

Orientierungslauf: Punkte oder Schoggistängeli?

In dieser Übung müssen die Kinder in einem festgelegten Areal willkürlich gesetzte Posten finden. Das Ziel ist es, dass die Schüler lernen schnell zu reagieren und dabei Spass zu haben.

Auf dem Schulareal oder in einem begrenzten Waldteil sind Posten gesetzt. Statt Zangen oder SI-Einheiten hängen an den Posten Zettel mit Nummern (1-10, 1-20). Die Zettelbündel der einzelnen Posten müssen sich unterscheiden: andere Farbe, Form, andere Schriftfarbe etc. Dazwischen darf es auch Joker (z.B. einen Zettel mit 30 Punkten) haben.

Nach dem Massenstart versuchen die Läufer, zuerst oder früh an den Posten zu sein, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Dabei gilt die Regel: Nur ein Zettel pro Posten. Wer wird Punkteleader?



Variationen

- An einzelnen Posten liegt neben denzetteln ein Schoggistängeli auf. Der Läufer entscheidet: Punkte oder Schokolade?

schwieriger

- Keine Karte, dafür der Hinweis des Leiters, dass an den 25 brauchbaren Objekten im begrenzten Gelände Postenmarkierungen stehen.
- Nur eine Karte mit dem gesamten Postennetz steht bei Start/Ziel zur Verfügung. Diese kann von den Läufern nach dem Massenstart beliebig lang studiert werden. Gelaufen wird ohne Karte.
- Jeder Läufer erhält vor oder nach dem Massenstart eine Karte mit dem Postennetz.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO