

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 10

Postennetz-OL

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
- Niveau einfach mittel anspruchsvoll
- Gruppengrösse optimale Anzahl Kinder [5 - 12]
- Kursumgebung Schulareal
- Sicherheitsaspekte Begrenzung genau definieren / keine Strassenüberquerungen!

Zielsetzungen/Lernziele

- Auf spielerische Art das Kartenlesen fördern
- Wettkampfatmosphäre schnuppern

Material

- 12-16 OL-Posten: 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
- pro Kind eine Schularealkarte mit Postennetz
- Kontrollkarten Postennetz-OL
- Filzstifte
- Stoppuhr
- pro 2er-Team eine Schularealkarten als Puzzle

Materialbeispiele

Kontrollkarte Postennetz-OL

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

Hinweise / Vorbereitung

- 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'	Hasenjagd	Der Leiter läuft auf dem Schulareal herum. Alle Kinder springen mit und kontrollieren mit Hilfe der Schularealkarte den Weg, den der Leiter zurücklegt. Wenn der Leiter stehen bleibt, ruft er eine Postennummer auf. Alle Kinder müssen so schnell wie möglich den aufgerufenen Posten anlaufen.	12-16 OL-Posten, Schularealkarte mit eingezeichnetem Postennetz					

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					

20'	Postennetz-Staffel-OL	2er-Staffelteam; Die Postennetzkarte bleibt am Start. Ein Kind pro Team läuft einen Posten auswendig an und stempelt ihn, kommt zurück und übergibt die Kontrollkarte dem zweiten Kind, das nun einen weiteren Posten auswendig anläuft. Danach ist das erste Kind wieder an der Reihe. Es wird gewechselt, bis alle Posten angelaufen sind. Die angelaufenen Posten können fortlaufend auf der Postennetzkarte abgestrichen werden.	Posten, pro Team 1 Schularealkarte mit eingezeichnetem Postennetz und 1 Kontrollkarte, Filzstifte						
15'	OL-Wettkampf auf dem Schulareal	Es werden 6-8 Posten des bereits eingezeichneten Postennetzes auf der Schularealkarte miteinander verbunden. Jedes Kind läuft diese Bahn auf Zeit ab. Es können verschiedene Bahnen angeboten werden, damit nicht alle die gleiche Bahn gleichzeitig ablaufen.	Posten, Schularealkarte mit eingezeichnetem Postennetz, Kontrollkarten, Filzstifte, Stoppuhr, ev. Sportidentmaterial						

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Puzzle-Stafette	Stafette im Zweierteam: Welche Gruppe kann die Karte in kürzester Zeit wieder zusammensetzen?	Pro Team eine zerschnittene Schularealkarte					
10'	Posten einziehen	Jedes Kind zieht auswendig den zugewiesenen Posten ein	Schularealkarte mit eingezeichnetem Postennetz					

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