

Orientierungslauf

Beitrag von „Elaine“ vom 1. April 2005 17:21

Hallo ihrs!

Hat schon einmal jemand mit seiner Klasse in Sport einen Orientierungslauf gemacht? Habe mir überlegt, das wäre ganz interessant im Frühling, aber ich finde keine Literatur.

Kann jemand helfen? Vielleicht auch mit Praxistipps?

Liebe Grüße

Elaine

Beitrag von „Shopgirl“ vom 1. April 2005 20:23

Wie ist denn das mit der Aufsichtspflicht? Die Kinder sind ja während des Laufs allein unterwegs....

gruß

shopgirl

Beitrag von „sally50“ vom 1. April 2005 20:23

Schau mal hier:

<http://www.wir-im-sport.de/templates/lsb/...?id=138&nodeid=>

Du findest ein paar Kurzinfos und unter dem Link "Radevormwald" einen Hinweis auf Material.

Heidi

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

Beitrag von „Elaine“ vom 2. April 2005 11:25

Hallo!

Vielen Dank schon einmal für die Antworten! Den Link habe ich mir angeschaut, aber weitergebracht hat er mich nicht!

Schnita, lieben Dank für die Literatur: Was ich noch nicht verstehe: Wie erstelle ich solch eine Orientierungskarte? Und dann bau ich Posten auf einer Strecke auf und die Kinder laufen die an?

Liebe Grüße

Elaine

Beitrag von „schnita“ vom 2. April 2005 13:35

Hallo Elaine!

Die OL-Karte erstellt du, indem du zuerst einen Plan von der Umgebung erstellt, wie eine Art Stadtplan. Darauf zeichnest du dir dann geeignete Punkte auf, die als Stationen dienen sollen.

Dann werden die Kinder in Gruppen aufgeteilt und sie bekommen jeweils eine Karte der Umgebung mit den eingezeichneten Stationen. Zu empfehlen ist es, dass die Gruppen die Stationen jeweils unterschiedlich anlaufen (Gruppe 1 fängt mit Posten 1 an und Gruppe 2 mit Posten 8 usw), damit jede Gruppe einen anderen Weg hat.

Nun geht es los. Die Gruppen laufen die Stationen an, die kenntlich gemacht sind, dort sollten Aufgabenzettel sein. Die Lösung gilt als Überprüfung, dass die Gruppe auch wirklich da war. Man kann ja auch ein Lösungswort als Rätsel erstellen.

Wir haben es damals als Rundlauf gemacht, aber es gibt ja auch noch viele andere Varianten, wo die Kinder zum Beispiel nach einer Station immer wieder zu einem zentralen Punkt zurückkommen müssen, um sich die nächste Route geben zu lassen.

Ich hoffe ich habe dir weitergeholfen, lieben Gruß die Schnita

Beitrag von „Elaine“ vom 2. April 2005 16:27

Hallo Schnita!

Aber ist das nicht etwas schwer, so eine Karte zu zeichnen? Ich habe mir überlegt, ersteinmal zum Üben einen Lauf auf dem Schulgelände zu machen und dann später mal in den Wald zu gehen und dann eine deiner Varianten auszuprobieren. Nur das mit der Karte herstellen kann ich mir nicht so ganz vorstellen, wie bekomme ich denn dann den Maßstab hin und so? Und es werden aber keine "Erhebungen" oder Berge miteingezeichnet, oder?

Liebe Grüße

Elaine

Beitrag von „schnita“ vom 2. April 2005 20:51

Hallo Elaine!

Das mit der Karte war vielleicht ein wenig missverständlich ausgedrückt. Ich meine natürlich in deinem Fall das Schulgelände. Das wird dann auf einer Karte dargestellt, sprich der Pausenhof,

spezielle Bäume, Turnhalle etc. So, dass man sich orientieren kann und die Umgebung erkennt. Für den Anfang ist das Schulgelände sehr ideal, weil die Kinder sich erst daran gewöhnen müssen selbständig in der Gruppe zu agieren und die Ausdauer ja auch erst geschult werden muss.

Ins freie Gelände sollte man erst gehen, wenn alle Schüler mit dem OL vertraut sind.

So, dann wünsche ich dir viel Spaß mit deinen Schülern!! Kannst mir davon ja mal berichten!

Lieben Gruß von der Schnita