Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Orientierungslauf

Die Teilnehmenden einer Sportgruppe können mit dieser Übung die Ausdauer unter Einbezug einer mental-taktischen Aufgabe verbessern. Vielen bereitet die OL-Form grossen Spass.

Es werden mehrere Posten nach einer Kartenvorlage gesucht. Der OL kann einzeln oder in der Kleingruppe durchgeführt werden.

Variationen

- Einige Teilnehmende setzen Posten für die anderen Teilnehmenden.
- Die Teilnehmenden skizzieren die Karte selber.

Material: OL Karte oder Notizblätter und Bleistifte, Postenmarkierungen

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle