

Orientierungslauf: S'isebähnli

In dieser Übung wird ein Parcours im Wald ausgeführt. Die «blind» fortgeführten Läufer müssen die Ziellinie so schnell wie möglich ohne Augenbinde wiederfinden.

Die Läufer werden in Gruppen (= Züge) eingeteilt. Alle ausser dem vordersten verbinden sich die Augen und halten sich an den Händen. Die «Lokomotiven» führen nun ihre «Wagen» von einem markierten Start aus kreuz und quer durch den Wald. Auf Pfiff des Leiters nehmen die «Wagen» ihre Augenbinden ab und laufen so schnell wie möglich zum Start zurück. Welche Lokomotive verliert keinen Wagen?



Variation

schwieriger

Der Leiter gibt einen Signalcode bekannt: ein Pfiff bedeutet Norden, zwei Pfiffe Süden, drei Osten und vier Pfiffe bedeutet Westen. Die Gruppen laufen im Schwarm in diejenige Richtung, welche der Leiter mit seinem Pfeifsignal angibt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO