

# Orientierungslauf – Umgang mit Relief: Knie schauen (F2, T1, T2)

Anhand einer Karte stellen sich die Schüler in einer Falllinie auf. Diese Übung weckt das Bewusstsein für Höhenkurven (Karte) und Gelände (Realität).

## Vorbereitung

Vergrössertes Kurvenbild des benutzten Kartenausschnitts.

## Ablauf

Die Teilnehmenden einer Gruppe verteilen sich im Gelände auf einer Falllinie. Sie stellen sich so auf, dass die Knie der jeweils nächsten Person auf Augenhöhe der vorangegangenen Person sind. Die Äquidistanz beträgt demnach eine Körperlänge minus Unterschenkel. Der ideale Standort für diese Übung ist am Fuss eines Steilhangs.

## Auswertung/Fragestellung

Die Personenkette mit dem vergrösserten Kurvenbild der Karte vergleichen. Merksätze ableiten: Liegen die Höhenkurven weit auseinander, ist das Gelände flach. Liegen die Höhenkurven nahe beieinander, ist das Gelände steil.

---

Quelle: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**