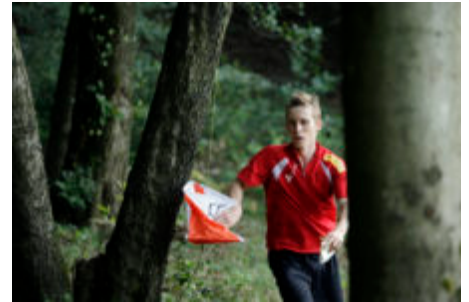


# Orientierungslauf: Leitlinienbahn

Das Ziel dieser Übung ist, dass die Läufer lernen selbstständig und schnell Entscheidungen zu treffen. Zuerst gehen alle gemeinsam eine Bahn ab, welche beim Rückweg alleine abgelaufen wird.

Zusammen mit dem Leiter marschiert die Gruppe eine einfache Leitlinienbahn ab. An den Kreuzungen stehen Posten, bei denen «Entweder-Oder»-Entscheidungen zu fällen sind: Weg links oder rechts, Weg oder Bach, ... Beim Ziel wird die Bahn nun alleine rückwärts abgelaufen.



## Variation

Jeder Läufer nimmt eine Postenflagge und setzt sie beim Gruppenmarsch an der richtigen Stelle.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**