

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 09

Stern-/ Schmetterlings-OL

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse	optimale Anzahl Kinder [5 - 12]
Kursumgebung	Schulareal, Spielplatz, Stadtpark, übersichtliches Waldstück
Sicherheitsaspekte	Potenziell gefährliche Zonen allenfalls absperren.

Zielsetzungen/Lernziele


- einfache Posten anlaufen können

Material


- Postenflaggen mit Zange oder empfohlen: Sportident-Einheiten Sportident-Postensets, inkl. Thermodrucker können oft bei lokalen OL-Vereinen ausgeliehen werden. Für Kontaktadressen siehe www.scool.ch → Kontakte
- OL-Karte vom betreffenden Areal, auf dem die Lektion stattfindet
- Kontrollkarten; genügend leere
- 3 - 4 OL-Zangen
- sinnvolle Preise wie Trockenfrüchte oder ähnliches
- Tennis- oder andere Bälle für draussen

Materialbeispiele

Kontrollkarte Stern-OL

				Stern-OL			
31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46

Kontrollkarte Schmetterlings-OL

			Schmetterlings-OL (Staffel- Zweierteams)		
31	32	33	31	32	33
41	42	43	41	42	43

Hinweise / Vorbereitung

- Karten für Stern-OL vorzeichnen: Pro Leitungsperson ein Postennetz; Pro Posten mind. 2-3 Karten
- Karten für Schmetterlings-OL vorzeichnen: Pro Zweierteam je eine Karte mit dem linken „Schmetterlingsflügel“ und dem rechten „Schmetterlingsflügel“
- Kontrollkarten für Schmetterling-OL vorbereiten, falls diese nicht auf der Karte sind oder nicht mit Sportident gearbeitet wird.
- Posten gut sichtbar setzen
- Das Unterrichtsmaterial findet man unter www.swiss-orienteeing.ch → J+S → J+S-Kids OL → Einführungslektionen → Unterrichtsmaterial

Inhalte

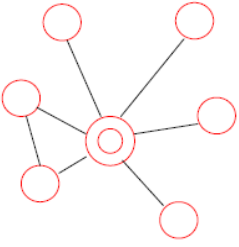
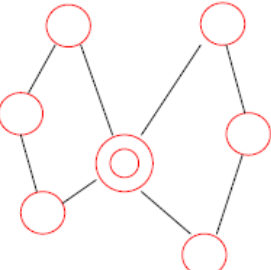
EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Zangenfangis	Abgegrenzter Bereich für Fangis. Jeder Fänger bekommt eine Zange und versucht in einer vorgegebenen Zeit, z.B. 2 Min., so viele Läufer wie möglich zu berühren. Wenn der Fänger einen Läufer berührt, stempelt er mit der Zange in dessen Kontrollkarte. Nach dem Ablauf der Zeit wird gewechselt. Am Schluss ist jeder Läufer einmal Fänger gewesen. Gewinner ist derjenige, der am wenigsten Stempel auf seiner Kontrollkarte hat.	Pro Kind eine Kontrollkarte, 3-4 Zangen					

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
15'	Stern-OL <i>Skizze Stern-OL</i> 	Die Kinder bekommen vom Leiter einen Posten zugewiesen, welchen sie anlaufen und stempeln. Nach jedem Posten kehren die Kinder wieder ins Zentrum zurück und bekommen einen weiteren Posten zugewiesen; je nach Niveau der Kinder können einfachere oder schwierigere Posten oder sogar bereits zwei Posten zugewiesen werden.	Posten Kontrollkarten Schularealkarten mit eingezeichneten Posten					
25'	Schmetterlings-OL <i>Skizze Schmetterlings-OL</i> 	Staffel; Zweierteams Jedes Team bestimmt einen Startläufer Massenstart: Alle Startläufer laufen ihren Schmetterlingsflügel gemäss Vorgabe auf der Kontrollkarte. Da es zwei Flügel gibt laufen nicht alle Kinder den gleichen Flügel gleichzeitig an! Wenn der Startläufer ins Ziel zurückkehrt, übergibt er die Kontrollkarte und die Schularealkarte seinem Kollegen. Der Kollege läuft den gleichen Flügel ab. Wenn er ihm Ziel ist, übergibt er das Material dem Startläufer und dieser läuft den zweiten Flügel. Danach gibt es zum letzten Mal einen Wechsel.	Posten, vorbereitete Kontrollkarten, Schularealkarten mit eingezeichneten Schmetterlingsbahnen, ev. Sportidentmaterial					






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Posten einziehen	Jedes Kind zieht einen Posten ein	Schularealkarten mit eingezeichneten Posten					

Erläuterungen

Akzente Physis

-  Herz-Kreislauf anregen
-  Muskeln kräftigen
-  Knochen stärken
-  Beweglichkeit erhalten
-  Koordination verbessern

Ausprägung

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark