

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 05

Schnur-OL

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	X einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse	optimale Anzahl Kinder [5 - 12]
Kursumgebung	Schulareal, Spielplatz, Stadtpark
Sicherheitsaspekte	Begrenzung genau definieren / keine Strassenüberquerungen

Zielsetzungen/Lernziele

- sich in einem begrenzten, übersichtlichen Raum orientieren und Objekte anlaufen können.


Material

- Schnur oder Markierband
- Posten; pro Posten eine Postenlaterne mit Zange
- Kontrollkarten mit Einzelfotos, verschiedene Arten
- leere Kontrollkarten

Materialbeispiele

Kontrollkarten; mit und ohne Fotos

						Schnur-OL					
1	2	3	4	5	6						
											

						Schnur-OL					
1	2	3	4	5	6						
7	8	9	10	11	12						






Hinweise/Vorbereitung

- Schnurparcours vorgängig im Gelände markieren.
- Der Parcours sollte so angelegt werden, dass Hindernisse und Richtungswechsel auf der Strecke sind.
- Start und Ziel am gleichen Ort ermöglichen, dass der Parcours gleichzeitig von zwei Kindern in beiden Richtungen absolviert werden kann.
- Posten setzen → Jeder Posten steht an einem markierten Objekt (Baum, Brunnen, Stein, Papierkorb usw.) und wird fotografiert für die Stempelkarte. Es können die gleichen Fotos gebraucht werden wie beim Foto-OL (Lektion 3).
- 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'	Raumentdeckung	Von einem Zentrum aus entdecken die Schüler die Posten. Sie schwärmen aus und stempeln alle gefundene Posten auf die Stempelkarte.	Kontrollkarte mit Einzelfotos					






HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Schnur-OL	Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel anlaufen und jeden Posten stempeln	Kontrollkarten ohne Fotos					
25'	Schnur-OL mit Fotostempelkarte	Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel laufen und jeden Posten stempeln, der auf der Stempelkarte abgebildet ist. Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Stempelkarten.	Verschiedene Kontrollkarten mit Einzelfotos (z.B. 6 Fotos pro Kontrollkarte)					
10'	Schnur-OL umgekehrt vom Ziel zum Start	Posten gemäss Reihenfolge auf der Kontrollkarte anlaufen. Die Schnur ist dabei nur noch ein Hilfsmittel. Die Posten können auch direkt angelaufen werden (abkürzen erlaubt!)	Kontrollkarte mit Einzelfotos (z.B. 3 Fotos pro Kontrollkarte)					






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Posten einziehen	Jedes Kind zieht einen Posten ein.						

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