

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 01

Wimmelbild

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	X einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse	5-10 Kinder pro Leitungsperson
Kursumgebung	Schulareal, Spielplatz, Stadtpark
Sicherheitsaspekte	Begrenzung genau definieren → keine Strassenüberquerungen!

Zielsetzungen/Lernziele

- Objekte des Areals kennenlernen und sie benennen können

Material










- 10 Posten mit Zangen
- 1 Wimmelbild mit eingezeichneten Posten
- pro Kind ein Wimmelbild ohne Posten
- pro Kind eine Stempelkarte
- pro Gruppe ein zerschnittenes Wimmelbild

Materialbeispiele

Wimmelbild



Kontrollkarte

		Wimmelbild-OL					
							






Hinweise/Vorbereitung

- Posten gut sichtbar setzen
- Bei den Posten kann es sich um einfache, selbst hergestellte Blätter in Mäppchen oder um Postenschirme mit Zangen handeln. Statt Zangen können auch Farbstifte oder Ölkreide verwendet werden. Eine Anleitung findet sich unter www.swiss-orienteeing.ch → J+S → J+S-Kids → *zusätzliches Unterrichtsmaterial*
- Das Unterrichtsmaterial findet man unter www.swiss-orienteeing.ch → J+S → J+S-Kids OL → *Einführungslektionen* → *Unterrichtsmaterial*
- Wenn bei den Kindern im Alter von 5-7 Jahren mit Zahlen gearbeitet wird, bei den Posten-Nummern nur Zahlen von 1-12 verwenden.

Inhalte






EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Grenzen des Übungsgebietes kennenlernen	In verschiedenen spielerischen Formen soll das Areal gemeinsam erkundet werden, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Im Gänsemarsch; Tatzelwurm; Kinder bilden „lebende Slalomstangen“ etc. • „Wer entdeckt einen Posten?“ (Muster zeigen); dann laufen alle zum Posten. Grenzen des Areal ganz klar bekannt geben	pro Objekt eine Postenlaterne mit Zange anbringen gemäss Wimmelbild mit eingezeichneten Posten (siehe Materialbeispiele)					






HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Wimmelbild gemeinsam mit der Gruppe betrachten	Welche Objekte des Wimmelbildes sind auf unserem Areal vorhanden?	Wimmelbild ohne Posten					
15'	Objekte gemeinsam anlaufen	1. Kind bestimmt, welches Objekt die Gruppe gemeinsam anlaufen soll; danach ist ein 2. Kind an der Reihe etc.	Wimmelbild mit eingezeichneten Posten					
10'	Einzelv. vom Zentrum aus Objekte anlaufen	Die Kinder laufen die ihm vom Leiter zugeteilte Objekte einzeln an und stempeln am Posten in das entsprechende Feld auf die Kontrollkarte	Kontrollkarten (siehe Materialbeispiele)					
10'	Stafette: zerschnittenes Wimmelbild zusammensetzen	Wettkampfform: Stafette, 3-4 Kinder bilden eine Gruppe	pro Gruppe ein zerschnittenes Wimmelbild mit oder ohne Vorlage					






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Posten einziehen	Gruppen ziehen zugeordnete Posten ein						
5'	Wimmelbild ohne Vorlage zusammensetzen	3-4 Kinder / Gruppe; kein Wettkampf						

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