

## Praxisbeilage 52: Orientierungslauf

**In einsamen Wäldern und schwierigem Gelände, fernab vom grossen Publikum und von riesigen Stadien – hier fühlt sich der Orientierungsläufer zu Hause. Seine Welt ist die freie Natur, Karte und Kompass sind seine Werkzeuge.**

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 Spezialkarte 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.

### Motivationsschübe garantiert

Diese Sportart hat eine grosse Spannweite vom Breiten- bis zum Spitzensport. Und deshalb eignet sich OL auch sehr gut für die Schule. 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.

Im Vordergrund steht dabei häufig nicht das Besiegen eines Gegners, sondern die erfolgreiche Bewältigung der gestellten Herausforderung. Themen, die auch in anderen Unterrichtsfächern zu finden sind.

### Heranführen ans Neue

Mit dieser Praxisbeilage wollen wir Unterrichtende dazu ermutigen, ihre Schüler/-innen schrittweise an eine Sportart heranzuführen, in der Laufvermögen mit mentaler Beweglichkeit in Einklang gebracht werden. Aufgegliedert ist die Broschüre in Grundlagen zum OLTraining, Übungen zur konditionellen und emotionalen Substanz sowie zur koordinativen und mental-taktischen Kompetenz.

In der zweiten Hälfte der Broschüre finden sich ganzheitliche Trainingsformen für das Alter bis zehn Jahre und weitere Übungsformen für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren.

Mit den Staffelformen am Schluss der Praxisbeilage soll das Bewusstsein für die Teamleistung geweckt werden. Diese Übungsformen gehören in jedes Ausbildungsprogramm, denn sie sorgen für gute Stimmung. Zu guter Letzt: Trauen Sie sich mit Ihren Schülerinnen und Schülern von der Halle ins Gelände. Es lohnt sich auf jeden Fall.

[Praxisbeilage 52: Orientierungslauf \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**