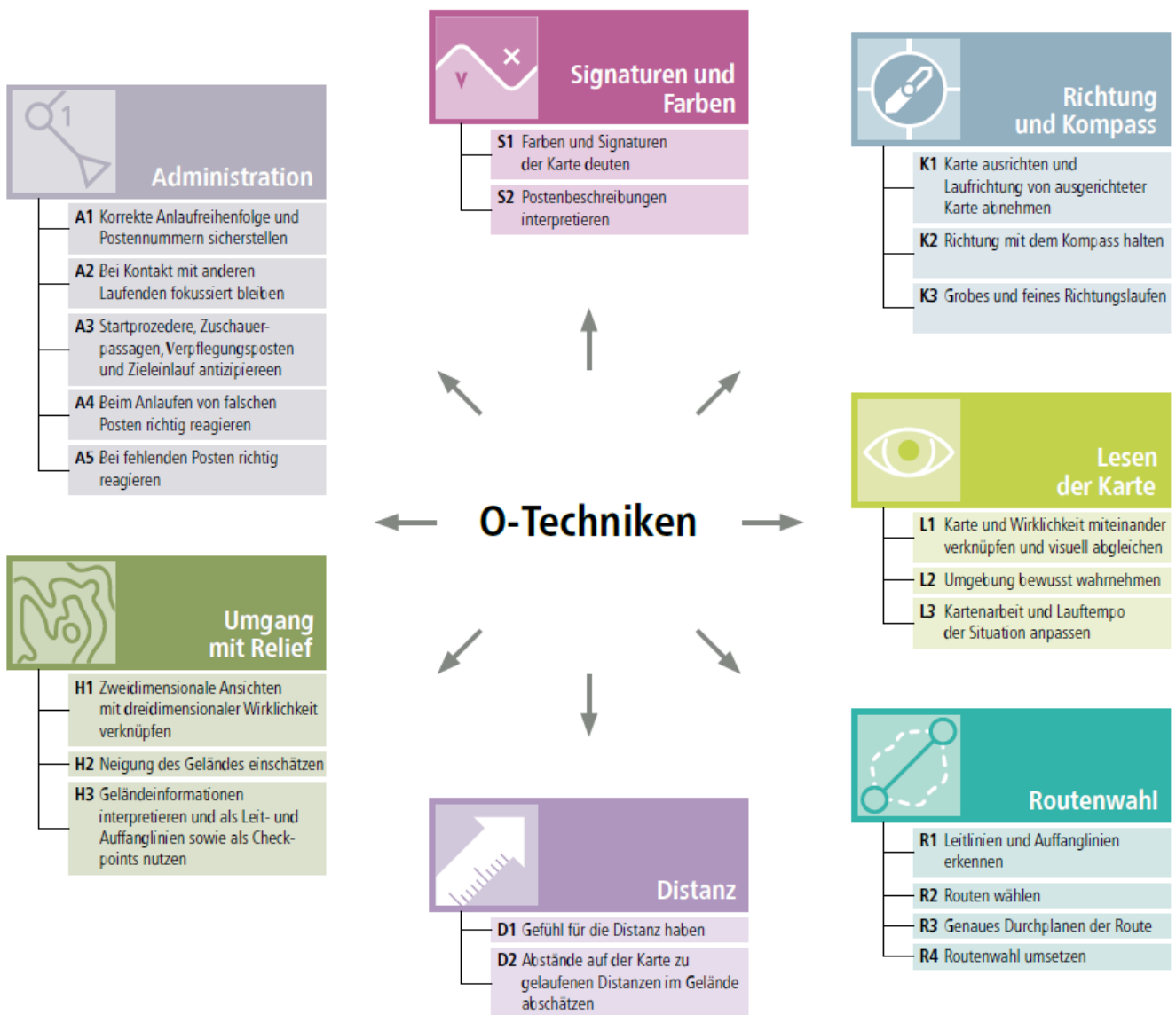


Orientierungslauf: Die Kompetenzbereiche im Überblick

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 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.

Quelle: Ines Merz Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO