

# Orientierungslauf – Routenwahl: Linie mit Abkürzungen (F1, F2)

Die Schülerinnen und Schüler lernen auf einer markierten Strecke, Abkürzungsmöglichkeiten zu erkennen und sie erfolgreich zu nutzen.

## Ablauf

Die Athletinnen laufen die auf der Karte markierte Strecke mit eingezeichneten Posten. Sie sollen jede Möglichkeit, Ecken zu schneiden, sehen und nutzen.

## Variationen

- Als Einführung oder für weniger geübte Läuferinnen kann die Leiterin auch einen Teil mitlaufen und auf allfällige Abkürzungsmöglichkeiten hinweisen. (F2)
- Die Abkürzungsmöglichkeiten können auf der Karte mit einem Querstrich markiert sein. (F2)
- Ein Band als zusätzliche Hilfe auf der Leitlinie bedeutet: von hier aus kann ich abkürzen. (F2)

## Auswertung/Fragestellung

Wo haben die Athletinnen Abkürzungsmöglichkeiten erkannt? Welche Abkürzungsmöglichkeiten haben sie tatsächlich genutzt? Mit welchem Erfolg? Woran erkennt man gute Abkürzungsmöglichkeiten? Was sind Auffanglinien?

---

Quelle: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**