

Orientierungslauf: In der Gruppe und alleine

In dieser Übung wird zweimal ein Parcours durchlaufen. Das erste Mal platzieren die Schüler ihre Posten beim Gehen, das zweite Mal suchen sie beim Laufen die Posten ihrer Mitschüler zu finden.

Die Gruppe marschiert gemeinsam einen Rundkurs im Gelände ab. Unterwegs wird eine Anzahl Posten gesetzt. Die Läufer tragen den jeweiligen Standort auf ihrer Karte ein. Zurück beim Ausgangspunkt, laufen die Kinder die Posten nochmals in der gleichen Richtung an.



Variation

Die Fortgeschritteren der Gruppe rennen in der Gegenrichtung und laufen die Posten «von hinten» an.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO