

# Orientierungslauf

**Beitrag von „schnita“ vom 1. April 2005 21:47**

Hallo!

Mit Kindern habe ich den OL noch nicht durchgeführt, aber im Praxisseminar Leichtathletik mit den Studenten.

Wir haben damals folgende Literatur verwendet:

Frey: Orientierungslauf im Schulleben. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht (1984), 8, 120-128.

Hartinger: Ausdauerschulung in der freien Natur- der OL. In: Leichtathletiktraining 7 (1996), 56-61.

Holloway: OL. Training-Technik-Taktik. Reinbek 1987.

Kreft: OL- Ausdauerlauf mit Köpfchen. In: Sportpädagogik 14 (1990), 5, 37-39.

Müller: Laufwege planen und finden. In: Sportpädagogik 4 (1980), 3, 22-26.

Starke: "Volle Pulle" heißt das Lösungswort. OL- eine spannende Form der Ausdauerschulung. In: Leichtathletik 6 (1995), 33-35.

Weichert: Organisation von Orientierungsläufen. In: Sportpädagogik 4 (1980), 3, 30.35.

Vielleicht ist ja was dabei, was dir weiterhilft. Wir hatten nach dieser Lektüre zumindest theoretisch ein umfangreiches Bild erhalten.

Ich persönlich finde den OL wirklich super, so kann das Ausdauertraining den Kindern wirklich viel Spaß machen! Ich werde es sicher mal in der Schule ausprobieren, wenn es möglich sein wird.

Viele Grüße, die Schnita