

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