

# Athletik – Circuittrainings: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft (16-20 Jahre)

Während dieses Trainings werden Ausdauer und Kraft besonders trainiert. Zudem lernen die Athleten dank spezifischer Übungen das Kartenbild rascher zu erfassen.



## Download

- [Athletik – Circuittraining: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft \(16-20 Jahre\)\(pdf\)](#)

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 16-20 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen

## Lernziele

- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheid- Fertigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfertigkeit von Kartenbild und Postenstand- orten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Merkfertigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern. Abzeichnen üben: Kartenbild auswendig lernen und sauber einzeichnen.

## Vorlagen

Die Broschüre OL-Training in der Halle kann via [www.ol-shop.ch](http://www.ol-shop.ch) bestellt werden. Einige Vorlagen können auch direkt unter [www.swiss-orientteering.ch/](http://www.swiss-orientteering.ch/) bestellt werden.

---

Quelle: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**