Athletik – Circuittrainings: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft (11-15 Jahre)

Die Jugendlichen sollen durch diese Circuittrainings auch lernen, Kartenbilder schneller zu erfassen. Spezifische Übungen für die Ausdauer und die Kraft sind Hauptbestandteil dieses Trainings.

Download

- Athletik – Circuittraining: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft (11-15 Jahre) (pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 11–15 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen

Lernziele

- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheid-Fertigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfertigkeit von Kartenbild und Postenstand-orten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Kenntnisse von Signaturen festigen.

Vorlagen

Die Broschüre OL-Training in der Halle kann via **www.ol-shop.ch** bestellt werden. Einige Vorlagen können auch direkt unter **www.swiss-orienteering.ch** werden.

Quelle: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO