

Ski-Orientierungslauf



Abb. 1: Foto: Martin Jörg

Ski-OL-Ideensammlung für den Schul- unterricht und Jugendsport

Therese Achermann-Aeberhard, 2021

Inhaltsverzeichnis

Ski-OL.....	3
Zu den Übungen	4
Üben in der vertrauten Umgebung	5
OL um das Schulhaus oder um die Sporthalle.....	5
Ski-OL auf dem heimischen Loipennetz.....	6
Mit Karte und Skiern auf Postenjagd	6
Sich mit einer Karte im Raum orientieren.....	7
OL im Irrgarten	7
Übungen im Ski-OL Loipennetz	9
Eigenes Loipennetz anlegen	9
Loipennetz-OL.....	10
Übungen im Ski-OL Loipennetz A-K - als Trockenübung	11
Loipennetz A-K – einlesen.....	11
Loipennetz A-K - Bahn II und III jemandem beschreiben.....	12
Loipennetz A-K - Linien-OL IV und V	13
Loipennetz A-K - Wegbeschrieb VI	14
Ettabacken Loipennetz-OL als Trockentraining.....	15
Ettabacken Loipennetz-OL 31-87 - zum Einlesen.....	15
Ettabacken Loipennetz-OL 31-87 – Bahnen laufen	16
Ettabacken A-Z – als Trockentraining	17
Ettabacken A-Z Postennetz – einlesen.....	17
Ettabacken A-Z Bahn A - jemandem den Lauf beschreiben	17
Ettabacken A-Z Bahn B - jemandem die Bahn erklären (ohne Kontrollnummern).....	17
Ettabacken A-Z Bahn C - jemandem erzählen, wo man entlang der Linie läuft.....	18
Übungen im Ski-OL Labyrinth	19
Ein Ski-OL-Labyrinth erstellen	19
Labyrinth-OL	20
Laufen neben der Loipe und auf unterschiedlichen Unterlagen.....	21
Auf den Skiern.....	21
Zu Fuss	21
Hindernislauf	21
Übersicht OL-Ausbildungsmaterial	22
Kontakte	22

Ski-OL

Beim Ski-OL sind die Läufer mit einem Kartengestell und den Langlaufskiern auf einem Loipennetz unterwegs. Auf der Ski-OL-Karte bekommen sie Informationen zum Gelände, dem Loipennetz und den Postenstandorten. Die Langlaufloipen sind auf der Karte grün eingezeichnet. Die einzelnen Stricharten geben Informationen über die Beschaffenheit der Loipe. Für einen Wettkampf werden oft mit dem Schnee-Scooter zusätzliche, komplexe Loipen präpariert.

Es gilt, die Posten in vorgeschriebener Reihenfolge möglichst schnell anzulaufen. Das Orientieren und Langlaufen (freie Technik) auf verschiedenen Arten von Spuren sind ideal zu kombinieren. Auch der Schnee ist laufend zu beurteilen - wo und wann ist ein Umweg oder eine Abkürzung von einer Loipe zur anderen sinnvoll.

Neben dem Langlauf-Skaten auf unterschiedlichen Loipen sind die Ski-OL-Läufer also auch in der Fortbewegung neben der Spur geübt.

Legende Karte und Loipe:	
	Wald weiss, Wiese gelb
	Loipe breiter 3 Meter
	Loipe breiter 2 Meter
	Loipe 1 - 1,5 Meter (scooterpräpariert)
	Spur, nicht maschinell Präpariert
	Skipiste, gewalzte Fläche



Abb. 2: Foto: Martin Jörg

Zu den Übungen

Im folgenden Dokument sind verschiedene Übungen beschrieben, mit welchen man den Ski-OL erleben kann, auch ohne Schnee und Langlaufskis.

Sie sind jeweils gegliedert nach:

- I: Idee
- O: [O-Kompetenzen¹](#)
- A: Ausführung/Aufgabe
- K: Kontrolle
- ?: Frage
- : Hinweis
- V: Variante

Die Kartenbeispiele im Anhang sind nach den Namen der Übungen sortiert. Oft hat es mehrere Varianten zum Üben.



Abb. 3: Foto: Christian Aebersold



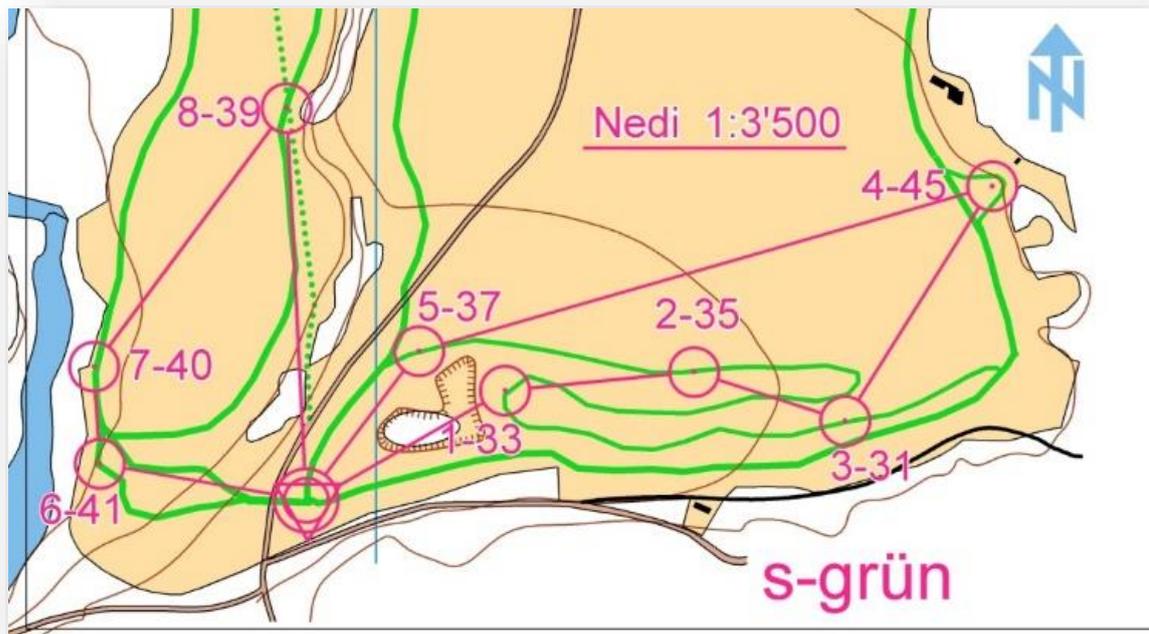
Abb. 4: Foto: NSK Thun

¹ Sich sicher Orientieren, O-Kompetenzenraster, Swiss-Orientierung, [im Anhang](#)

Ski-OL auf dem heimischen Loipennetz

Mit Karte und Skiern auf Postenjagd

- I: Statt beim Langlauf immer nur der Loipe zu folgen, für einmal die Laufrichtung und Distanz selber kontrollieren.
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1 Karte ausrichten und von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R Sinnvolle Route erkennen und diese konkret umsetzen.
 - L Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und laufend miteinander abgleichen.
- A: Auf den bestehenden Loipen und ev. entlang eines Winterwanderweges Postenstandorte definieren und im Gelände markieren. Ski-OL-Posten sind immer von einer Loipe oder einer anderen Spur aus zugänglich und sollten an einem deutlichen Objekt stehen. Je nach Schneeverhältnissen können auch Laufrouen neben der Loipe eingeplant werden. Wer zusätzliche Spuren (zu Fuss, mit Schneeschuhen oder Skiern) machen möchte, soll das vorgängig mit dem Loipen-Chef besprechen. Vielleicht ist das Loipen-Personal sogar bereit, einmal eine kleine Extra-Spur zu präparieren. Für Spuren mit dem Schnee-Töff braucht es in der Regel eine Info an die Loipen-Betreiber und eine Bewilligung der Gemeinde.
- Rücksicht nehmen auf andere Loipen-Nutzer, besonders falls einmal die Laufrichtung nicht eingehalten werden kann.



- V: An Stelle einer Ski-OL-Karte kann auch ein Plan oder ein Luftbild eingesetzt werden

Sich mit einer Karte im Raum orientieren

OL im Irrgarten

- I: Mit dieser einfachen Anlage kann das Orientieren als Grundkompetenz geübt werden. Ein Irrgarten kann einfach und überall (im Schnee, auf dem Pausenplatz oder auch in der Turnhalle) angelegt werden. In diesem räumlich klar definierten und übersichtlichen Raum kann niemand verloren gehen. Je schneller es mit der Fortbewegung geht, desto komplexer wird die Übung.
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1 Karte ausrichten und von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen
 - R Sinnvolle Route erkennen und diese konkret umsetzen.
 - L Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und laufend miteinander abgleichen

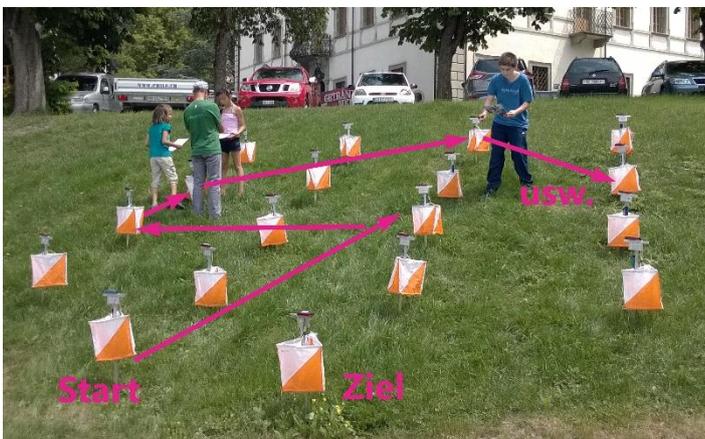
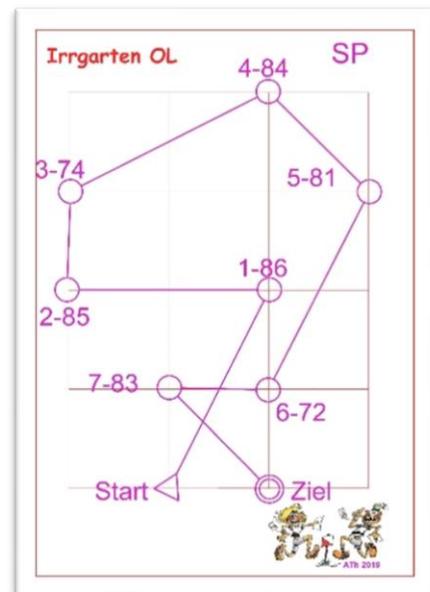
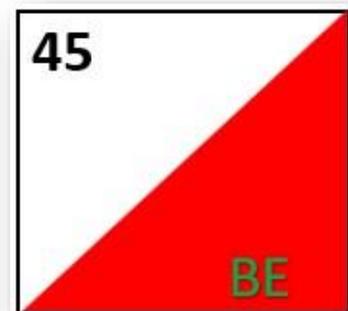


Abb. 5: Beim Irrgarten-OL darf man überall laufen (und umherirren).



- A: Für den Irrgarten-OL gibt es [im Anhang](#) Vorlagen zur Ausdrucken. 16 Posten ([Vorlage Irrgarten-OL](#)), Start und Ziel gemäss Postennetz aufstellen.

Toll ist es, wenn man für die Posten ein Si-Set² (elektronische OL-Posten) nutzen kann. Dank der Elektronik kann man damit in kurzer Zeit die Posten-Nr, die Anlaufreihenfolge und die Zeit erfassen.



² [SportIdent](#) ist ein elektronisches Zeitmess- und Postenkontrollsystem. OL-Verein fragen wer dies nutzen möchte.

Wer kein Si-Set zur Verfügung hat, kann die Posten auch mit einer Postenzange, einem Stempel oder einem Papier-Posten mit Quittungscode (Vorlagen im [Anhang](#)) markieren. Bei diesen Varianten brauchen die Teilnehmer zusätzlich einen Papierstreifen für die Postenquittungen. Eine weitere Möglichkeit sind Buchstaben als Postenquittungen, welche dann ein Lösungswort ergeben. Vielleicht sogar zum Auswendig lernen.

- Am Start die verschiedenen Bahnvarianten bereitlegen. Jeder Teilnehmer nimmt eine Karte, richtet sie nach dem Gelände aus (Gelände und Karte sind gleich ausgerichtet, wenn nicht, die Karte drehen) und läuft die Posten in vorgegebener Reihenfolge an.
- Auf der Karte sind die Kontroll-Nummern vermerkt – bei jedem Posten die Kontrollnummer abgleichen. Wenn es nicht der richtige Posten ist, versuchen herauszufinden wo man ist und den richtigen Posten (auch noch) anlaufen.

Die Bahnvarianten im [Anhang](#) sind in fünf verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt. Pro Schwierigkeitsstufe gibt es jeweils mehrere Varianten, so dass die Teilnehmer viel üben können.

Die **sehr einfachen Bahnen** sind auf den Karten mit einem **gelben Rand** markiert. Die Postenverbindungen folgen immer den Rasterlinien des Irrgartens. Diese Linien sind auf der Karte markiert, im Gelände aber nicht sichtbar. Die Kontroll-Nummern sind notiert.

Die Karten der **einfachen Bahnen** haben einen **roten Rand**. Die Postenverbindungen verlaufen zusätzlich auch quer zu den Rasterlinien. Rasterlinien und Kontroll-Nummern sind sichtbar.

Wenig schwierige Bahnen haben einen **blauen Rand**. Im Gegensatz zu den gelben und roten Bahnen fehlt hier die Kontroll-Nummer.

Die Karten der **schwierigen Bahnen** haben eine **grünen Rand**. Die Bahn sind komplex und haben mehrere Kreuzungen. Die Kontroll-Nummern sind vorhanden.

Bei den **verflixten Bahnen** ist der **Rand schwarz**. Es gibt verschiedene Varianten, alle ohne Rasterlinien und ohne Kontroll-Nummern. Zum Teil sind die Kartenvorlagen bewusst gespiegelt dargestellt. Wer schafft es trotzdem die richtigen Posten anzulaufen?

- K Stimmt die Postenreihenfolge?
Bei Fehler, dieselbe Strecke nochmals laufen oder eine einfachere Variante wählen.
- Je schneller die Teilnehmer laufen, je komplexer wird die Übung.
- V: Eigene Bahnen kreieren.
- V: Zwei Teilnehmer laufen nacheinander dieselbe Bahn und stoppen die Laufzeit. Wer war schneller? Stimmen die Posten auch mit schneller Zeit?
- V: Irrgarten-OL mit zwei Mannschaften als Stafette laufen

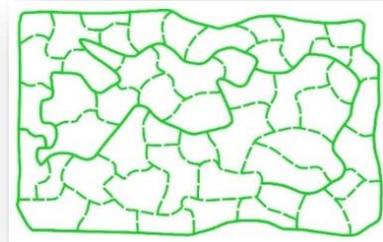
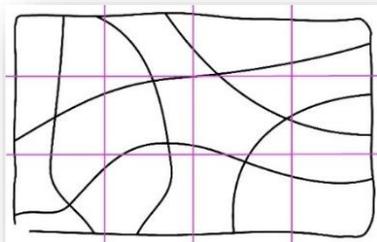
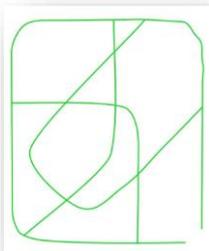
Übungen im Ski-OL Loipennetz

Eigenes Loipennetz anlegen

- I: Ein Loipennetz kann man auch ohne Schnee anlegen, z.B. mit Klebeband auf einem Asphalt-Platz.
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1 Karte ausrichten und von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen

Mit Sägemehl auf der Wiese oder mit Klebeband auf einer festen Fläche, lässt es sich gut markieren.

Diese Linien (Loipen) dürfen bei der Übung nicht verlassen werden (Fairplay).



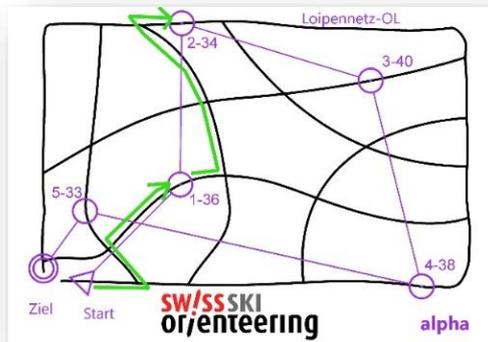
Im fertigen Loipennetz nun die Postenstandorte markieren. Vorlage für Papier-Posten im [Anhang](#).

- Zum Aufbau eines komplexen "Loipennetzes" auf einer übersichtlichen Fläche kann es hilfreich sein, sich auf der Karte und/oder im Gelände ein Koordinatennetz einzuzichnen.
 - Der Aufbau eines Loipennetzes kann als Gruppe vorgenommen werden und ist ein verbindendes Erlebnis.
 - Idealerweise kann ein Loipennetz von mehreren Klassen genutzt werden.
- V: Natürlich kann man ein Loipennetz auch zuerst im Gelände markieren und dann mit Drohnenbild oder GPS davon eine Karte herstellen

Die Schüler können im übersichtlichen Loipennetz nicht verloren gehen. Falls sie nicht mehr wissen wo sie sind, können sie einfach wieder zum Ausgangsort finden

Loipennetz-OL

- I: [Bahnvorschläge alpha bis zeta](#) gibt es im Anhang und sind geeignet, in einem selber angelegten Loipennetz die [Posten](#) anzulaufen.



- O: Der Schwerpunkt dieser Übung liegt bei folgenden O-Kompetenzstufen:

- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
- R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
- R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.

- A: Loipennetz gemäss Vorlage aufbauen und Posten 31-40 markieren.

Am Start die verschiedenen Karten (Varianten alpha-zeta, in aufsteigender Schwierigkeit) deponieren.

Die Teilnehmer nehmen eine Karte nach Wahl, richten die Karte gegenüber dem Loipennetz aus und starten auf ihre OL-Runde. Die Karte immer so halten, dass sie zum «Gelände» richtig ausgerichtet ist. Nun sich selber drehen bis man in Laufrichtung hinter der Karte steht (→ auch Füsse ausrichten).

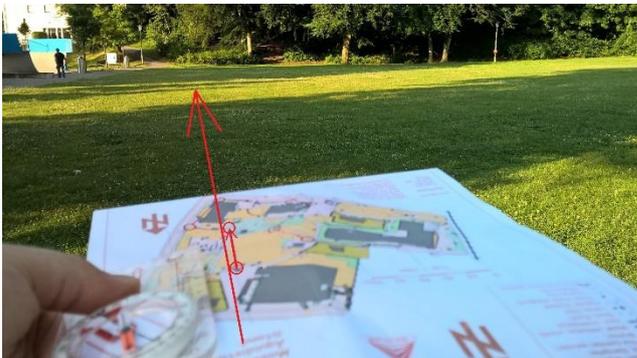


Abb. 6: Von der ausgerichteten Karte die Laufrichtung übernehmen

- K: Ziel ist, die richtigen Posten, in richtiger Reihenfolge, in möglichst wenig Zeit angelaufen zu haben.
- K: Kontrolle: Stimmen die Posten-Quittungen und hat niemand Abkürzungen gemacht (Linie verlassen)?
- ? War es einfach, die Karte immer korrekt auszurichten / mitzudrehen? (K1 Karte ausrichten)
- V: Eine Variante ist die Bahn zeta, da fehlen die Kontrollnummern der Posten. (L1 Karte und Umgebung miteinander verknüpfen und visuell abgleichen).
- V: Ein Loipennetz im unübersichtlichem Gelände, da wird es anspruchsvoll

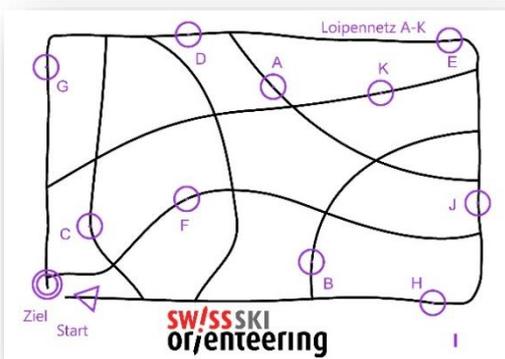
Übungen im Ski-OL Loipennetz A-K - als Trockenübung

Als Trockenübungen sind die Schülerinnen nur virtuell unterwegs. Deshalb lassen sich die Übungen auch ohne grossen Aufwand in ein Hallen- oder Lauftraining integrieren.

Beim Ski-OL kann man den eigenen Standort, im Gegensatz zum Fuss-OL, nicht mit dem Kompass oder Daumen markieren. Gelingt es, eine Bahn «abzulaufen», ohne mit dem Daumen den eigenen Standort zu markieren - also nur Karte drehen und Augenkontakt?

Loipennetz A-K – einlesen

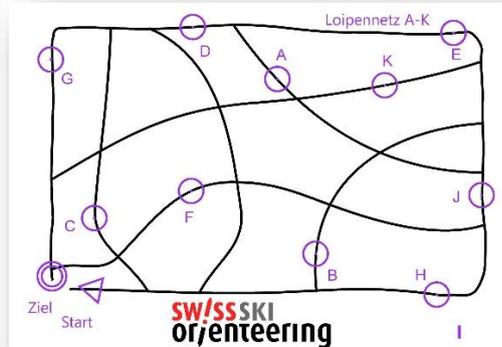
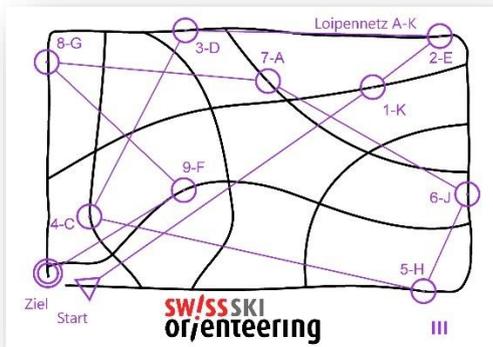
- I: Posten nur virtuell anlaufen (Trockentraining). Bahnvorlage gibt es im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- L1.3...aufgrund der Karteninformation vorausschauend (prospektiv) im Kopf den Überblick im Loipennetz gewinnen und erhalten.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen (nur virtuell).
- A: Als Einzelarbeit die Posten auf der Karte in alphabetischer Reihenfolge anlaufen. Dabei die Karte immer so ausrichten, dass sie zur gewünschten (virtuellen) Laufrichtung stimmt.
Auf der Karte die Route nur mit Augenkontakt verfolgen.



- ? Konnte ich mir meinen Standort auch ohne Daumen merken? (L3 Karte lesen nur mit Augenkontakt)
- ? Habe ich die Karte immer in Laufrichtung mitgedreht? (K1 Karte ausrichten)
- V: Gelingt diese Übung auch beim Laufen oder Rennen?
(L3.2 Karte während dem Laufen lesen)

Loipennetz A-K - Bahn II und III jemandem beschreiben

- I: Jemandem eine Route erklären, damit diese Person mitlaufen kann. Karte im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der Laufrichtung die Kartenausrichtung übernehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - L1.3...von den Karteninformationen vorausschauend (prospektiv) im Kopf eine Route laufen (erzählen)
 - Resp. L1.4 vom Erzählten auf der Karte rückblickend (retrospektiv) die Route erkennen.
- A: Zwei Schülerinnen arbeiten zusammen. Schülerin A hat eine Karte III (oder II) und erzählt, wie sie die Route vom Start zum Posten 1 und weiter nimmt. Dabei sagt sie bei jeder Kreuzung, ob sie geradeaus geht, rechts oder links abbiegt.
- Bei diesem Beispiel: vom Start weg gerade – links – gerade – rechts – gerade - zum Posten K usw.

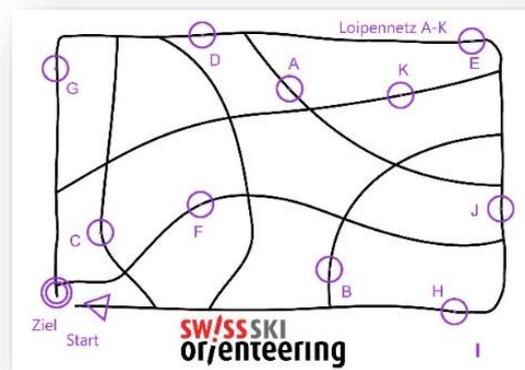
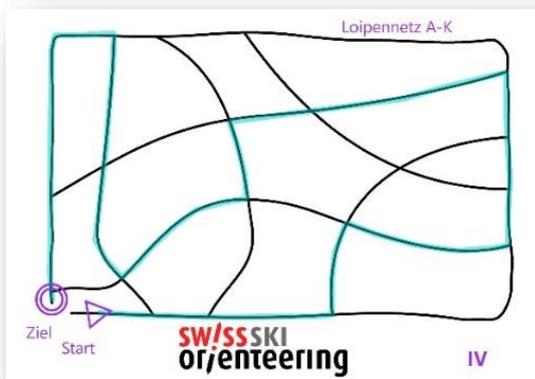


Die Schülerin B hat eine Karte I (alle möglichen Posten sind eingezeichnet). Sie hört was ihr A erzählt und versucht auf ihrer Karte «mitzulaufen». Dabei ist es wichtig, die Karte immer in Laufrichtung mitzudrehen. Nur so ist es möglich, bei den Kreuzungen den Blickwinkel der Schülerin A nachzuvollziehen.

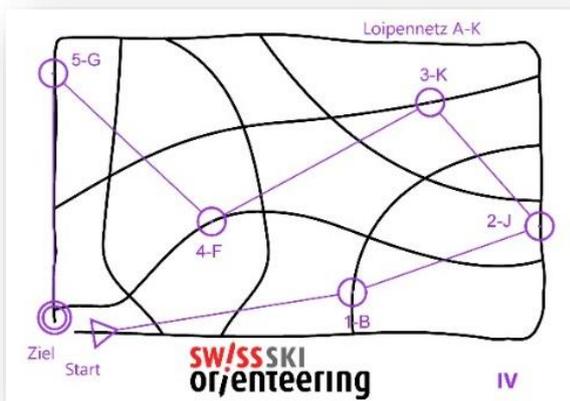
- ? Beim (richtigen) Posten angekommen?
- ? Wenn nein, bis wo konnte man mitlaufen? Von einem sicheren (klar bestimmten) Ort aus nochmals probieren. (A4.3 rückblickend (retrospektiv) anhand der passierten Route feststellen wo man sich befindet)
- V: Geht es auch mit schnellen, knappen Beschreibungen?
- V: Klappt es mit dem Erzählen und Mitlaufen auch beim Joggen? (L3.2 Karte während dem Laufen lesen und in Bewegung sein)

Loipennetz A-K - Linien-OL IV und V

- I: Die zu laufende Linie (Route) ist vorgegeben - wo sind die Posten? Karte im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - 4.2...aufgrund der Karteninformation vorausschauend (prospektiv) die Route planen, resp.
 - 4.3 anhand des Erzählen rückblickend (retrospektiv) die Route verfolgen.
- A: Als Teamarbeit hat Schüler A auf der Karte IV nur eine Linie, welcher er folgt. Er erzählt dabei Schüler B seine Route, bei jeder Kreuzung jeweils mit geradeaus, li oder re abbiegen. Schüler B hat die Karte I und verfolgt darauf den Weg des Schülers A. Dabei notiert (oder merkt sich) Schüler B, sobald er an einem (welchem) Posten vorbei kommt.



- ? Ziel erreicht? Richtige Reihenfolge der Posten?
 → Braucht es einen «Spick» der Bahn IV?



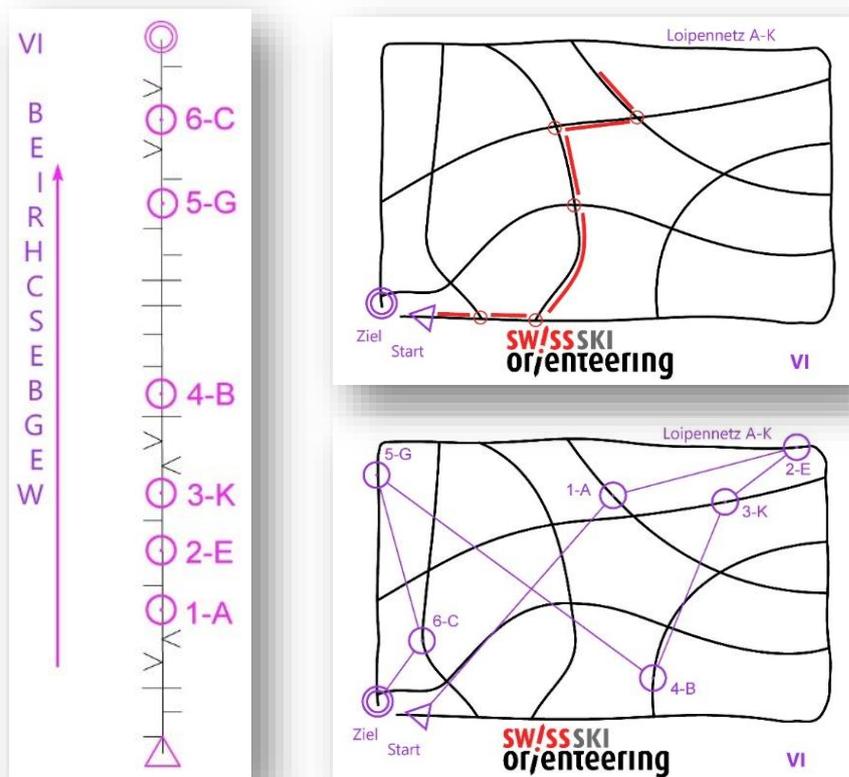
- V: Funktioniert es auch, unterwegs die Rollen (und Karten) zu tauschen

Loipennetz A-K - Wegbeschrieb VI

Der Wegbeschrieb ist eine lange Aneinanderreihung von Kreuzungs-Entscheiden (Abzweigungen), welche alle in Laufrichtung (immer vom Läufer weg) aneinander gereiht sind. Das Lesen beginnt also ganz unten beim Start, über alle Abzweigungen, immer nach oben.

Das heisst nun, dass man die Karte bei jeder Abzweigung immer wieder der gewünschten Laufrichtung anpassen muss (der Wegbeschrieb bleibt immer von unten nach oben ausgerichtet - die Laufkarte bei jeder Kreuzung nachjustieren).

- I: Mit der Information des Wegbeschriebes sicher durchs Loipennetz. Karte und Wegbeschrieb gibt es im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- L1.4...vom Wegbeschrieb aus rückblickend - (retrospektiv) die Route auf der Karte sehen.
 - K1.3...von der Laufrichtung die korrekte Ausrichtung der Karte abnehmen.



- A: Als Einzelarbeit ist es möglich, mit diesem Wegbeschrieb VI und der Karte I (alle möglichen Posten sind eingezeichnet), eine OL-Bahn virtuell abzulaufen.
- K: Ziel erreicht? Stimmt die Postenreihenfolge?
- ?: Bis wo stimmt es? Kann man unterwegs wieder einsteigen?
- : Braucht es einen Blick auf die Karte VI mit eingezeichneter Bahn («Spick»)?
- V: Selber eine OL-Bahn planen und den dazu passenden Wegbeschrieb aufschreiben. (L.1.3 von der Karte im Kopf vorausschauend (prospektiv) einen Wegbeschrieb erstellen).
- V: Gelingt es auch z.B. im (physischen) Loipennetz-OL eine OL-Bahn mit einem Wegbeschrieb zu notieren und dann physisch zu laufen? (4.2 eine beschriebene Route konsequent umsetzen).

Ettabacken Loipennetz-OL als Trockentraining

Das Gelände zur Karte Ettabacken gibt es nicht wirklich, aber es wäre möglich. Die Karte ist im Ski-OL-Kader - als neues Gelände für virtuelles Ski-OL-Training entstanden.

Ettabacken Loipennetz-OL 31-87 - zum Einlesen

- I: Eine virtuelle OL-Bahn in einem Ski-OL-Gelände laufen. Die Karten gibt es im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- L1.3...aufgrund der Karteninformation vorausschauend (prospektiv) im Kopf den Überblick im Loipennetz gewinnen und bewahren.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...gewählte Routen konkret umsetzen.
 - A1.1...Anlaufreihenfolge kontrollieren.
- A: Als Einzelarbeit Karte mit dem Postennetz 31-87 nehmen und die Posten auf der Karte in aufsteigender Reihenfolge (Start-31-87-Ziel) virtuell anlaufen. Dabei die Karte immer so ausrichten (Karte drehen), dass sie zur gewünschten (virtuellen) Laufrichtung stimmt.

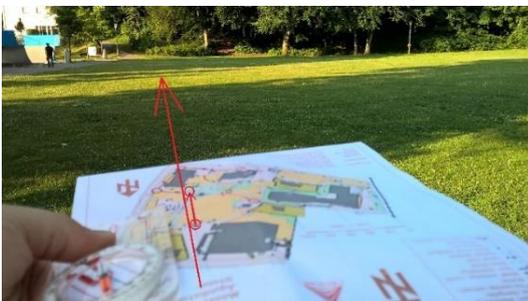
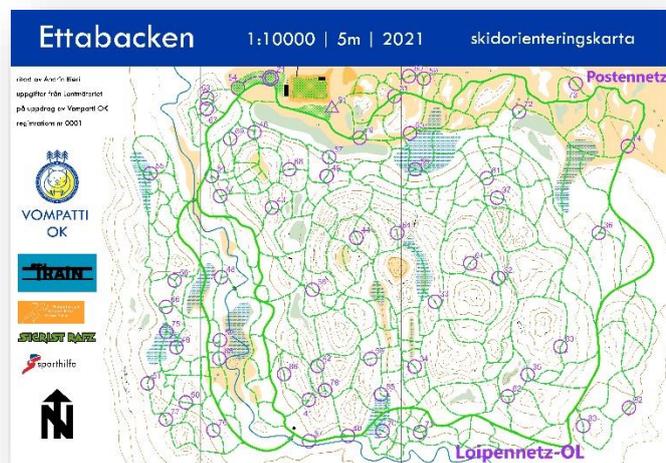


Abb. 7: Karte der geplanten Laufrichtung anpassen (Karte drehen)



- ? Wer findet die einzelnen Posten, ohne mit dem Finger die aktuelle Position zu markieren.
- ? Wer kann die Routen zwischen den Posten lesen (inkl. nachjustieren der Karte in Laufrichtung), ohne die Übersicht zu verlieren.
- Es ist auch ok, wenn es «nur» bei 10 aufeinanderfolgenden Posten gelingt.

Ettabacken Loipennetz-OL 31-87 – Bahnen laufen

- I: Bahnen DB, DAK und DE (in aufsteigender Schwierigkeit) virtuell ablaufen. Ettabacken Loipennetz-OL Karten gibt es im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.
- A: Bahn als Einzel- oder Teamarbeit virtuell ablaufen, jemandem erklären oder einen Wegbeschreibung davon anfertigen.

(Vergleiche auch Übungen Ski-OL A-K)

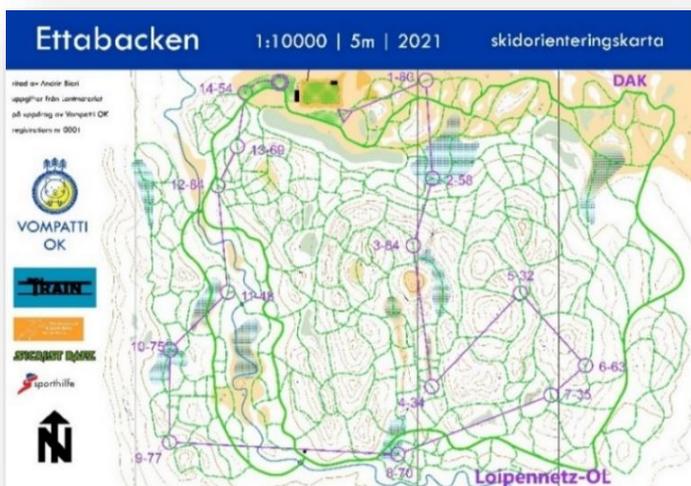
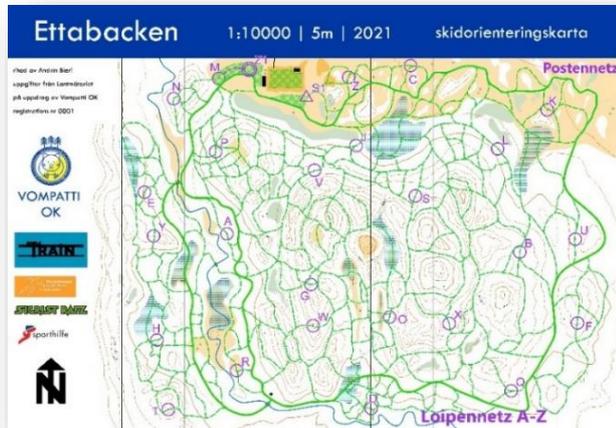


Abb. 8: Routenbesprechung vor dem Start

Ettabacken A-Z – als Trockentraining

Mit weniger Posten ist das [Loipennetz A-Z](#) übersichtlicher und es wird somit ein wenig einfacher, das Ziel der Übungen zu erreichen.

Vergleiche auch Übungen Ski-OL A-K



Ettabacken A-Z Postennetz – einlesen

- I: z.B. virtuell seinen eigenen Namen laufen. Die Postennetz-Karte gibt es im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.
- A: Im Postennetz A-Z die gewünschten Buchstaben suchen, den Überblick behalten und die OL-Bahn virtuell laufen.

(Vergleiche auch Übung Ski-OL A-K)

Ettabacken A-Z Bahn A - jemandem den Lauf beschreiben

- I: Als Partnerarbeit einem anderen Athleten eine Ski-OL-Bahn erzählen. Karte im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.

Ettabacken A-Z Bahn B - jemandem die Bahn erklären (ohne Kontrollnummern)

- I: Die Karte Ettabacken A-Z Bahn B gibt es im [Anhang](#) zum Ausdrucken. Zwei Läuferinnen sind zusammen unterwegs. A hat die Karte Postennetz A-Z, Läuferin B hat eine Postennetzkarte A-Z (alle möglichen Posten sind eingezeichnet).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen

(Vergleiche auch Übung Ski-OL A-K)

Ettabacken A-Z Bahn C - jemandem erzählen, wo man entlang der Linie läuft

- I: Die Lauf-Linie ist vorgegeben (Linie auf der Karte eingezeichnet). Karte im [Anhang](#) zum Ausdrucken.
Entlang dieser Linie kommt man bei Posten vorbei. Welches Team findet die Standorte heraus. Karte Postennetz A-Z und Linie C.
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.

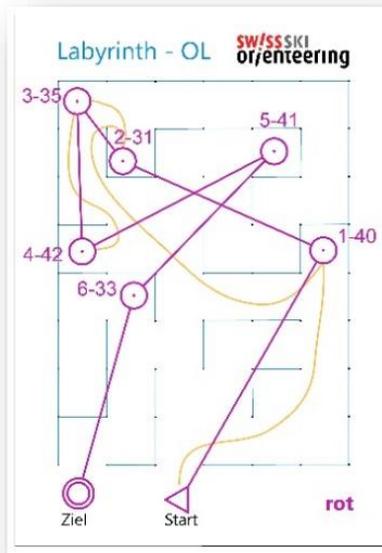
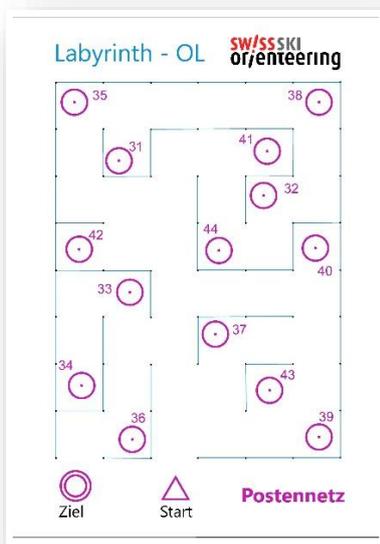
(Vergleiche auch Übung Ski-OL A-K)



Abb. 9: Foto: Martin Jörg

Übungen im Ski-OL Labyrinth

Ein Labyrinth, mit teilweise vorgegebenen Wegen, kommt einem Loipennetz im Schnee sehr ähnlich.



Bei dieser Übung kann man sich frei bewegen, darf die Abgrenzung des Labyrinths aber nicht queren. Auch nicht um mit der Hand einen Posten zu quittieren (Fairplay).

Im Labyrinth kann niemand verloren gehen. Sich wieder aufzufangen oder den Weg zurück zum Ausgangsort finden ist relativ einfach.

Ein Ski-OL-Labyrinth erstellen

Ein einfach gebautes Labyrinth erfordert von den Läufern mehr Fairplay als ein aufwändig errichtetes Labyrinth. Vom Kreidestrich am Boden, welcher nicht überschritten werden darf, über Bänke, Absperrband bis zu hohen Baustellengittern ist alles möglich.

Als Gruppe das Labyrinth in Sektoren aufteilen und einen Zeitrahmen festlegen. Die einzelnen Gruppen sind angehalten, selbständig und genau zu arbeiten, damit die Sektoren am Schluss zusammen passen. So entsteht ein grösseres Labyrinth, das dann zusammen genutzt werden kann.



Labyrinth-OL

- I: Bahnen rot, blau, grün, schwarz, grau und orange (in aufsteigender Schwierigkeit). Die Labyrinth-OL Karten sind alle im [Anhang](#).
- O: Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden O-Kompetenzstufen:
- K1.3...von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.
 - R2.1...sinnvolle Routen erkennen.
 - R4.2...eine gewählte Route konsequent umsetzen.
- A: Die Jugendlichen nehmen eine Karte ihrer Wahl. Im Labyrinth gilt es, möglichst schnell die Posten in vorgesehener Reihenfolge anzulaufen. Dabei dürfen die Abgrenzungen vom Labyrinth nicht missachtet werden.
- K: Stimmt die Anlaufreihenfolge?
- ?: Wurden die Abrenzungen respektiert
- V: Bahnen weiss und gold ohne Kontrollnummern der Posten.
- V: Eigenes Labyrinth kreieren, bauen und Bahnen aushecken.
- V: Bestehendes Labyrinth auf dem Schulhausgelände, in der Gemeinde oder ein Maislabyrinth besuchen. Gibt es eine Karte dieser Anlage?

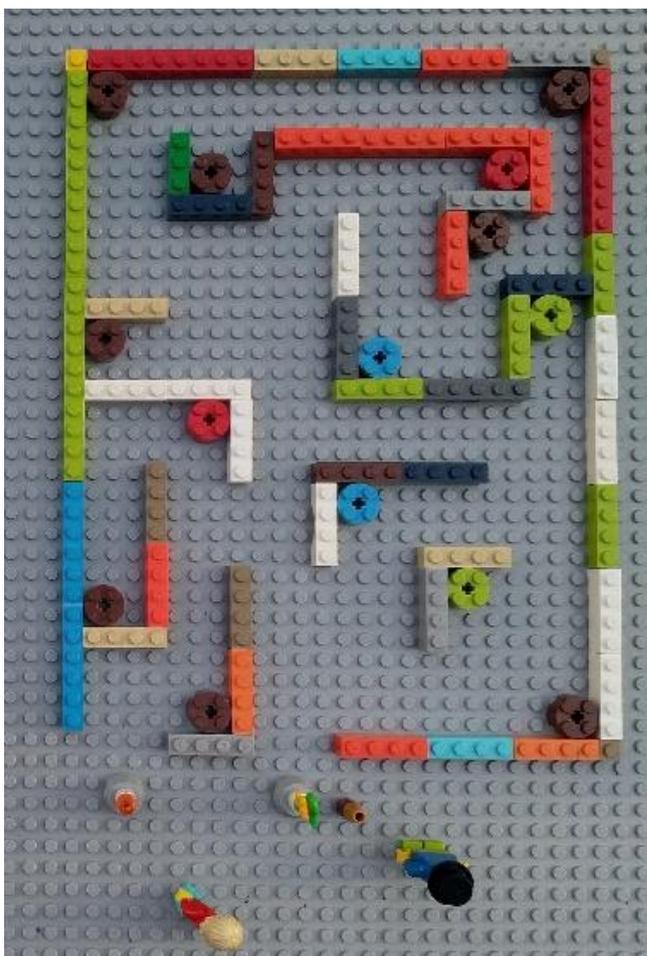


Abb. 10: Labyrinth-OL mit Legosteinen nachbauen

Laufen neben der Loipe und auf unterschiedlichen Unterlagen

Der Ski-OL, sowie auch der Fuss-OL, findet nicht immer nur auf gut präparierten Langlaufloipen und Wegen statt.

Für die Ski-OL-Wettkämpfe werden oft zusätzliche Skooter-Spuren geplant (inkl. Bewilligung) und präpariert. Da steckt viel Arbeit dahinter.

Auf diesen schmalen und manchmal weichen Spuren zu skaten braucht Übung und Training.

Auf den Skiern

Auch ohne aufwändige Vorbereitung kann bei idealen Schneeverhältnisse die grosse Loipe einmal verlassen werden. Als Abkürzung oder Abenteuer-Tripp, etwas neues zum Entdecken.

Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden Bewegungsgrundformen:

- Rutschen und Gleiten
- Springen und Laufen
- Balancieren

Zu Fuss

Wer ohne Skier unterwegs ist hat ebenfalls viele Möglichkeiten auf unwegsamen und variablem Unterlagen zu trainieren. Einfach die Augen öffnen und schon findet man für die Laufrunde einen kleinen Weg. Man kann eine Böschung, einen Graben oder eine Lücke in der Hecke integrieren. Auch wenn es am Anfang anstrengend ist, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Beweglichkeit und die Ausdauer werden abwechslungsreicher.

Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden Bewegungsgrundformen:

- Springen und Laufen
- Balancieren
- Rythmisieren und weitere ...

Hindernislauf

Einen eigenen Hindernislauf in der Natur, auf dem Pausenplatz, in der Halle oder im Schnee zu kreieren, ist nicht kompliziert. Mit vielen Ideen der Jugendlichen macht es richtig Spass.

Die Schwerpunkte dieser Übungen liegen bei folgenden Bewegungsgrundformen:

- Laufen und Springen

Ideal integrieren lassen sich auch

- Werfen und Fangen
- Raufen und Kämpfen
- Klettern und Stützen und vieles mehr ...

Übersicht OL-Ausbildungsmaterial

[Übersicht OL-Ausbildungsmaterial \(swiss-orienteering.ch\)](http://swiss-orienteering.ch)

[OL in der Halle \(swiss-orienteering.ch\)](http://swiss-orienteering.ch)

[Spiel- und Übungssammlung \(swiss-orienteering.ch\)](http://swiss-orienteering.ch)

www.scool.ch

www.scool.ch/de/lehrmittel-itscool

www.mobilesport.ch/Orientierungslauf

www.schulebewegt.ch (Orientieren - fertig - los!)

www.ski-o-swiss.ch/Fachschrift-Ski-OL

Kontakte

www.ski-o-swiss.ch

Home - Swiss Orienteering, Schweizer Orientierungslauf-Verband (swiss-orienteering.ch)

Therese Achermann-Aeberhard, Ski-OL und sCOOL-Etappenleiterin: therese.o@bluewin.ch



Abb. 11: Foto: Annatina Filli



Abb. 12: Foto: Christian Aebersold

 **STIFTUNG
OL SCHWEIZ**

Fondation CO Suisse | Fondazione CO Svizzera | Swiss O Fund
mit freundlicher Unterstützung der Stiftung OL Schweiz

sw!ss SKI
orientierung

Ski-O Swiss
