

Monatsthema 04/2019: Orientierungslauf – Sich sicher orientieren für Kinder

Das J+S-Lehrmittel Orientierungslauf Orientieren, NORDA und das Lehrmittel it'sCOOL von Swiss Orienteering zeigen auf, wie Kinder niveaugerecht ausgebildet werden können. Zahlreiche Arbeitsblätter und sonstiges Material sind darin zu finden. Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung für den Einstieg von Kindern in diese Sportart und orientiert sich dabei am Aufbau der erwähnten Lehrmittel.



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

Anlaufen, nicht suchen

Anhand von Übungsbeispielen aus der neuen J+S-Lehrmittelreihe und dem Lehrmittel «it'sCOOL» von Swiss Orienteering sollen Kinder vom Postensuchen wegkommen und zum richtigen Anlaufen der OL-Posten mit Karte herangeführt werden. Vom «Signaturen Kennenlernen» bis zum «Verstehen des Kartenbilds» sollen die Übungsformen spielerisch und motivierend sein.

Die aufgeführten Kompetenzen sind verschiedenen Kompetenzstufen aus dem Lehrplan 21 zuzuordnen. Wer erfolgreich den Posten anlaufen will, muss Schritt für Schritt an neue Kompetenzen herangeführt werden.

Dieses Monatsthema zeigt auf, in welchen Kompetenzbereichen mit Kindern hauptsächlich in den Phasen F1 und F2 geübt werden kann. Teilweise werden auch Übungen aus den Phasen T1 und T2 aufgezeigt. Die Inhalte dieses Monatsthemas richten sich vor allem an Leiterinnen und Leiter von Vereinstrainings, sie können aber auch für Lehrpersonen wertvolle Inputs liefern, um abwechslungsreiche OL-Lektionen im Sportunterricht zu planen.

Das Monatsthema als pdf

- [Orientierungslauf: Sich sicher orientieren – für Kinder](#) (pdf)

Berichte

- [Der Weg zum Orientierungslauf – FTEM-OL](#)
- [Die Kompetenzbereiche im Überblick](#)

Praxis

- [Signaturen und Farben](#)
- [Richtung und Kompass](#)
- [Lesen der Karte](#)
- [Routenwahl](#)
- [Umgang mit Relief](#)

Lektionen

- [Symbole und Farben der OL-Karte kennenlernen](#)
- [Karte richtig ausrichten lernen](#)

Quelle: Ines Merz Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO