

# Orientierungslauf: Prognosetraining

Bei dieser Übung legen die Schüler ihre Laufziele und -wege selber fest und bewerten diese anschliessend. Dabei gewinnen sie an Erfahrung und Vertrauen in ihre Orientierungsfähigkeit.



Der Läufer setzt sich individuelle Ziele für den ganzen Lauf, einzelne Laufteile oder Teilstrecken (sofern die Bahn bekannt ist) und hält diese schriftlich fest.

Beispiele:

- Die ersten drei Posten vorsichtig anlaufen, dann mehr Risiko nehmen.
- Im fein kuperten Gelände zum Kartenlesen stehen bleiben, bis das Relief klar ist.
- Hole ich vor mir gestartete Läufer ein, dann lasse ich mich von ihnen nicht beeinflussen.

Nach dem Lauf vergleicht er seine Prognose mit der Realität, hält Übereinstimmung und Differenzen fest und diskutiert diese mit dem Leiter. Wer kommt der Prognose am nächsten? Wer kennt die Ursache für Differenzen?

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**