



abheben mit OL



Orientierungslauf verleiht Flügel

Ein Lehr- und Lernbehelf zur
Grundausbildung im Orientierungslauf
von Karin Lugsteiner



Orientierungslauf verleiht Flügel

Ein Leitfaden für interessante Bewegungs- und Köpfcenerlebnisse
in der freien Natur und in der Sporthalle

erstellt von Karin Lugsteiner

November 2020

Für Volksschullehrer, Lehrer des Faches „Bewegung und Sport“,
für Freizeitpädagogen, Betriebssportcoaches,
touristisch ambitionierte Vordenker und Übungsleiter in Vereinen.

Inhalt

. 1	Einleitung	4
. 2	Methodische Prinzipien in der Anfängerschulung	5
. 3	Wichtige Überlegungen zur Organisation eines Trainings	11
. 4	Erste Lernschritte und grundlegende Techniken	14
. 5	Übungsformen für Anfänger- und Schulbereich	18
. 6	Übungsformen für (leicht) Fortgeschrittene	36
. 7	Einführung in Farben, Signaturen und Postenbeschreibungssymbole	41
. 8	Einführung in Maßstab und Distanzen	45
. 9	Einführung in das Arbeiten mit dem Kompass	47
10	Die Könnensstufen im OL	48
11	Grundlagen der Bahnlegung für Anfänger und (leicht) Fortgeschrittene	49
12	Erstellung von Trainingsdatenblättern	51
13	Hallentraining (Trockentraining)	53
14	Was Kindern vor einem Wettkampf hilft	58
15	Ein Team bilden	59
16	Was kann ich noch mitgeben?	62
17	Planung einer kleinen Veranstaltung	63
18	Impulse für die Touristik	64
19	Lehr- und Lernhilfen, Literatur	69
	Nachwort, Impressum	70

1 Einleitung

Orientierungslauf (OL) ist eine Ausdauersportart, die aus zwei Komponenten besteht: Dem Orientieren und dem Laufen. Man muss beides trainieren, doch im Anfängerbereich sind die Konzentration auf das Erlernen des Orientierens, das Lesen der Karte, das Ausrichten der Karte nach Norden und identisch zum Gelände, das Planen einer Route etc. wichtiger als das Laufen.

Der Wunsch schneller zu werden und im Gelände besser laufen zu können, kommt von selbst. Koordinative Übungen zum Erlernen einer guten Lauftechnik und nötige Fußachsen- und Rumpfstabilisation und Kraftentwicklung sollten von Anfang an in das Training einfließen.

Dieses Skriptum befasst sich mit dem Erlernen von wichtigen, grundlegenden Orientierungstechniken und soll allen Interessierten ein Rüstzeug für die Planung und Durchführung von OL-Einheiten mit Anfängern und leicht Fortgeschrittenen geben, damit sie OL genießen lernen, Erfolge haben und dieser Sport sie ein Leben lang begleitet.



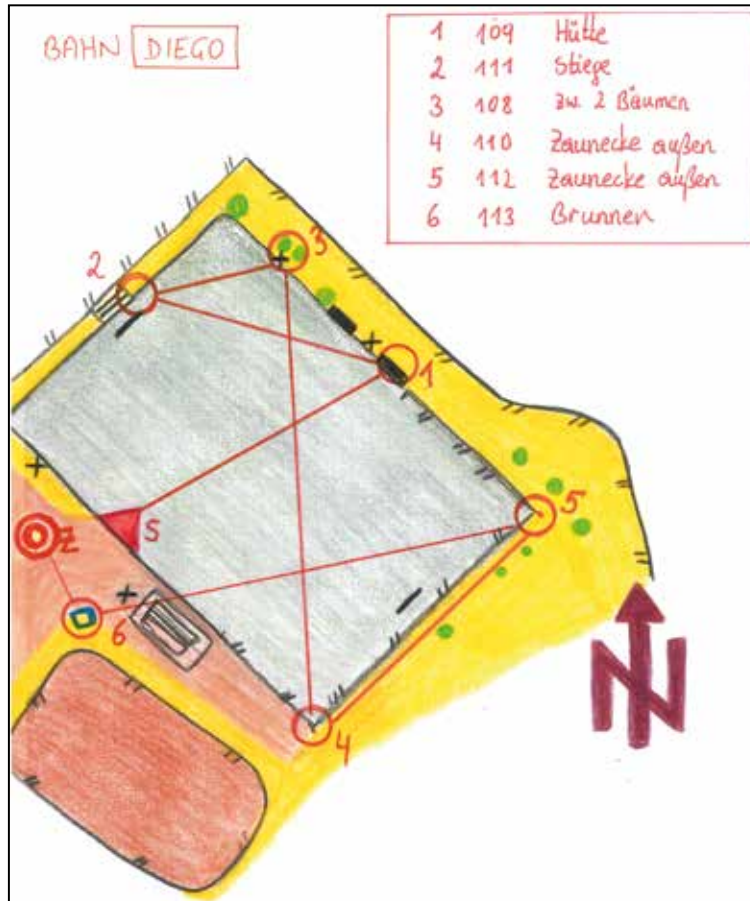
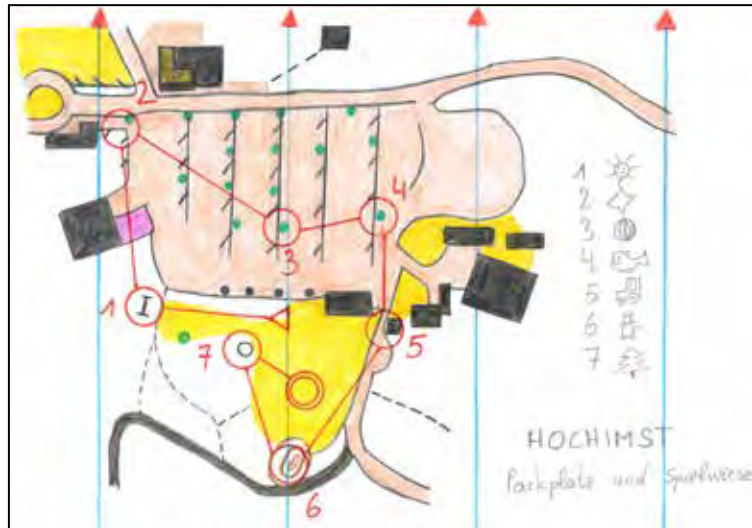
Begeisterung
ist darum so schätzenswert,
weil sie der menschlichen Seele
die Kraft einflößt, ihre schönsten
Anstrengungen zu machen
und fortzusetzen.
(Samuel Smiles)

e. Prinzip dosierter Input

Nicht alle Kartenfarben und Kartensignaturen auf einmal erklären, sondern step by step. Altes, Bekanntes vor jedem neuen Lauf stets wiederholen. Am besten gelingt das mit kleinen laminierten Tafeln oder einem Poster, der ständig ergänzt wird.

Am Anfang kommen Kinder mit selbst gezeichneten Kartenausschnitten besser zurecht.

Um sich auch zu Hause damit zu befassen, gibt es Lernbehelfe und Spiele in Druckform und online (Memory).



5. Übungsformen für den Anfänger- und Schulbereich

Anfänger sollen einfache Pläne und Karten verstehen und lagerichtig ohne Kompass ausrichten lernen:

- Farben und Signaturen der OL Karten erlernen und verstehen
- die Karte gut handhaben (falten, Daumengriff)
- einen einfachen Weg/ Leitlinien-OL bewältigen
- einfache Entscheidungen treffen können

Aus der Vielfalt der verschiedenen Übungsformen stelle ich im Folgenden einige besonders geeignete spielerische und motivierende Varianten vor. Diese werden im Folgenden zwar für Kinder beschrieben, eignen sich aber auch für Jugendliche und Erwachsene, Anfänger jeden Alters.

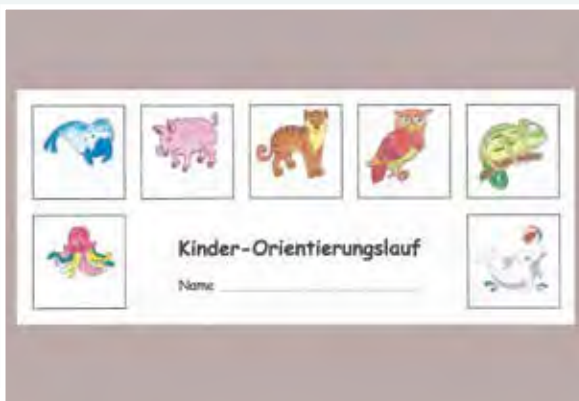
a. Fähnchenlauf / Schnurlauf / Kinder-Bänderlauf

(Speziell geeignet für Kinder, die noch unsicher im Kartenlesen sind.)

Die Kinder laufen dabei eine Strecke, die durch Fähnchen oder Bänder abgesteckt ist. Sie erhalten keine Laufkarte, sondern nur eine Kontrollkarte für das Abstempeln der Posten. Zum Abstempeln eignen sich Zwickzangen, Sticker oder Kinderstempel.

Man kann diese Übungsform erschweren, indem man den Kindern eine Karte mit der eingezeichneten Lauflinie und einen Stift mitgibt. Sie müssen die Postenstandorte selbständig auf dieser Karte lagerichtig einzeichnen.

Ziel: Spaß und Motivation



Kontrollkarte



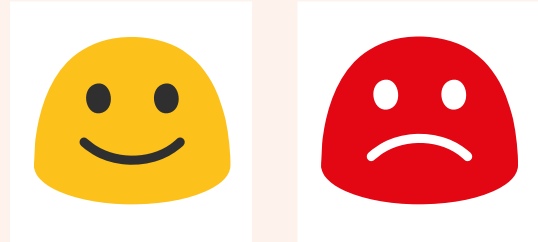
Fähnchen leiten zum Posten

e. Smiley-Frusty – OL

Dies ist ein einfacher OL entlang von Leitlinien, hauptsächlich Wegen. Kurz nach jeder Abzweigung hängt aber eine kleine Tafel, oder ein laminiertes Bild mit einem Smiley, oder Frusty. Smiley bedeutet, man befindet sich auf dem richtigen Weg. Frusty bedeutet, ich bin falsch abgebogen und muss zurück zur Gabel oder Kreuzung.

Ziele:

- Keine Angst haben vor dem Verlaufen
- Karte lagerichtig ausgerichtet halten
- Kartenkontakt halten
- Daumengriff üben
- erste Entscheidungen treffen



f. Geführter Kartenmarsch

Zuerst wird die Bedeutung der unterschiedlichen Farben besprochen und auf der Karte angesehen. Dann werden die Kartierungen der Straßen und Wege gezeigt und anschließend marschiert man los. Unbedingt darauf achten, dass jeder die Karte lagerichtig hält und mit dem Daumen, bei Magnettafeln mit einem Magneten mitfährt. An markanten, wichtigen Punkten bleibt der Übungsleiter stehen und lässt die Kinder die Karte mit der Natur vergleichen. Die Kinder erfahren auf diese Weise den Zusammenhang von Objekt und Signatur. Sie können ständig Karte und wie es in Natura aussieht miteinander vergleichen und laufend Standorte bestimmen üben.

TIPP: Einen Kartenausschnitt verwenden, der „ruhig“ ist, das heißt, nicht überladen mit Signaturen und überhäuft mit Höhenlinien.

Ziele:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Einführen in das Kartenlesen• Erlernen der Bedeutung der Farben• Erlernen erster einfacher Kartensignaturen (nicht zu viele auf einmal!)• Lagerichtiges Halten der Karte | <ul style="list-style-type: none">• Kartenkontakt halten• Daumengriff üben• Den genauen Standort bestimmen können |
|---|---|

13 Hallentraining und Trockentraining

Warum Trockentraining?

- ☑ Man kann dabei Routinen verbessern und automatisieren. Zum Beispiel das Einnorden und die richtige Handhabung von Karte und Kompass.
- ☑ Man kann vor allem kleine Kinder begeistern und gewinnen, weil sie sich auf überschaubarem Raum wohl und sicher fühlen und weil man spielerisch arbeiten kann.
- ☑ Man kann dabei die Kartensymbole sehr gut erlernen.
- ☑ Man kann dabei auch die Postenbeschreibungssymbole sehr gut einüben.
- ☑ Man kann das Kartengedächtnis üben.
- ☑ Man kann mit Basteln von 3-D-Modellen das Verständnis von Geländeformen und Höhenlinien erleichtern und verbessern.
- ☑ Man kann sich bei einer Verletzungspause und Trainingsverbot intensiv mit Routenwahlen auseinandersetzen.
- ☑ Es können dabei auch bestens Laufkoordination, Ausdauer, Kraftaufbau und Beweglichkeit geschult werden.
- ☑ Es ist äußerst teambildend.
- ☑ Es sind der Kreativität und der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Es eignen sich Staffelspiele, Postenübertragungsspiele, Memoryspiele, Kartengedächtnisübungen, Laufspiele, Labyrinth – OL, Hallenlandschafts Mikro – OL, Hindernis – OL, Quartettspiele, Computerspiele, Rätsel, Quizzspiele, Finde-den-Unterschied-Spiele, Puzzlespiele, Bingospiele, Ballspiele etc. Buchstäblich in alles lässt sich OL-Spezifisches einbauen.

Im Folgenden findet ihr ein Beispiel für ein Laufspiel, bei dem man Kartensignaturen übt und einige Beispiele für Hallenlandschafts – OLs. Je nachdem, welche Geräte man zur Verfügung hat, kann man tolle Hallenlandschaften aufbauen. Ich persönlich überlege mir meist eine Geräteanordnung, mit deren Hilfe die Kinder auch wichtige koordinative Fähigkeiten vor oder während der eigentlichen OL – Bahnen gut trainieren können. Da baue ich viele Kleingeräte ein, wie Laufleiter, Kegel, Reifen, Stäbe, verschiedenste Bälle etc. auch auf wackeligen Unterlagen bis hin zu den Großgeräten. Die Kinder lieben Parcour Running! Balancieren, klettern, weitspringen, hochspringen, kriechen, hüpfen, jonglieren, reagieren, ringen – von allem ist stets etwas oder mehreres dabei. Die Karte kann man entweder mit dem Computer oder von Hand zeichnen. Für diese Arbeit mit dem Computer gibt es ein hervorragendes Tool im Buch „Orientierungslauf für die Schule“ von der bayerischen Landesstelle für Schulsport. Ein Tipp: Kinder mögen Handzeichnungen, möglichst farbig, lieber!

Nun zuerst zu einer simplen **Laufübung**, die man auch in Staffelform durchführen kann:

Die Kinder stehen in Riegen auf einer Hallenseite. An der gegenüber liegenden Wand hängt dieser Raster. Die einzelnen Riegen haben vor sich am Boden eine Liste liegen, auf der alle Kartensignaturen, die geübt werden sollen, aufgelistet sind (entweder geschrieben, gezeichnet, oder kleine Fotos), wie z. B. Brunnen, Hügel oder ein Einzelbaum.

Nachwort

Ich wünsche allen Bewegungserziehern, Freizeitpädagogen und Übungsleitern in Firmen und Vereinen viel Freude bei der OL-Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ihnen das „OLen“ beizubringen und sie dafür zu begeistern ist eine sehr schöne Aufgabe.

Bleibt dran, genießt es, werdet kreativ und entwickelt euch!

Alles Gute und viel Erfolg, Karin



Orientierungslauf macht sooo viel Spaß!

Impressum

F. d. I. v.: Karin Lugsteiner

Text und Inhalte von Karin Lugsteiner, wenn nicht anders angegeben.

Fotos: Thomas Egger und Markus Bianchi. Grafiken und Illustrationen: Thomas Egger, Karin Lugsteiner und Therese Achermann. Katze auf der Abbildung „Mietzekatz OL“: Designed by Freepik. Würfel auf der Abbildung „Würfel OL“ und bei weiteren OLs: Designed by starline / Freepik. Figuren auf der Abbildung „Würfel OL“: Designed by pch.vector / Freepik (Ressourcen von Freepik.com).

Alle Rechte vorbehalten! Kopieren unter Angabe der Autoren erlaubt und erwünscht.

Druck: Eggerdruck, Imst. Layout: Hansjoerg Schilcher

Kontakt: Karin Lugsteiner, www.kiddyO.at, karin@kiddyO.at