

Orientierungslauf: Die optimale Route im Visier

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.

Diese Natursportart skandinavischen Ursprungs beansprucht Körper und Geist gleichermassen und eignet sich bestens für den Sportunterricht in der Schule.



Fitness und kognitive Leistung sind im OL wichtige Voraussetzungen.

Die Aufgabe für den Orientierungsläufer besteht darin, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl sogenannter Posten der Reihe nach anzulaufen. Diese Posten sind auf einer detaillierten Spezialkarte genau eingezeichnet. Die Routen zwischen den einzelnen Posten sind jedoch nicht vorgegeben, so dass der Orientierungsläufer während des Laufens ständig aufs Neue vor Entscheidungen über den günstigsten Weg zum Ziel gestellt ist.

Motivationsschübe garantiert

Diese Sportart hat eine grosse Spannweite vom Breiten- bis zum Spitzensport. Und deshalb eignet sich OL auch sehr gut für die Schule. Das Auffinden jedes einzelnen Postens in der Natur, nur mit Hilfe des eigenen Könnens und der Merkmale des jeweiligen Geländes, sorgt immer wieder für neue Motivation.

Im Vordergrund steht dabei häufig nicht das Besiegen eines Gegners, sondern die erfolgreiche Bewältigung der gestellten Herausforderung. Themen, die auch in anderen Unterrichtsfächern zu finden sind.



In der Gruppe nach Posten suchen, ist für Kinder motivierend.

Heranführen ans Neue

Unterrichtende werden dazu ermutigt, ihre Schüler/-innen schrittweise an eine Sportart heranzuführen, in der das Laufvermögen und die mentale Beweglichkeit in Einklang gebracht werden. Dazu werden Grundlagen zum

OL-Training, Übungen zur konditionellen und emotionalen Substanz sowie zur koordinativen und mental-taktischen Kompetenz auf www.mobilesport.ch angeboten. Ganzheitliche Trainingsformen sind für das Alter bis zehn Jahre und weitere Übungsformen für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren vorgesehen.

Mit Staffelformen soll das Bewusstsein für die Teamleistung geweckt werden. Diese Übungsformen gehören in jedes Ausbildungsprogramm, denn sie sorgen für eine gute Stimmung. Es lohnt sich auch das Training von der Halle nach draussen ins Gelände zu verlegen.

Weitere Inhalte zum Thema Orientierungslauf in dieser Übersicht

Vorsicht Zecken

Draussen lauern vor allem in der warmen Jahreszeit auch Gefahren wie Zecken. Diese können einige gefährliche Krankheiten (darunter Lyme-Borreliose und Hirnhautentzündung) übertragen. Daher sollte man einige Grundregeln befolgen, um Zeckenstiche zu vermeiden.

- Achten Sie besonders auf die richtige **Kleidung**: Im Wald oder im Gebüsch ist geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen angezeigt.
- Falls Sie in einem **FSME-Risikogebiet** leben, sollten Sie allenfalls eine FSME-Impfung bedenken.
- Information für die Eltern: Zuhause den **ganzen Körper** Ihres Kindes nach Zecken absuchen. Zecken sind winzig klein und krabbeln, bevor sie für das Blutsaugen eine geeignete Einstichstelle gefunden haben, auf dem Körper bzw. der Kleidung herum. Beachten Sie auch den Kopf. Weitere gefährdete Stellen sind unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und im Schritt. Weitere Informationen und die aktuellste Karte der Schweizer Gefahrengelände finden Sie unter www.zecken.ch

Sicherheit im Orientierungslauf

Orientierungslauf ist keine «Risiko-Sportart». Wer die folgenden Hinweise beachtet, reduziert immer vorhandene Gefahren und bereitet die Läufer auf spezielle Situationen angemessen vor.

- **Verkehr**: Welche Gefahrenquellen (Verkehr, Bahngleise, Schiessstand etc.) muss ich in meine Überlegungen (An- und Rückfahrt zum Wald, Bahnlegung) einbeziehen?
- **Laufgelände**: Gibt es spezielle Gefahren (Felsen, reissende Bäche, Holzschlag etc.)? Wie bringe ich die Läufer ohne Risiko daran vorbei?
- **Verirrt – was nun?** Keiner (oder geringerer) Panik unterliegt, wer sich zu helfen weiss: Zurückgehen zum letzten Ort, den man noch genau auf der Karte eruieren konnte oder einen markanten Punkt (Wegspinne, Waldrand, Lichtung) aufsuchen und sich dort auffangen.
- **Tiere**: Sind in der Regel kein Problem. Bezüglich Zecken siehe oben.

Gefährdungen durch Menschen sind im OL nie ganz auszuschliessen, können aber durch Vorkehrungen minimiert werden: Klare Vorgaben bezüglich Gelände (Grenzen) und Laufzeit (spätestens zurück um eine bestimmte Uhrzeit), Kinder zu zweit oder in Gruppen starten, frei verfügbare Leiter im Gelände zirkulieren lassen. Schlimme Verletzungen gibt es im OL selten. Für die Erstbehandlung von Zerrungen, Kratzern und Schürfungen genügt die Rucksackapotheke des Leiters.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO