

Orientierungslauf: Text- und Auswendiglauf mit Partner

Zu zweit einen Entdeckungsparcours mit verschiedenen Posten auszuführen ist Inhalt dieser Übung. Die Mitschülerin liest die Karte und diktiert ihrem Kameraden den Weg, welche dieser laufen soll.

Zwei Läufer starten als Team mit einer Karte auf einen Parcours mit 6 bis 10 Posten. Der eine liest die Karte und diktiert dem zweiten laufend die Route: «100m diesem Weg folgen, bei der Kreuzung die rechte Abzweigung nehmen, bis zum Graben etc.». Rollenwechsel bei jedem Posten.



Variation

Der eine Läufer darf eine bestimmte Zeit die Karte studieren und die Route zum ersten Posten auswendig lernen. Dann gibt er die Karte seinem Partner und läuft los. Dieser folgt ihm, kontrolliert die Route und gewährt dem Führenden auf Wunsch einen zusätzlichen Kontrollblick. Rollenwechsel bei jedem Posten. Wer braucht weniger zusätzliche Kartenkontakte?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO