Orientierungslauf

mobile praxis

52

BASPO & SVSS

In einsamen Wäldern und schwierigem Gelände, fernab vom grossen Publikum und von riesigen Stadien – hier fühlt sich der Orientierungsläufer zuhause. Seine Welt ist die freie Natur, Karte und Kompass sind seine Werkzeuge.

Autoren: Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti
Redaktion: Raphael Donzel
Fotos: Werner Bosshard, sCOOL
Zeichnungen: Kilian Imhof, Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

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 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.

Heranführen ans Neue

Mit dieser Praxisbeilage wollen wir Unterrichtende dazu ermutigen, ihre Schüler/-innen schrittweise an eine Sportart heranzuführen, in der Laufvermögen mit mentaler Beweglichkeit in Einklang gebracht werden. Aufgegliedert ist die Broschüre in Grundlagen zum OL-Training, Übungen zur konditionellen und emotionalen Substanz sowie zur koordinativen und mental-taktischen Kompetenz.

In der zweiten Hälfte der Broschüre finden sich ganzheitliche Trainingsformen für das Alter bis zehn Jahre und weitere Übungsformen für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren.

Mit den Staffelformen am Schluss der Praxisbeilage soll das Bewusstsein für die Teamleistung geweckt werden. Diese Übungsformen gehören in jedes Ausbildungsprogramm, denn sie sorgen für gute Stimmung. Zu guter Letzt: Trauen Sie sich mit Ihren Schülerinnen und Schülern von der Halle ins Gelände. Es lohnt sich auf jeden Fall. ■

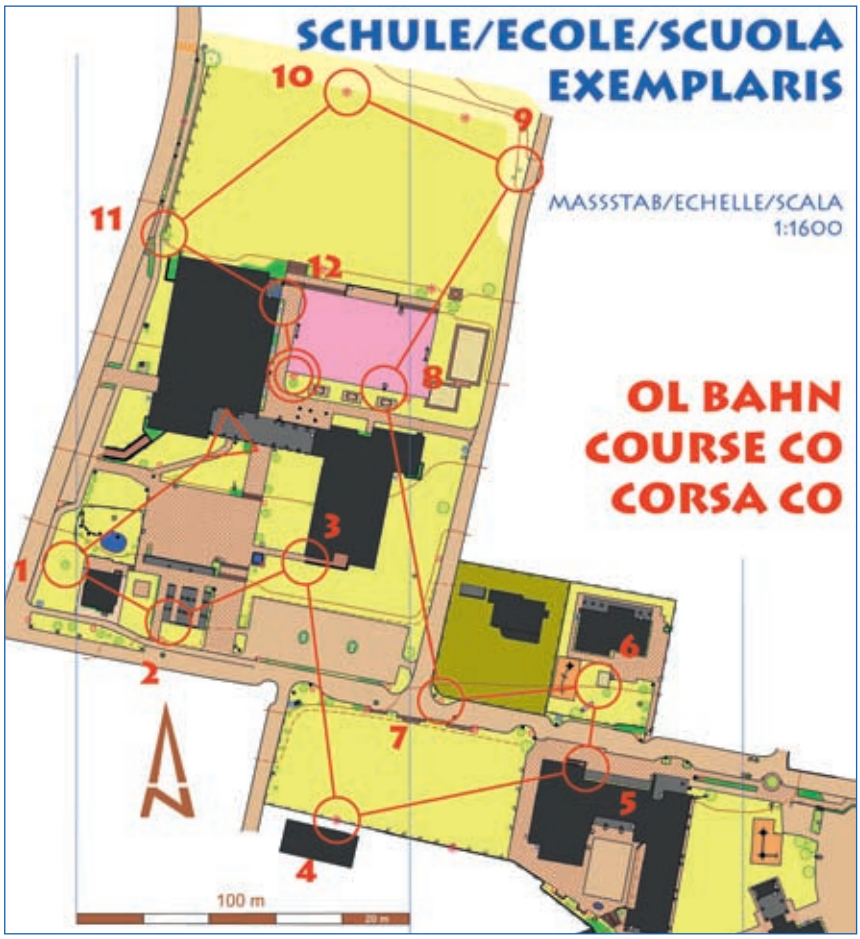
Posten suchen? Nein, danke!

«Aha, OL, also Posten suchen...» Seit Jahrzehnten hält sich diese Vorstellung vom Orientierungslauf. Sie ist falsch oder zumindest unvollständig. Die Herausforderung ist komplexer als man denkt.

Während eines Rennens definiert ein Läufer unter Wettkampfdruck mehrere mögliche Routen zwischen zwei gegebenen Punkten, den Posten. Er analysiert sie, entscheidet sich schliesslich auf Grund mehrerer Kriterien (physische und psychische Verfassung, Wetter, Kontakt mit Gegner, Wettkampfphase etc.) für eine und setzt den Entscheid um; das heisst, er läuft auf dieser Route zum nächsten Posten. An Suchen denkt er nie.

Im schulischen Umfeld

Mit dem sCOOL-Projekt von Swiss Orienteering sind in den meisten Orten der Schweiz Schularealkarten entstanden. Mit diesen Karten ist ein idealer Einstieg möglich. Die Herausforderungen werden danach gemäss Tabelle schrittweise gesteigert.



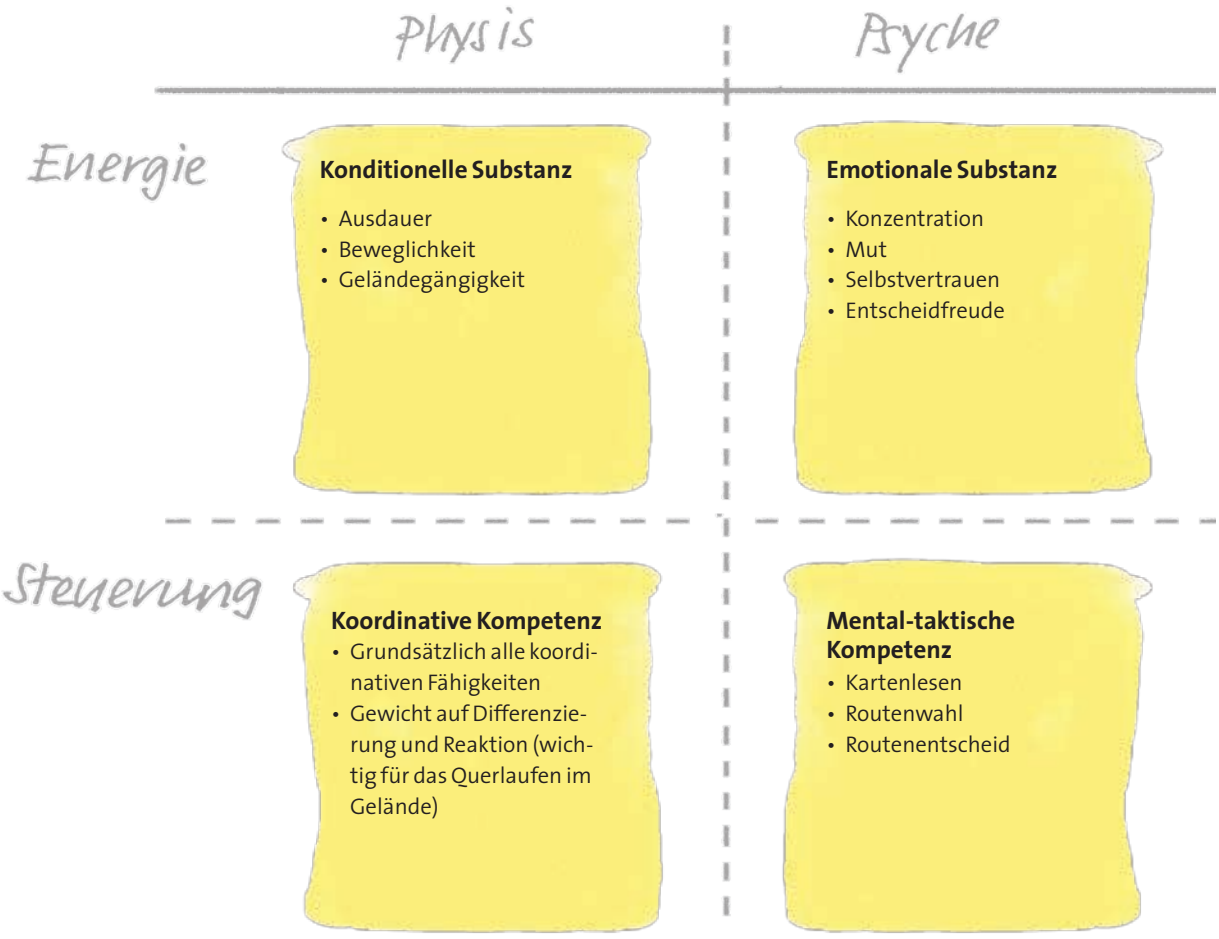
Aus einfach wird anspruchsvoll – und umgekehrt

Viele Übungs- und Trainingsformen sind aus der Literatur (J+S-Handbuch OL) bestens bekannt und können mit ein paar wenigen Anpassungen auf Kinder zugeschnitten werden. Einige Beispiele:

Kriterium	einfacher	anspruchsvoller
Gelände	bekannt, vertraut	unbekannt, «neu»
Wald	offen, wenig kupiert, grobe Geländestruktur, viele Leitlinien	Sicht und Belaufbarkeit eingeschränkt, stark kupiert, feine Geländestruktur, wenig oder keine Leitlinien
Karte	Normalkarte, grosser Massstab	Spezialkarte (z. B. ohne Wege)
Routenwahl	Route klar oder wenig Auswahl, markante Leitlinie	mehrere gleichwertige Routen, wenig Leitlinien
Postenstandorte	markante Objekte, nahe an Leitlinie	Auch Negativ-Objekte (Loch, Senke etc.), weiter von Leitlinie entfernt
Organisation	ohne Zeitdruck, mit Partner, in der Gruppe, tagsüber	mit Zeitmessung, Einzellauf, als Nacht-OL

Sportmotorisch eingebettet

Welche Faktoren können (oder sollen) bereits mit Kids (gezielt) trainiert werden? Und wo sind die Faktoren im sportmotorischen Konzept zu platzieren? Die Tabelle ist ein Versuch, Antworten zu geben.



Wer sich rasch und sicher auf immer dieselben Fragen Antworten erarbeitet und diese unmittelbar in die Tat umsetzt, wird Erfolg haben. Die Fragen sind weit über den OL hinaus nützlich und sinnvoll:
• Wo stehe ich? (Standortbestimmung)
• Wohin will ich? (Zielsetzung: Nächster Posten)
• Wie gelange ich dort hin? (Routenplanung und -entscheid)

Die «Belohnung» bzw. «Bestrafung» – eine kraftsparende Route, ein übersehener Graben, verheddert im Dickicht, Zeitgewinn auf optimaler Route – trifft den Läufer unmittelbar und macht aus dem Orientierungslauf eine echte Lebensschule.

Ohne Ausdauer läuft nichts

Aerobe Ausdauer ist die zentrale konditionelle Substanz des Orientierungsläufers. Die übrigen Faktoren unterstützen: Kraft lässt ihn Steigungen rascher überwinden, dank guter Beweglichkeit kann er lockerer abseits der Wege quer durch den Wald laufen, und Schnelligkeit bringt ihm Vorteile im Schlussspurt gegen einen Staffel-Gegner.

Tierliparcours
Wie? Die Gruppe läuft gemeinsam in gemächlichem Trab durchs Gelände. Auf Zuruf des Leiters oder eines Teilnehmers ahmen die Läufer die Fortbewegungsart eines Tieres nach: Känguru-Hupf, Storchenschritt, Galopp eines Pferdes, auf allen Vieren wie ein Bär, hoppeln wie der Osterhase etc. Welche Gruppe bringt den vielseitigsten Zirkus zusammen?
Variation: Die einzelnen Bewegungsarten fest einem Streckenabschnitt zuteilen.

S'Isebähnli
Wie? Die Läufer werden in Gruppen (= Züge) eingeteilt. Alle ausser dem vordersten verbinden sich die Augen und halten sich an den Händen. Die «Lokomotiven» führen nun ihre «Wagen» von einem markierten Start aus kreuz und quer durch den Wald. Auf Pfiff des Leiters nehmen die «Wagen» ihre Augenbinden ab und laufen so schnell wie möglich zum Start zurück. Welche Lokomotive verliert keinen Wagen?
Variationen: Der Leiter gibt einen Signalcode bekannt: ein Pfiff bedeutet Norden, zwei Pfiffe Süden, drei Osten und vier Pfiffe bedeutet Westen. Die Gruppen laufen im Schwarm in diejenige Richtung, welche der Leiter mit seinem Pfeifsignal angibt.

Stempelsprint
Wie? Obwohl seit Jahrzehnten im OL nicht mehr gestempelt wird, bringt ein Stempelsprint alleweil Stimmung ins Land. Auf einem überblickbaren Raum wird eine Anzahl Postenmarkierungen willkürlich (d.h. ohne dass ein Objekt vorhanden ist) gesetzt. Sie sind nummeriert (z. B. 1–6). Die Läufer absolvieren einzeln den vorgegebenen Parcours in möglichst kurzer Zeit. Bei jedem Posten ist zu stempeln bzw. zu lochen oder zu badgen!
Variationen: Als Parallel-Wettkampf: Einer läuft im Uhrzeiger, der Gegner im Gegenuhrzeigersinn.
Der Sieger kommt in die nächste Runde, der Unterlegene in die Hoffnungsläufe

Stafetten à discretion
Wie? Die Distanz zwischen Start und Wendepunkt kann variiert werden. Pro Einsatz darf jeder Läufer einen Teil der Lösung zum Wendepunkt transportieren, bzw. zurück, wenn sein Beitrag nicht in die Lösung passt.
Variationen:
- Eine Karte mit 20 Posten liegt am Start auf. Die Postenstandorte sind beim Wendepunkt in einer gleichen leeren Karte einzutragen.
- Wie oben, statt Posten werden Teilstrecken mit verschiedenen Routen übertragen.
- Zwei verschiedene Karten werden in beliebig viele Stücke zerschnitten, durcheinander gemischt und am Start ausgelegt. Eine Karte ist am Wendepunkt zusammen zu setzen. Pro Lauf darf ein Kartenteil transportiert werden. Nicht passende Teile müssen einzeln zurückgebracht werden.
- Am Start und am Wendepunkt liegt je eine (fast) gleiche Karte. Sie weisen zehn Unterschiede auf. Diese sind auf der Karte am Wendepunkt zu markieren.

Links weiss, was rechts tut

Dank Orientierungsfähigkeit hebt der Läufer beim Sprung übers Juramäuerchen die Füsse genügend hoch, mit der Differenzierungsfähigkeit nimmt er die Beschaffenheit der «Landezone« wahr, auf die er entsprechend reagiert, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren und damit im idealen Laufrhythmus zu bleiben.

Waldslalom

Wie? In einem offenen Waldteil wird ein Slalom-Parcours rund um Bäume ausgesteckt und abgelaufen (mit oder ohne Zeitmessung). Der Slalom darf stückweise auch aufwärts führen. Wer schneidet die Tore am engsten an?

Variation: Bei geeignetem Gelände können zwei gleichwertige Strecken nebeneinander angelegt werden. Darauf sind Parallelslaloms mit Ausscheidungsläufen möglich.

Bleib oben

Wie? Auf dem Boden liegende einzelne Baumstämme (keine Trämelhaufen!) eignen sich für Balanceübungen: langsam darüber marschieren, seitwärts gehen, auf einem Bein, hüpfen, etc.

Variationen:

- Das Balancieren durch eine Zusatzaufgabe «belasten»: Zugespielte Bälle fangen und gezielt zurückwerfen, Ballwechsel mit einem ebenfalls balancierenden Partner, sich mit verbundenen Augen über den Stamm führen lassen, etc.
- Zwei «Kampfhähne» stehen sich auf dem Baumstamm gegenüber. Wem gelingt es, den Rivalen aus dem Gleichgewicht zu bringen?

Schattenlauf

Wie? Die Läufer bewegen sich paarweise hintereinander durch den Wald. Der hintere macht als Schatten alle Kapriolen seines Vordermannes unmittelbar nach. Welchem Vordermann gelingt es, seinen Schatten abzuschütteln?

Variation: Der vordere Läufer macht die Bewegungen und schlägt die Richtungen ein, die ihm der hintere durch Zuruf befiehlt. Kurze Sequenzen und rasche Wechsel erhöhen die Anforderung.

1:0 im Waldstadion!

Wie? In einem offenen Waldstück wird ein behelfsmässiges Fussballfeld mit Toren markiert. Zwei Teams treten zum Lagermatch gegeneinander an. Wer schiesst das erste Tor im Waldstadion?

Ein Fünf- oder ein Dreisatz?

In der Vorbereitung eines OL-Trainings können einfache Checklisten helfen. Ein Vorschlag:

- Wie steht es mit der konditionellen Substanz und der taktisch-mentalen Kompetenz der Läufer (Standortbestimmung) ?
- Welche Kenntnisse oder Fertigkeiten sollen sie im nächsten Training erwerben, anwenden oder gestalten (Zielsetzung) ?
- Mit welchen Übungen können die Läufer ihre Ziele anstreben (Inhalte) ?
- Welcher Wald oder Waldteil eignet sich für diese Übung?
- Welche Organisationsaufgaben sind noch zu lösen (Ablaufplanung mit den Zeiten, Einsatz der Leiterkollegen, Besammlungsort, Transport etc.) ?

Oder noch einfacher und reduziert auf einen Dreisatz:

- Wo stehen wir (Standortbestimmung)?
- Wohin wollen wir (Zielsetzung)?
- Wie kommen wir dorthin (Inhalte, Methoden, Organisation)?

Der legale Kick

Wer je in schwierigem Gelände eine lange Teilstrecke auf einer anspruchsvollen Route zurückgelegt hat und – über die letzte niedere Anhöhe keuchend – den Felsblock mit der rotweiss leuchtenden Postenflagge sieht, geniesst ein Erfolgserlebnis der besonderen Art: Adrenalinkick pur, das Selbstvertrauen steigt ins Unermessliche, und die Motivation treibt ihn weiter.

Punkte oder Schoggistängeli?

Wie? Auf dem Schulareal oder in einem begrenzten Waldteil sind Posten gesetzt. Statt Zangen oder SI-Einheiten hängen an den Posten Zettel mit Nummern (1-10, 1-20). Die Zettelbünde der einzelnen Posten müssen sich unterscheiden: andere Farbe, Form, andere Schriftfarbe etc. Dazwischen darf es auch Joker (z.B. einen Zettel mit 30 Punkten) haben. Nach dem Massenstart versuchen die Läufer, zuerst oder früh an den Posten zu sein, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Dabei gilt die Regel: Nur ein Zettel pro Posten. Wer wird Punkteleader?

Variationen:

- Keine Karte, dafür der Hinweis des Leiters, dass an den 25 brauchbaren Objekten im begrenzten Gelände Postenmarkierungen stehen.
- Nur eine Karte mit dem gesamten Postennetz steht bei Start/Ziel zur Verfügung. Diese kann von den Läufern nach dem Massenstart beliebig lang studiert werden. Gelaufen wird ohne Karte.
- Jeder Läufer erhält vor oder nach dem Massenstart eine Karte mit dem Postennetz.
- An einzelnen Posten liegt neben den Zetteln ein Schoggistängeli auf. Der Läufer entscheidet: Punkte oder Schokolade?

Wozu? Rasches Erfassen, Freude, Enttäuschung

Smily-/Frusty-OL

Wie? Die Spielfeldmarkierungen einer Halle oder eines Turnplatzes sind die einzigen Merkmale der Karte. Der Läufer folgt der auf der Karte markierten Linie und trifft dabei immer wieder auf einen Smily (Kartongesicht). Wenn er bei einer Abzweigung eine falsche Linie erwischt, stoppt ihn ein Frusty.

Variationen: Bei klarem und dichtem Wegnetz auch im Gelände möglich.

Wozu? Rasche Bestätigung, Bestärkung

Sternlauf – auch tagsüber

Wie? Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt seinen Läufern je einen Posten zu. Diese laufen ihn an, kehren zum Zentrum zurück, zeigen dem Leiter ihre Route auf der Karte und berichten über Erfolge und Schwierigkeiten. Die Form ermöglicht individuelle Aufgabenstellung und intensiven Leiter-Athlet-Kontakt.

Variationen:

- Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.
- Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.

Wozu? Rasche Bestätigung, Selbstvertrauen

Prognosetraining

Wie? Der Läufer setzt sich individuelle Ziele für den ganzen Lauf, einzele 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 kupierten 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?

Wozu? Selbsteinschätzung, Zielsetzung, Selbstvertrauen

Team-Postennetz-OL

Wie? Zweier- oder Dreiergruppen. Jeder Läufer erhält eine Karte mit Posten, die vom Team anzulaufen sind. Reihenfolge und Zuteilung der Posten auf die Teammitglieder sind frei. Welches Team bringt zuerst alle Postenquittungen?

Variationen:

- Kartenabgabe vor oder nach dem Massenstart erlaubt ruhige Absprachen bzw. erfordert Organisation unter Zeitdruck.
- Als Intervall-Lauf: Pro Team gibt es nur eine Karte. Ein Mitglied läuft nach ihr eine (vorgegebene) Anzahl Posten an, die Partner können sich erholen. In eng begrenztem Gebiet ist diese Form auch als Auswendig-OL möglich. Die Karte bleibt dabei am Start.

Wozu? Vertrauen in die Partner, Teamerlebnis

Nacht-OL

Wie? Sich nachts im Wald zu bewegen, erfordert Mut. Das Blickfeld ist begrenzt auf den durch die Lampe erhellten Bereich, und der häufige Wechsel von der grell beleuchteten Karte in die dunkle Waldnacht erfordert von den Augen rasche Anpassung. Kein Zweifel: In der Nacht OL laufen ist anspruchsvoller als bei Tageslicht. Nacht-OL bedeutet aber Abenteuer, die man auch Kinder erleben lassen soll. Einige Voraussetzungen:

- Begrenztes Laufgebiet, kurze Teilstrecken, markante Postenobjekte, kurze und einfache Übungsformen, Maximalzeit festlegen.
- Soweit wie möglich sicherstellen (z.B. durch patroullierende Helfer im Wald), dass sich niemand verirrt.

Wozu? Abenteuer, sich überwinden, Mut, Selbstvertrauen

Routenplanung

Wie? Pro Dreierteam liegen drei Karten mit (mindestens) je einer längeren Teilstrecke auf. Jeder Läufer zeichnet nun unter Zeitdruck seine Idealroute ein und gibt die Karte im Uhrzeigersinn weiter, bis alle drei auf allen Karten ihre Route eingezeichnet haben. Darauf werden die Routen verglichen und diskutiert. Warum ist man auf der einen Route vermutlich schneller als auf der anderen?

Variationen:

- Kombination mit einem Circuit in der Halle: Die Läufer tragen ihre Routen in der kurzen Erholungsphase ein und beginnen dann sofort die nächste Circuit-Runde.
- Ideal ist es, wenn die eingezeichneten Routen gelaufen werden können. Bestätigt das gelaufene Resultat die in der Diskussion erarbeiteten Erkenntnisse?

Wozu? Entscheiden, Ursachenerklärung, Selbstvertrauen

Laufauswertung

Wie? Für den OL-Läufer mit Ambitionen gilt: Jedes Training, jeder Wettkampf wird ausgewertet. Die Auswertung erfolgt in mehreren Schritten:

- Laufroute aus dem Gedächtnis einzeichnen.
- Abschnittszeiten mit denjenigen der Konkurrenten vergleichen. Wo bin ich schneller, wo langsamer? Bestätigen die effektiven Zeiten mein «Bauchgefühl»?
- Welche Ursachen könnten dazu geführt haben, dass ich Zeit gutgemacht bzw. verloren habe?
- Welches ist die tatsächliche oder wahrscheinlichste Ursache?
- Was verbessere ich? Massnahmen bestimmen und umsetzen.

Wozu? Ursachenerklärung, Selbstvertrauen

Kilian Imhof ist Primarlehrer und J+S-Fachleiter Orientierungslauf. Er war von 2003 bis 2008 Nationaltrainer bei Swiss Orienteering.

Hans Ulrich Mutti ist ehemaliger Primarlehrer, J+S-Fachleiter Orientierungslauf und Mitarbeiter am BASPO. Seit 2007 pensioniert.

Prüfungsort Wald

Obwohl eine Reihe der technischen und mental-taktischen Fertigkeiten auch in der Halle erworben werden können, bleibt das eigentliche Trainingsgelände der Wald. Hier zeigt sich, wie gefestigt und praxistauglich die Fertigkeiten im Kartenlesen, in den Kompasstechniken oder im Unterscheiden von Grob- und Feinorientieren sind.

Schnur-OL

Wie? Im Gelände wird entlang klarer Leitlinien oder auch mal quer durch den Wald eine Strecke mit farbiger Schnur, Plastikband oder mit Fähnchen markiert (Linie). Darauf sind an geeigneten Objekten Posten gesetzt. Auf der Karte ist die Linie mit Leuchtstift markiert. Auftrag: Strecke ohne Karte ablaufen und an den Posten lochen. Diese einfachste Form verlangt keine Orientierungsarbeit.

Variationen:

- Strecke mit Karte ablaufen, die Linie so oft wie möglich verlassen, d.h. abkürzen und an den Posten lochen.
- Die Posten an Objekte setzen, die sich etwas von der markierten Linie entfernt - aber immer noch in Sichtweite - befinden.

Routenwahllauf ohne Karte

Wie? Auf dem Schulareal oder im bekannten Gelände starten zwei oder mehr Kinder gemeinsam auf verschiedenen Routen zu einem vorher abgemachten Punkt. Ist die Route links oder rechts ums Haus schneller? Lohnt es sich auf dem Weg zu rennen oder besser querfeldein? Laufe ich durch den Graben oder ist der Umweg besser?

Variationen: Auf der Karte werden im Nachhinein die Routen verglichen und bewertet.

Plänerle

Wie? Sobald Kinder erste Erfahrungen mit Plänen und Karten gemacht haben, können sie ein einfaches Kroki selber zeichnen – und sei es mit Kreide auf dem Asphalt des Schulhausplatzes. Mit solchen selbstgemachten Plänen sind mehrere

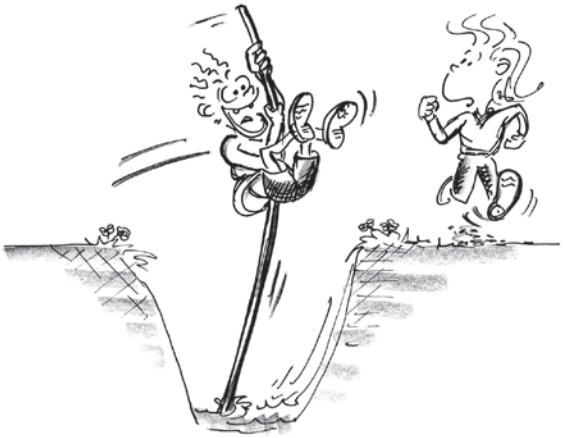
Variationen möglich:

- Einen Posten einzeichnen, diesen im Gelände setzen, die Karte mit einem Partner, mit einer anderen Gruppe tauschen und den «fremden» Posten zurückholen.
- Eine Strecke auf der Karte markieren und auf dieser die einzelnen Wörter eines Lösungssatzes hinlegen. Tausch mit der zweiten Gruppe und Einsammeln
- Das Kreuz auf dem Kroki bedeutet: «Hier kann ein Schatz gefunden werden!» Dann den Schatz «vergraben» und gegenseitig heben.

Text- und Auswendiglauf mit Partner

Wie? Zwei Läufer starten als Team mit einer Karte auf einen Parcours mit 6 bis 10 Posten. Der eine liest die Karte und diktiert dem zweiten laufend die Route: «100m diesem Weg folgen, bei der Kreuzung die rechte Abzweigung nehmen, bis zum Graben etc.». Rollenwechsel bei jedem Posten.

Variation: Der eine Läufer darf eine bestimmte Zeit die Karte studieren und die Route zum ersten Posten auswendig lernen. Dann gibt er die Karte seinem Partner und läuft los. Dieser folgt ihm, kontrolliert die Route und gewährt dem Führenden auf Wunsch einen zusätzlichen Kontrollblick. Rollenwechsel bei jedem Posten. Wer braucht weniger zusätzliche Kartenkontakte?



Postennetz-OL mit Massenstart

Wie? Die Läufer erhalten beim Start eine Karte mit eingezeichnetem Postennetz. Sie laufen eine bestimmte Anzahl daraus oder alle in freier Reihenfolge an. Wer findet die optimale Route und ist zuerst zurück?

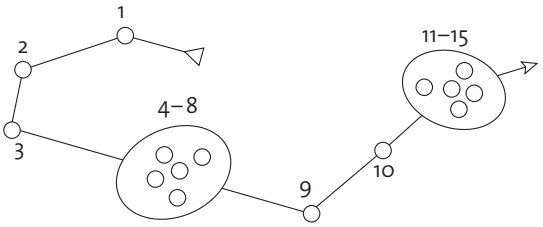
Variationen:

- Damit das Feld auseinander gerissen und das Nachlaufen ohne eigene Kartenarbeit eingeschränkt wird, markiert der Leiter auf jeder Karte einen anderen Posten, der als erster angelaufen werden muss. Allerdings ist dann die Aufgabe nicht mehr für alle gleich.
- Jüngere oder weniger erfahrene Läufer dürfen eine bestimmte Anzahl Posten weglassen.

Normal-OL mit Postennetz

Wie? Es wird eine OL-Bahn gelegt, welche die folgende Struktur hat: Start – 1 – 2 – 3 – Postennetz mit 5 P – 9 – 10 – Postennetz mit 5 P – 16 – 17 etc. Die Läufer starten auf den Normal-OL (1–2–3), laufen dann die Posten des ersten Netztes in freier Reihenfolge an, fahren mit 9 – 10 weiter, «erledigen» das Postennetz 2 wie gehabt etc. Wer schafft die Bestzeit?

Variation: Jüngere oder weniger erfahrene Läufer dürfen einen oder mehrere Posten weglassen.



Posten setzen mit Überraschung

Wie? Jeder Läufer setzt einen Posten und wird beim Zurückkommen damit überrascht, auf weisses Papier eine «Karte» zeichnen und den von ihm gesetzten Posten darauf eintragen zu dürfen, so dass der Partner damit den Posten einziehen kann.

Variation: Sprachlich versierte, zeichnerisch aber weniger Begabte dürfen den Weg zum gesetzten Posten in (blumigen) Worten beschreiben. Der Auftrag für den Partner bleibt gleich.

Routenplanung mit Partner

Wie? Läufer A erklärt Läufer B, auf welcher Route er den ersten oder nächsten Posten anlaufen, welche Kontrollpunkte (Bahnhöfe) er unterwegs sehen und wo er von der Grob- zur Feinorientierung übergehen will. Nun läuft B den Posten mit diesem Rezept an. Diskussion und Rollentausch an jedem Posten oder nach mehreren Posten.

Variante: B versucht den Posten auswendig (ohne Karte) anzulaufen. Genügen die Informationen von A?

Übung macht den Meister

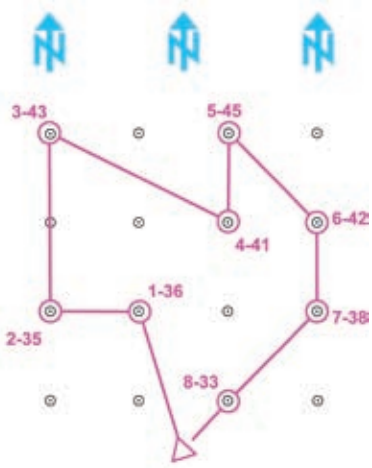
Um die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen zu erhöhen, gibt es unzählige Möglichkeiten. Diese in die Praxis umzusetzen, ist gerade mit Kindern gut machbar, denn sie haben grosse Aufnahmefähigkeiten. Deshalb ist es wichtig, die Unterrichtsmethoden zu variieren.

4×4

Wie? Auf übersichtlichem Gelände (Sportplatz, offenes Waldstück) werden 16 Posten (4×4) ausgerichtet nummeriert. Jeder Läufer erhält einen Zettel mit den 8 Kennzahlen, die er nun der Reihe nach anzulaufen hat.

Variationen:

- Alle Läufer starten gleichzeitig (Massenstart), was zu einem ameisenhaufenähnlichen Durcheinander führt.
- Es wird eine einfache Karte erstellt. Jeder Läufer erhält eine individuell präparierte Karte, auf der eine Anzahl der Posten mit Strichen verbunden ist. Er läuft diese in der angegebenen Reihenfolge an, macht dann eine lockere Zusatzschleife auf markierter Laufstrecke, nimmt die nächste Karte und startet ohne Pause zum nächsten «OL» usw.
- Mehrere Gruppen bilden und die Übung als Staffel durchführen.

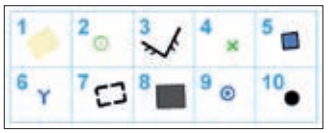


Schatzkarte

Wie? Jedes Kind zeichnet von einem begrenzten Gelände (Teil des Schulareals oder Waldteil) eine einfache Skizze. Es versteckt nun einen Schatz (z. B. eine Frucht) und markiert die Stelle auf seinem Plan mit einem kleinen Kreis. Nachdem die Karten ausgetauscht worden sind, orientieren sich die Kinder mit der Schatzkarte des Kameraden und orten den Schatz.

Signaturenlauf

Wie? Auf einem Schulareal werden an verschiedenen Objekten Posten gesetzt. Nach einer kurzen Einführung zur Bedeutung der Signaturen laufen die Schüler die Posten an und lochen bei der richtigen Signatur in den Kontrollabschnitt.



In der Gruppe und alleine

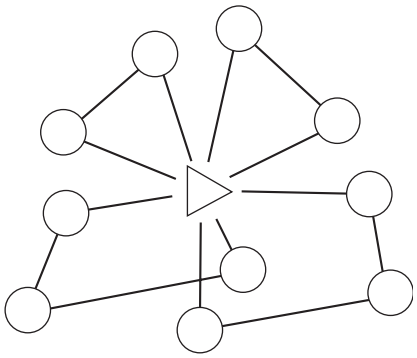
Wie? Die Gruppe marschiert gemeinsam einen Rundkurs im Gelände ab. Unterwegs wird eine Anzahl Posten gesetzt. Die Läufer tragen den jeweiligen Standort auf ihrer Karte ein. Zurück beim Ausgangspunkt, laufen die Kinder die Posten nochmals in der gleichen Richtung an.
Variante: Die Aufgeweckteren der Gruppe rennen in der Gegenrichtung und laufen die Posten «von hinten» an.

Schmetterlingslauf

Wie? Auf dem Schulhausareal werden um ein Zentrum zwei bis vier Posten als Schlaufen angelaufen. Weil diese «Schmetterlingsflügel» links und rechts herum gelaufen werden, entstehen viele verschiedene Varianten. Die Läufer können individuell betreut und auf die ihrem Können entsprechende Schlaufe geschickt werden.

Jäger und Hasen

Wie? Rund um ein Zentrum werden vier oder fünf Posten gesetzt. Die Gruppe wird in Teams mit je vier oder fünf etwa gleich starken Läufern aufgeteilt. Massenstart. Jeder läuft seinen ersten Posten an und rennt dann im Gegenuhrzeigersinn weiter bis zu seinem Posten und von dort ins Zentrum. Wer holt seinen Hasen ein? Wer ist als erster im Ziel?



Grundsätze der Bahnlegung

Mit der Bahnlegung wird die Übungs- oder Wettkampfanlage des Orientierungslaufs bestimmt. Es lohnt sich, dabei sorgfältig und überlegt zu arbeiten.

Vorgehen beim Bahnlegen
1. Geländewahl treffen, ungeeignete Gebiete ausscheiden
2. Leistungsanforderungen bestimmen: Länge, Steigung, Anzahl Posten
3. OL-Bahn entwerfen und rekognoszieren

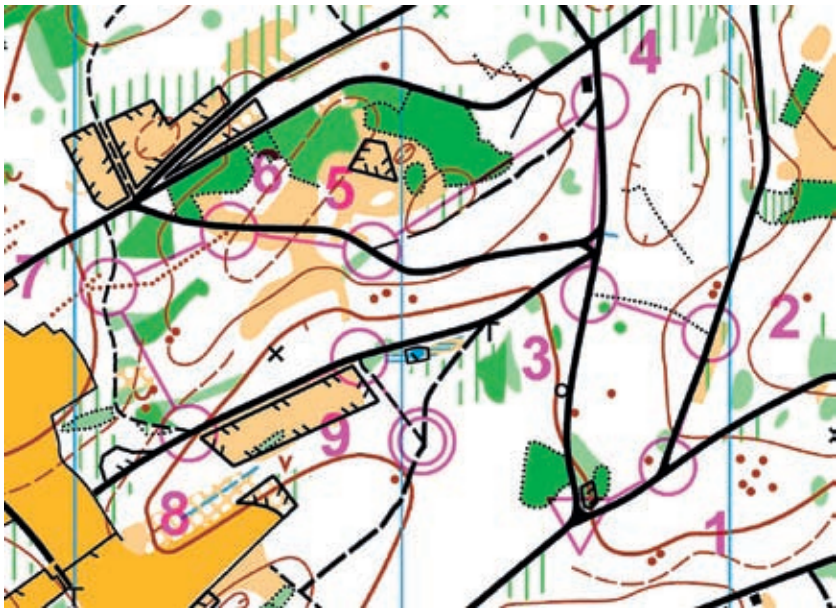
Das Niveau der Gruppe und die Übungszielsetzung ist dabei entscheidend.

Die OL-Bahn besteht aus folgenden Elementen:
- Start: Abgabe der Laufkarte mit der Bahn, Zeitstart, Beginn des Wettkampfes.
- Teilstrecken mit Posten: Bestimmt die Schwierigkeit der Bahn, für Anfänger folgen die Teilstrecken vorwiegend den Leitlinien, die Posten stehen gut sichtbar und an klar bestimmbaren Objekten.
- Ziel: Vom Schlussposten führt eine markierte Strecke zum Ziel, wo die Zeit gestoppt wird.

Die Teile fügen sich zum Ganzen

In der Anfangsphase wird in der OL-Ausbildung eher analytisch vorgegangen. Bereits mit wenigen Grundkenntnissen stellen ganzheitliche Übungen vor neue Herausforderungen den Schülern und machen erst noch Spass.

Leitlinienbahn
Wie? Zusammen mit dem Leiter marschiert die Gruppe eine einfache Leitlinienbahn ab. An den Kreuzungen stehen Posten, bei denen Entweder-Oder-Entscheide zu fällen sind: Weg links oder rechts, Weg oder Bach, ... Beim Ziel wird die Bahn nun alleine rückwärts abgelaufen.
Variante: Jeder Läufer nimmt eine Postenflagge und setzt sie beim Gruppenmarsch an der richtigen Stelle



Aushängen – Einziehen

Wie? Die Läufer in Gruppen mit je einem Leiter einteilen. Jedes Team setzt mit Hilfe der Leiterin Posten einer einfachen OL-Bahn. Nach dem Austausch der Karten die Bahn(en) der übrigen Gruppen anlaufen und am Schluss die Posten einsammeln lassen.

Gemeinsam Ecken schneiden

Wie? Der Leiter läuft kurze Teilstrecken und nützt gute Abkürzungsmöglichkeiten. Die Kinder folgen ihm und lesen die Karte. Nach jeder Teilstrecke wird der Standort bestimmt und die Abkürzung eingetragen und diskutiert.

Golf-OL mit Partner

Wie? Am Start einer OL-Bahn merkt sich Läufer A möglichst viele Kontrollpunkte (Bahnhöfe) und läuft dann zum ersten Posten los. Dies war sein erster (Golf-)Schlag. Ein nächster Blick auf die Karte zählt als Schlag Nummer zwei. Läufer B zählt die Kartenkontakte. Beim Posten wechseln jeweils die Rollen. Wer braucht am wenigsten Schläge?

Partner-OL mit einer Karte

Wie? Läufer A startet auf einer Bahn. Läufer B folgt ihm ohne Karte, nimmt aber wichtige Objekte im Gelände wahr. Nach ein paar Minuten übergibt Läufer A die Karte an Läufer B. Dieser sucht den absolvierten Weg auf der Karte und bestimmt den Standort. Nun läuft er weiter auf der Bahn und Läufer A nimmt die Geländeobjekte war. Fortsetzung mit Rollentausch.

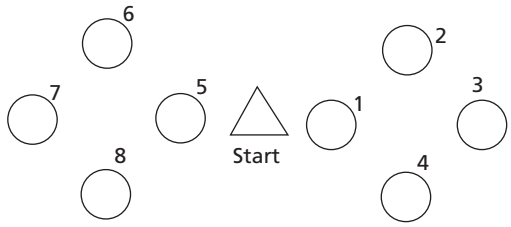
Sicherheit im Orientierungslauf

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, Bahngeleise, 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 sind die Empfehlungen unter www.zecken.ch und im J+S-Handbuch OL zu beachten.
- **Gefährungen 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.

Das Salz in der OL-Suppe

Im Gegensatz zum Einzellauf zählt bei Staffeln die Teamleistung. Während ein Läufer im Wald gefordert ist, erwarten ihn seine Partner am Ziel. Dies steigert die mentale Belastung, aber auch die gemeinsame Freude über eine gute Leistung. Team- und Staffelformen gehören in jedes Ausbildungsprogramm und für Stimmung ist gesorgt.



Achter-Staffel

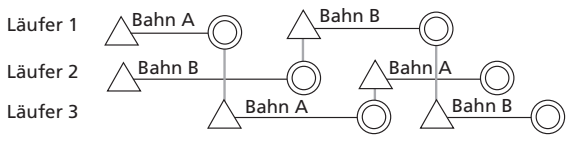
Wie? Eine symmetrische Laufanlage ermöglicht, dass acht Läufer miteinander auf die gleichwertige Bahn mit unterschiedlicher Anlaufreihenfolge (Gabelung) starten können. Bei einer Staffel können so acht Teams starten. Ideal ist ein offenes Gebiet, weil die Läufer immer wieder beobachtet werden können.
Folgende Bahnvarianten sind möglich:

- 1–2–3–4–1–5–6–7–8–5
- 1–2–3–4–1–5–8–7–6–2
- 1–4–3–2–1–5–6–7–8–5
- 1–4–3–2–1–5–8–7–6–2
- 5–6–7–8–5–1–2–3–4–1
- 5–6–7–8–5–1–4–3–2–1
- 5–8–7–6–2–1–2–3–4–1
- 5–8–7–6–2–1–4–3–2–1

Variante: Kann auch als Einerlauf mit Massenstart durchgeführt werden.

Biathlon-Staffel

Wie? In Anlehnung an den Winter-Biathlon kommt der Startläufer nach einer ersten Runde in die Nähe der Wechselzone zurück und versucht dort bei einer Wurfübung (z.B. mit Tannzapfen) möglichst viele Treffer zu erzielen. Pro Fehlwurf gibt es eine kurze Strafrunde. Danach geht es auf die OL-Schlussrunde, bevor bei der Übergabe der zweite und danach allenfalls der dritte Läufer ins Rennen geschickt wird.
Variante: Statt Strafrunden sind auf der Schlussrunde Zusatzposten anzulaufen.



Zweidrittel-Staffel

Wie? Staffel für Dreierteams. Zwei Läufer sind gleichzeitig unterwegs.
Laufanlage: Zwei kurze Schlaufen (Schmetterlingsflügel), weil jedes Teammitglied beide abläuft.

- Von jedem Team starten zwei Läufer im Massenstart auf je eine dieser Bahnen. Läufer 3 wartet bei Start/Ziel.
- Wenn der erste (Läufer 1 auf Bahn A) zurückkommt, übergibt er seine Karte an Läufer 3, dieser startet.
- Wenn der zweite (Läufer 2 auf Bahn B) zurückkommt, übergibt er seine Karte an Läufer 1. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, aber jetzt auf Bahn B.
- Wenn Läufer 3 zurückkommt, übergibt er an Läufer 2. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, jetzt auf Bahn A.
- Wenn Läufer 1 zurückkommt, übergibt er an Läufer 3. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, jetzt auf Bahn B.
- Wenn alle Läufer des Teams im Ziel sind, ist die Staffel beendet.

Fachjargon – aus dem OL-Brockhaus

Wer in einer Sportart mitreden oder Jüngere darin ausbilden will, braucht die spezifische Fachsprache. Hier eine Auswahl von typischen OL-Begriffen.

- **Leitlinie:** Deutlich sichtbares lineares Geländemerkmal, dem ich ohne Schwierigkeiten folgen kann: Weg, Bachlauf, Waldrand, Geländekante.
- **Auffanglinie:** Geländemerkmal, das quer zu meiner Laufrichtung liegt und mir anzeigt, wie weit ich auf der geplanten Route gelaufen bin. Beispiele: wie bei Leitlinie.
- **Sich auffangen:** Nach einer Phase mit wenig Kartenkontakt wieder den genauen aktuellen Standort ermitteln.
- **Bahnhof:** Geländemerkmal (Wegkreuzung, Mulde, Hügel etc.), das der Läufer auf einer Teilstrecke sehen will als Bestätigung, die gewählte Route korrekt abzulaufen.
- **Auffangpunkt:** Übergang von der Grob- zur Feinorientierung.
- **Groborientierung:** Bereich der Teilstrecke, der zügig und mit wenig Kartenkontakten durchlaufen wird.
- **Feinorientierung:** Strecke vom Auffangpunkt zum Posten. Reduziertes Tempo, genaues Kartenlesen und Einhalten der Richtung ist erforderlich.

Quellen und Material

Wer weitere Ideen für OL-Übungen und -Trainings sucht, findet hier reichlich «Futter»:

- Mutti, H.U. & Imhof, K. et. al. (2003). **Orientierungslauf: Erlebnis – Wettkampf – Leistung.** Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bernhard, R. e.a. (2000). **It's sCOOL. Ein Lehrmittel für alle, die sich orientieren wollen.** Bern: Swiss Orienteering.

Orientierungslauf kommt mit wenig Material aus. Für viele Formen genügen Posten der Marke «Eigenbau» oder rot-weisse papierene Postenbänder, die (zur Freude der Förster und zur Entlastung der Orientierungsläufer) nach den Übungen wieder eingesammelt werden. Offizielles Postenmaterial kann bei den OL-Gruppen ausgeliehen werden. Bei ihnen können auch die OL-Karten erworben werden. Hier gilt: Kopieren ist unfair. Etwas schwieriger ist es, Kompasse aufzutreiben. Oft haben OL-Gruppen und Schulen einen kleinen Stock oder dann stellt die kantonale Amtsstelle für J+S eine begrenzte Anzahl leihweise zur Verfügung.

Auf jeden Fall lohnt sich ein Besuch der Homepage des Schweizerischen OL-Verbandes. Hier findet sich von Wettkampfdaten über Adress- und Materiallisten bis zum Verzeichnis der OL-Karten alles, was den OL-Unterricht leichter macht.

→ *www.swiss-orienteering.ch*

Der rechte Dreh

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobilepraxis
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch