

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 04

Stampelsprint

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, übersichtliches Waldstück (allenfalls Sektor absperren)
Sicherheitsaspekte	Begrenzung genau definieren → keine Strassenüberquerungen!

Zielsetzungen/Lernziele


- Geländegängigkeit
- Ausdauer verbessern
- Wettkampfatmosphäre schnuppern

Material


- 12 Posten
- Stoppuhr
- pro Kind eine leere Kontrollkarte mit 12 Feldern
- genügend Reserve-Kontrollkarten
- ausreichend Stempelkarten (pro Gruppe mindestens eine) mit vorgegebenen Postennummern in den Feldern 1-12
- kleine Preise für Stafette

Materialbeispiele

Kontrollkarte

			Stampelsprint		
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Kontrollkarte Stampelsprint-Stafette

			Stampelsprint-Stafette		
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12






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-orientierung.ch → J+S → J+S-Kids → *zusätzliches Unterrichtsmaterial*
- Falls vorhanden den Stampelsprint mit Sportident durchführen, das bei lokalen OL-Vereinen ausgeliehen werden.
- Das Unterrichtsmaterial findet man unter www.swiss-orientierung.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.
- Sinnvolle Preise wie Trockenfrüchte oder ähnliches organisieren.

Inhalte






EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Hindernislauf auf dem Schulareal	Alle laufen hintereinander über verschiedene vorhandene Hindernisse; Abwechseln, wer zu vorderst laufen darf.	Vorhandene Hindernisse von z.B. Spielplatz oder Wald nutzen					






HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Posteninselfangis	Auf einer Wiese werden die Posten beliebig verteilt. 1-3 Fänger versuchen die anderen zu fangen. Wer gefangen wird, löst den Fänger ab. Wer einen Posten berührt, ist in Sicherheit und kann nicht gefangen werden. Wenn aber ein zweites Kind zum Posten kommt, muss das erste den Posten verlassen.						
15'	Stempelsprint	Auf einer Wiese werden die Posten beliebig verteilt. Wettkampf: Wer hat zuerst alle Posten gestempelt? Wettkampfform: Einzellauf mit Massenstart. Steigerungsform: Posten der Reihenfolge (1-12) anlaufen.	pro Kind eine Kontrollkarte					
15'	Stempelsprint-Stafette	Die Posten ringförmig um ein Zentrum neu verteilen. 2er-Gruppen bilden. Jede Gruppe erhält eine Kontrollkarte. Nach dem Massenstart läuft das 1. Kind der Gruppe einen Posten an, stempelt ihn und kommt zum Zentrum zurück. Dort übergibt es die Kontrollkarte dem 2. Kind, das nun den nächsten Posten anlauft. Sie wechseln sich ab, bis alle Posten angelaufen sind.	pro Gruppe eine Kontrollkarte mit vorgegebener Postenfolge (die Reihenfolge soll bei jeder Gruppe anders sein)					






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Preisvergabe von Stempel-Stern-Sprint -Stafette		kleine Preise					
5'	Posteneinziehen							

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