

Einführungsreihe

Grundlagen Orientierungslauf

Autorengruppe

Ursula Spycher, J+S Expertin Kids / J+S Leiterin Orientierungslauf
Annelies Meier, J+S Expertin Kids / Orientierungslauf
Christina Wehrli, J+S Kids Leiterin / J+S Leiterin Orientierungslauf
Patrick Kunz, J+S Experte Orientierungslauf
Urs Jordi, J+S Experte Orientierungslauf
Jost Hammer, J+S Fachleiter OL / J+S Experte Kids / Orientierungslauf

Rahmenbedingungen

Alter	ab 5 Jahren: Niveau einfach ab 8 Jahren: Niveau mittel
Gruppengrösse	5-12 Kinder pro Leitungsperson
Kursumgebung	Schulareal oder Spielplatz; Lektionen 3, 4, 5 sowie 7 bis 10 sind auch in einem überschaubaren Waldstück durchführbar
Sicherheitsaspekte	Mögliche Gefahrenquellen wie befahrene Strassen, Mauern, Felsen, Zäune etc. beachten. Vorsicht in Gebieten mit Zecken: Insektensprays und Kleidung mit langen Ärmeln und Beinkleider zur Prävention; Eltern darauf hinweisen. Weitere Informationen unter www.zecken.ch

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Wimmelbild	<ul style="list-style-type: none"> Objekte des Areals kennenlernen und sie benennen können 	keine	einfach
2	Bilder-OL	<ul style="list-style-type: none"> Farben und Zahlen üben Grafische Darstellungen den realen Objekten zuordnen 	Farben und Zahlen bis 12 kennen	einfach
3	Foto-OL	<ul style="list-style-type: none"> Die auf Fotos abgebildeten Objekte auf dem Schulareal finden 	keine	einfach
4	Stempelsprint	<ul style="list-style-type: none"> Geländegängigkeit Ausdauer verbessern Wettkampfatmosphäre schnuppern 	keine	einfach
5	Schnur-OL	<ul style="list-style-type: none"> Schulung des räumlichen Gedächtnisses 	keine	einfach
6	Signaturen der Schularealkarte	<ul style="list-style-type: none"> Signaturen kennenlernen 	Lektionen 1 und 2	mittel
7	Schatzsuche	<ul style="list-style-type: none"> eine räumliche Situation zeichnen können 	keine	mittel
8	Irrgarten	<ul style="list-style-type: none"> Raumorientierung fördern 	keine	mittel
9	Stern-OL / Schmetterlings-OL	<ul style="list-style-type: none"> einfache Posten anlaufen können Wettkampfatmosphäre schnuppern 	Lektionen 6 und 8	mittel
10	Postennetz-OL	<ul style="list-style-type: none"> Wettkampfatmosphäre schnuppern 	Lektion 9	mittel

Materialbeschaffung

Postenmaterial

- Einfache Posten können ohne grossen Aufwand selbst hergestellt werden. Eine Anleitung findet sich unter www.swiss-orientierung.ch → *J+S* → *J+S-Kids* → *zusätzliches Unterrichtsmaterial*
- Postenstangen, -schirme und -zangen sowie elektronische Postensysteme SportIdent können oft bei lokalen OL-Vereinen ausgeliehen werden. Für Kontaktadressen siehe www.swiss-orientierung.ch → *Links* → *Vereine* oder www.swiss-orientierung.ch → *OL-Materialstelle*

Schularealkarten

- Schularealkarten von vielen Schulgeländen existieren bereits oder werden durch lokale OL-Vereine erstellt. Für Kontaktadressen siehe unter www.swiss-orientierung.ch → *scool* → www.scool.ch → *Schularealkarten* → *Kartensuche*

Unterrichtsmaterial

- Das Lehrmittel It'sCOOL enthält weiterführendes Unterrichtsmaterial und besteht aus einem Schuber mit sieben Heften sowie einer Spiele- und Textfragenbox, mit denen die Schülerinnen und Schüler stufengerecht ins Kartenlesen im Schulzimmer, im Schulareal und später im Wald eingeführt werden. Bestelladresse: www.swiss-orientierung.ch → *OL-Materialstelle*