

Raumwahrnehmung: Orientierungslauf

Die Schülerinnen sollen während eines Orientierungslaufs verschiedene Strecken im Wald zurücklegen und dabei die Wahl von Anhaltspunkten auf ein Minimum reduzieren.

Alle Formen der Läufe sind interessant, aber:

1. Man muss Karten lesen können und in der Lage sein, die Signaturen mit der Wirklichkeit zu vergleichen.
2. Am besten beginnt man mit «Sternläufen» (von einem Startpunkt einen Posten anlaufen und wieder zurückkehren, dann den nächsten Posten anlaufen usw.) oder mit kleinen Circuits mit 2 – 4 Posten, in welchem die Distanzen allmählich vergrößert werden.
3. Zu bevorzugen ist Einzelarbeit, damit jede Person seine eigenen Schwierigkeiten erkennen kann.



Bemerkungen

- Die Ziele eines Orientierungslaufes sind vielfältig. Insbesondere wird gelernt, den Raum zu «lesen», manchmal unter erschwerten Bedingungen mit Stress und Müdigkeit.
- Das Training im Orientierungslauf ermöglicht das Kennenlernen des unveränderbaren Raumes, was eine wichtige Basis ist für die räumliche Wahrnehmung.
- Der Orientierungslauf gibt die Möglichkeit, den Raum in Ruhe zu analysieren. Dies im Gegensatz zu anderen Sportarten wie zum Beispiel Snowboard, Kanu usw.

Material: Orientierungslauf-Material wie Karten, Kontrollpunkte, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO