Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Eine Abwechslung im Vereinstraining

Autor: Bürkli, Hans / Mutti, Hans-Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992607

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Orientierungslaufen mit Kindern

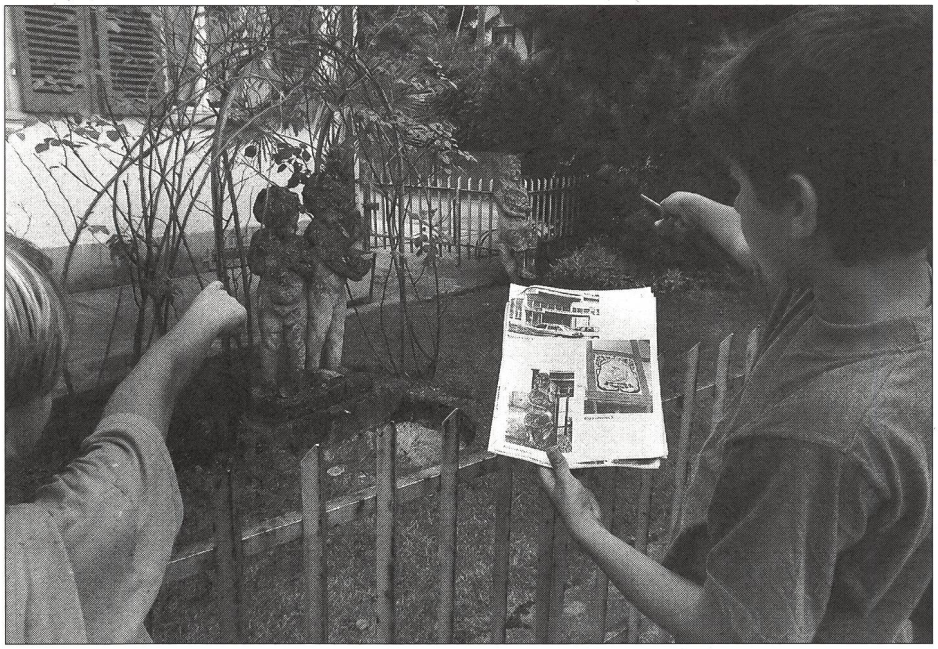
Eine Abwechslung im Vereinstraining

Hans Bürkli, Hans-Ulrich Mutti

OL – Orientieren und Laufen – ist eine Erlebnissportart, die nicht nur den ausgesprochenen Spezialisten offensteht. Auch die Jugendriegenleiterin, der Pfadiführer usw. haben durchaus Möglichkeiten, in ihren Trainingslektionen OL-Formen durchzuführen. Der nachfolgende Beitrag zum Hallen-Orientierungslauf vermittelt einige Anregungen dazu.

Der gefundene Posten – ein Erfolgserlebnis.

Die Aufgabe, mit Kindern oder Jugendlichen einen Orientierungslauf durchzuführen, ist herausfordernd. Doch zusammen mit diesem Gedanken tauchen auch Fragen auf: Werde ich die Posten im Wald am richtigen Ort stellen? Finden die Kinder die Posten? Muss ich sie im Wald suchen gehen? – Fragen, die beim Hallenorientierungslauf entfallen.



Genaues Beobachtenlernen mit Hilfe von realistischen Vorlagen (Fotos).

Idee

OL-Ausbildung in der Turnhalle ist eine mögliche und gut geeignete Einführungsvariante in den Orientierungslauf. Anlage und Einrichtungsgegenstände sind den Kindern aus unzähligen Turnstunden bestens bekannt. Ein Verirren der Kinder ist ausgeschlossen und ein zeitgerechter und erfolgreicher Abschluss der Turnstunde ist gewährleistet. Der Aufwand hält sich in Grenzen, und das ganze Projekt ist überschaubar.

Vorbereitung

Die Vorbereitungsarbeiten sind, gemessen an den Ausbildungsmöglichkeiten, sehr gering und können in beliebige Turnstunden einbezogen werden.

Die Grundlage bildet ein Hallenplan, welcher in irgendeinem Massstab vom Leiter oder von den Kindern gezeichnet wird. Der Planmassstab ist dabei unbedeutend, ist aber eine grosse Hilfe beim Ausschmücken des Hallenplanes mit den verschiedenen mobilen Turngeräten. Die notwendigen Arbeiten dazu sind:

- Ausmessen der Turnhalle mit dem Messband.
- Einmessen der festen Geräte und der wichtigsten Markierungslinien. (Die Markierungslinien erleichtern das Einzeichnen der mobilen Geräte.)
- Grobes Messen und Zählen der vorhandenen mobilen Geräte.
- Zeichnen des Hallenplanes mit Wänden und festen Geräten, inkl. den wichtigsten Markierungslinien (Planoriginal).
- Planoriginal kopieren und die einzusetzenden Geräte in diese Kopie einzeichnen. (Auf weitere Kopien können verschiedene Aufstellungsvarianten mit den zur Verfügung stehenden mobilen Geräten eingezeichnet werden.)

oder

Turngeräte auf ein separates Blatt zeichnen und Prokifolien davon erstellen. Die einzelnen Geräte ausschneiden und auf das Planoriginal kleben. Nun können vom so bearbeiteten Planoriginal Kopien erstellt werden.

- Die mobilen Geräte werden entweder ungefähr im gewählten Massstab oder auch nur schematisch gezeichnet.

Einführung in den Turnhallenplan

In einem ersten Schritt erfahren die Kinder, mit welchen Signaturen die einzelnen Geräte auf dem Plan dargestellt sind. Anschliessend können die Kinder zusammen oder in einzelnen Gruppen die entsprechenden Geräte gemäss der Planvorgabe in der Turnhalle plazieren. Ein weiteres Element der Einführungsphase ist das Orientieren des Hallenplanes. Dabei soll der Plan nach der

Wirklichkeit ausgerichtet werden. Als Orientierungslinien eignen sich klar definierte Hallenseiten, wie zum Beispiel eine Fensterfront, eine Eingangspartie, die Wand mit den Kletterstangen usw. Das Orientieren des Planes kann in verschiedene Turnstunden eingebaut werden. Geräteaufstellungen in den Turnlektionen erfolgen anhand eines vom Lehrer oder Leiter vorgegebenen Aufstellungsplanes. Diese Möglichkeit sollte auch dann genutzt werden, wenn nur wenige Geräte aufzustellen sind.

Üben mit dem Hallenplan

Diese Teillektionen bilden den spielerischen Übergang zu kleinen Wettkampfformen mit dem Hallenplan. Die Kinder lernen, dass Geräte ein Hinten und ein Vorn, ein Unten und ein Oben, Ecken, Flächen und Einzelteile haben. Sie verknüpfen in ihrer Vorstellung das Gerät mit seiner Signatur. Nachfolgend zwei Beispiele für erste Übungen:

Signaturenstafette

Jedes Team (4 bis 8 Kinder) erhält eine gleiche Anzahl Signaturenblätter, numeriert und geheftet. Schüler Nr. 1 läuft zur Signatur 1 und bringt die dortige Markierung auf seinem Kontrollzettel im Feld 1 an, läuft zum Ausgangspunkt zurück und übergibt den Kontrollzettel dem Schüler Nr. 2, dieser läuft zur Signatur 2 usw. bis alle Schüler einmal gelaufen sind oder bis alle vorgegebenen Signaturen auf dem Kontrollzettel markiert sind (Markierung siehe Material).

Linienlauf

Auf drei bis vier parallelen identischen Gerätebahnen werden an verschiedenen Geräten Markierungen angebracht. Die Teams laufen gleichzeitig gegeneinander, wobei die einzelnen Teams noch in zwei Gruppen aufgeteilt werden können. Schüler 1 rennt mit Kontrollkarte und Hallenplan vom Gerätebahnanfang zum Ende, Schüler 2 vom Ende zum Anfang usw. Der Hallenplan wird von Schüler zu Schüler weitergegeben, da alle die gleichen Posten anzulaufen haben. Jeder Schüler hat aber eine eigene Kontrollkarte, auf welcher er die angelaufenen Posten markiert. Am Schluss werden alle Kontrollkarten des Teams kontrolliert.

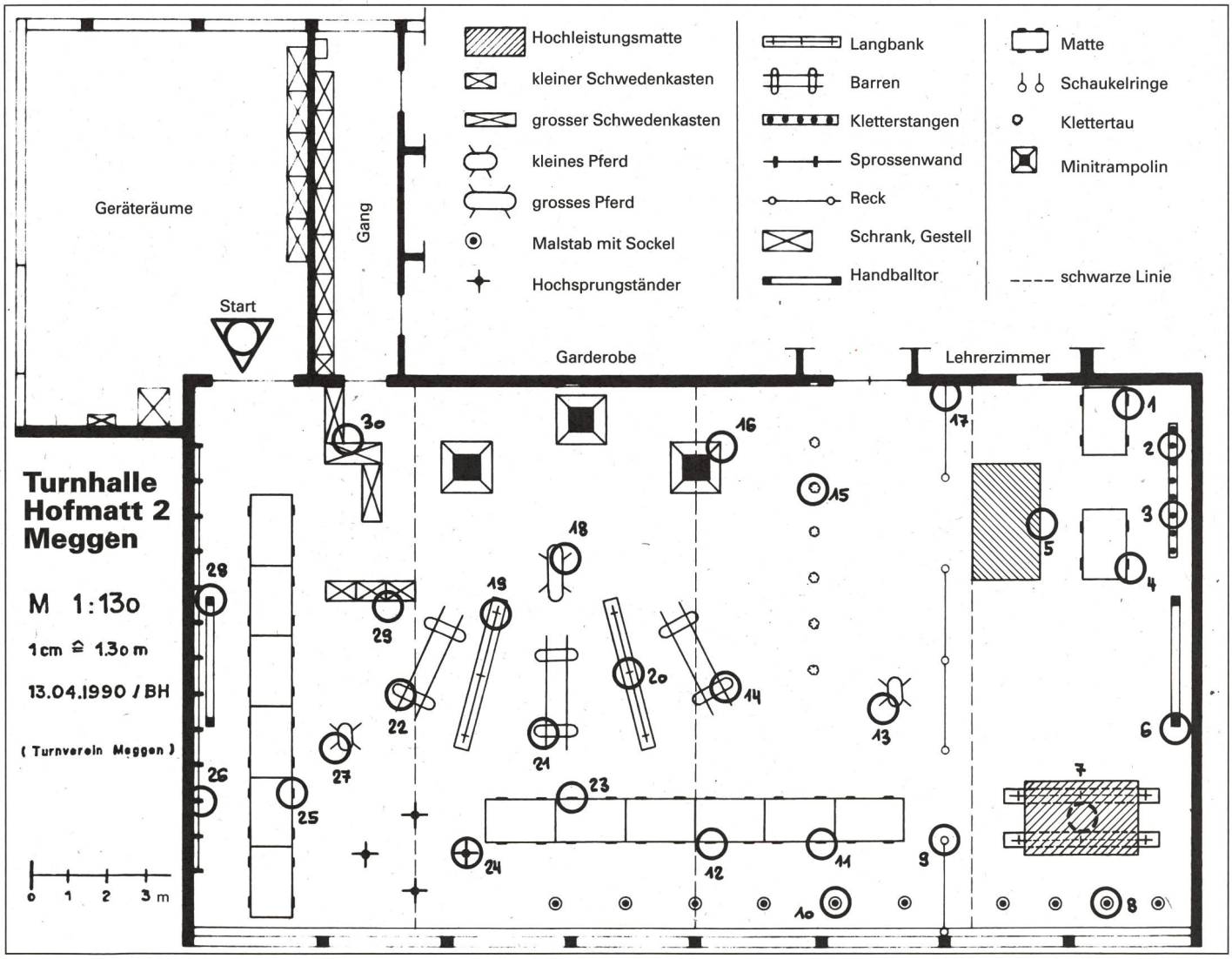
Kleine Wettkampfform

OL-Wettkampfformen in der Turnhalle benötigen vorgängige Erklärungen: Immer steht das Spielerische, das Erlebnis im Zentrum. Tierischer Ernst darf nicht aufkommen.

- Wer zuerst bei der Markierung ist, darf auch zuerst die Markierung auf seinem Kontrollzettel anbringen.
- Wer am Zurücklaufen ist, hat Vortritt.

Hallenstaffel

- Startraum bestimmen (Hallenecke, Materialraum usw.).
- Postenstandorte auf einem Hallenplan mit eingetragenen mobilen Geräten einzeichnen (10 bis 20 Posten).
- Kopien für die Teams machen und die Posten mit Leuchtstiften anmalen.
- Von jedem Team ist ein Schüler am Laufen, sein Partner wartet im Startraum und studiert den von ihm demnächst anzulaufenden Posten auf seinem Plan.
- Kommt der erste Schüler zurück, so übergibt er die Stempelkarte seinem Partner, und dieser rennt zum näch-



Sammeln erster Erfahrungen im Team.

sten Posten (abwechselnd laufen sie Posten um Posten an).

- Das Team Nr. 1 beginnt z.B. bei Posten 1, das Team Nr. 2 bei Posten 3, das Team Nr. 3 bei Posten 5 usw. Die Posten müssen der Reihe nach in steigender Nummernfolge angelaufen werden. Nach dem höchst numerierten Posten geht es mit dem Posten 1 weiter. (Schüler A rennt zu allen gerade numerierten und Schüler B zu allen ungerade numerierten Posten.)
- Das Team, das zuerst alle Posten korrekt angelaufen und auf der Kontrollkarte markiert hat, ist Sieger.

Als orientierungstechnische Steigerung können verschiedene Erschwerungen eingebaut werden:

- Zusätzliche Markierungen anbringen, die auf keiner Karte eingezeichnet sind.
- Geräte ohne Markierungen falsch oder nicht aufstellen.
- Pro Team nur einen Plan abgeben, der immer beim wartenden Schüler bleibt (Posten auswendig anlaufen).

Tips und Material

Postenmarkierungen

- OL-Lochzangen mit einer Schnur an den Geräten befestigen.
- Farbstiftenreste am Ende mit einer Kerbe versehen und eine Schnur einknöpfen.
- Neocolorstummel mittels Klebband an einer Schnur befestigen.

Stempelkarten

- Separate Stempelkarte auf Halbkarton oder auf Papierstreifen zeichnen.
- J+S-Stempelkarten (Form. 30.60.279 dfi) mit 16 möglichen Stempelfeldern.

Tips

- Posten unter einem Gerät gestrichelt in den Plan einzeichnen.
- Keine Geräte nur auf Kopfhöhe oder nur auf Kniehöhe aufstellen (Unfallgefahr). Reckstangen, Barren usw. entweder eindeutig über Kopfhöhe oder dann auf Bauch- bis Brusthöhe einrichten. (Achtung: Kinder – Jugendliche – Erwachsene)
- Alle falschen Posten mit der gleichen, sonst nicht vorkommenden Markierung versehen. Falsch gestempelte Posten können vom Leiter so sehr schnell erkannt werden.

Schlussbemerkung

Orientierungslaufen ist eine faszinierende Sportart: Mit spielerischen Formen ermöglichen wir den Kindern den Einstieg und erste Erfolgserlebnisse. Die Steigerung vom Hallen- zum Schulareal-OL und hin zum Orientierungslaufen im Wald gibt viele weitere Möglichkeiten, die Kinder sanft in die Kunst des Kartenlesens einzuführen.

Natürlich übt und trainiert der OL-Spezialist das Kartenlesen in erster Linie für den Wettkampf. Mit Übungen, wie sie in diesem Beitrag beschrieben sind, vermittelt z.B. der Jugileiter seinen Kindern Kenntnisse, die sie in Alltagssituationen (wie die Handhabung eines Stadtplanes) anwenden können.

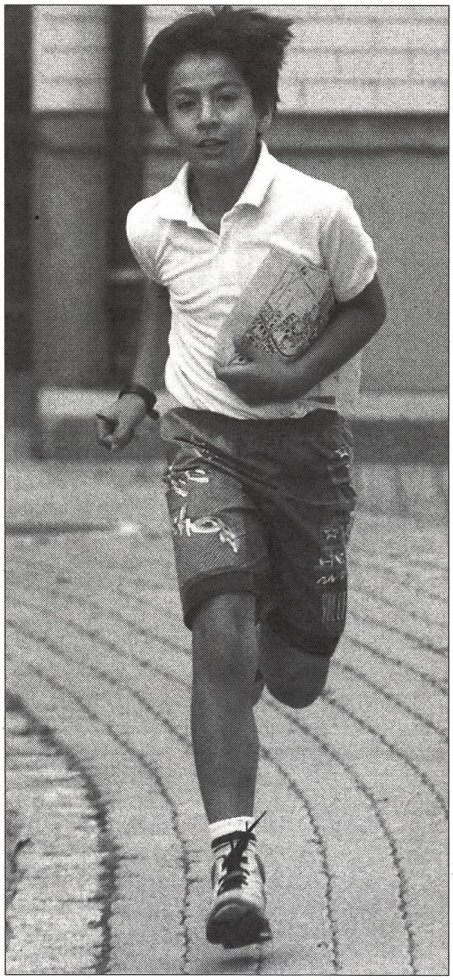
Vorbei sind damit die Zeiten, wo man den Stadtplan mit einem Strickmuster verwechselt hat...

Hans Bürkli ist als J+S-Experte Orientierungslaufen für die OL-Ausbildung im Schweizerischen Turnverband (STV) verantwortlich und ist Mitglied der J+S-Fachkommission OL der ESSM.
Hans-Ulrich Mutti ist J+S-Fachleiter Orientierungslaufen.

Empfohlene Literatur

- *OL ausbilden.* Broschüre zum J+S-LHB OL. Viele Einführungsformen mit farbigen Kartenbeispielen. 64 Seiten A4. Bezug: ESSM, 2532 Magglingen, Bestell-Nr. 30.60.300d, Preis Fr. 6.–.
- *OL auf dem Schulareal.* Einführung in den OL-Sport mit vielen Anregungen und Beispielen. 52 Seiten A5. Bezug bei der SOLV-Materialstelle, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma. Preis Fr. 5.–.

Gerne beraten die OL-Spezialisten aus der näheren Umgebung zum Thema OL mit Kindern.



OL – ein Laufsport.