

# Orientierungslauf: Ausdauer und mentale Beweglichkeit

Diese Natursportart beansprucht Körper und Geist gleichermaßen und eignet sich bestens für den Sportunterricht oder zur Abwechslung im Training. Diese Lektionen helfen, Kinder im Schulalter in den Orientierungslauf einzuführen.

In einsamen Wäldern und schwierigem Gelände – fernab vom grossen Publikum und von riesigen Stadien – fühlt sich der Orientierungsläufer zu Hause. Seine Welt ist die freie Natur, Karte und Kompass sind seine Werkzeuge.

Wer sich auf die Spuren der Schweizer Ausnahme-Athletin, Simone Niggli, begeben will, muss ganz von vorne beginnen. Unterrichtende werden dazu ermutigt, ihre Schüler/-innen schrittweise an eine Sportart heranzuführen, in der das Laufvermögen und die mentale Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.



## 1 Lektion «Staffellauf» und Einführungslektionen «J+S-Kids»

### Übungen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**