

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Sternlauf

Diese Variante des Orientierungslaufes dient der Übung verschiedener athletischer und mental-taktischer Fähigkeiten. Dabei können die Teilnehmenden individuell gefordert werden.



Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch zwischen Teilnehmenden untereinander und mit der Trainingsleiterin.

Variationen

- Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden. (Tempovorgabe nach der **Borg-Skala**).
- Posten in Gruppen oder alleine suchen.
- Fortgeschrittenen Läufern teilt die Leiterin zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.
- Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.

Material: OL Karten oder einfach gezeichnete Karte, Postenmarkierungen, evtl. Borg-Skala

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO