hinter die Karte stellen und erst dann die korrekt ausgerichtete Karte aufnehmen. **Fragen an SuS** Worauf wurde beim Ausrichten der Karte besonders geachtet? Wo liegen Schwierigkeiten? Welches Vorgehen hat sich bewährt?	**Material/Vorbereitung** 16 Posten in einem 4×4-Raster setzen (s. Skizze, links). Irrgartenkarten mit verschiedenen Bahnen (s. Skizze, rechts). Download: Irrgarten-OL  
	10'	**Stafette Irrgarten-OL** **Die Lernenden sollen die neue Technik unter Zeitdruck anwenden.** Die SuS verteilen sich gleichmässig hinter den Hütchen der vier Starts. Das erste Kind läuft eine Bahn ab und übergibt mit Handschlag an das nächste Kind. Welches Team hat zuerst alle Bahnen absolviert?	
Ausklang	10'	**Partnerübung Irrgarten-OL** SuS laufen in 2er-Teams eine Bahn ab, jedes Teammitglied läuft nur jeden 2. Posten führend an, lässt sich für den anderen von seinem Partner führen. **Ablauf** Schüler 1 hat die Posten 1, 3, 5, usw. auf der Karte und Schüler 2 die Posten 2, 4, 6 usw. Sie wechseln sich ab mit der Führung.	

© BASPO

Hinweise

Literatur

- Grandjean, N.Gulbin, J.P. & Bürgi A. 2015). FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Ittigen, Bern: Bundesamt für Sport, BASPO und Swiss Olympic.
- Kunz, P., Käser, J., Kunz, M.,Lüscher, D., Mathys, U., Merz, I. (2018). Sich sicher orientieren. O-Kompetenzraster. Olten: Swiss Orienteering.
- Meier, A., Spycher U. (2003). It'sCOOL. Lehrmittel und Spielbox. Olten: Swiss Orienteering.
- Kunz, P., Mürner, M., Imhof, K., Kunz , M., Wenk-Schaad, A., Häusermann, U. (2018). J+S Broschüre 30.461.500 Orientierungslauf Orientieren. Bundesamt für Sport BASPO.
- Kunz, P., Gross, J., Meier, A. (2016). It'sCOOL – Lehrplan 21. Swiss Orienteering.

Links

- www.scool.ch (Ausbildungsmaterial und Schulhauskarten)
- www.swiss-orienteering.ch

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | bfu | swiss olympic for the spirit of sport

Für das Monatsthema:

swiss orienteering

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering

Redaktion: mobilesport.ch

Foto: Ueli Känzig, BASPO

Illustrationen: Thomas Hägler, Swiss Orienteering

Layout: Bundesamt für Sport BASPO

© BASPO