

Orientierungslauf: Routenplanung

Beim Ablauf dieser Übung wählt jede Schülerin auf einer Karte einen Weg, um zu einem bestimmten Punkt zu gelangen. Später wird abgesprochen, welches der bestmögliche Weg ist und weshalb.

Pro Dreierteam liegen drei Karten mit (mindestens) je einer längeren Teilstrecke auf. Jeder Läufer zeichnet nun unter Zeitdruck seine Idealroute ein und gibt die Karte im Uhrzeigersinn weiter, bis alle drei auf allen Karten ihre Route eingezeichnet haben. Darauf werden die Routen verglichen und diskutiert. Warum ist man auf der einen Route vermutlich schneller?



Variationen

- Kombination mit einem Circuit in der Halle: Die Läufer tragen ihre Routen in der kurzen Erholungsphase ein und beginnen dann sofort die nächste Circuit-Runde.
- Ideal ist es, wenn die eingezeichneten Routen gelaufen werden können. Bestätigt das gelaufene Resultat die in der Diskussion erarbeiteten Erkenntnisse?

Quelle: mobilepraxis 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO