

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 08

Irrgarten-OL

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse optimale Anzahl Kinder [5 - 12]
 Kursumgebung Schulareal, Halle, Wald, Wiese
 Sicherheitsaspekte

Zielsetzungen/Lernziele

- Räumliche Orientierung
- Memorisierung
- Karte nach der Umgebung ausrichten

Material

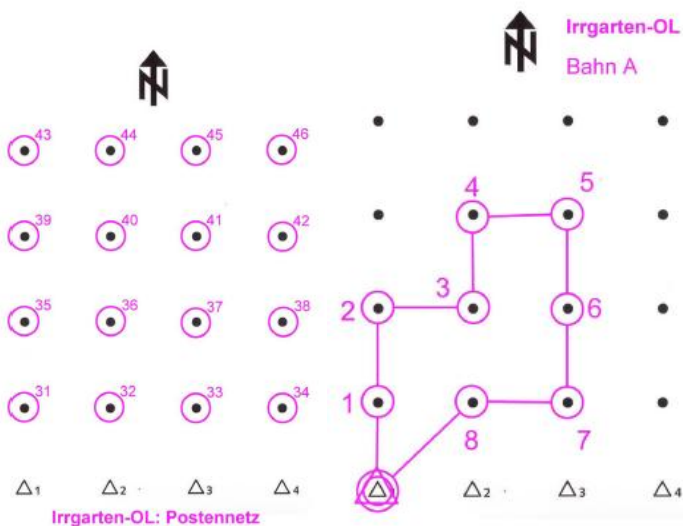
- 16 Posten mit Zangen
- leere Kontrollkarten mit 16-24 Felder
- Irrgartenkarten mit Bahnen
- 4 Schachteln
- Kontrollkarten mit Lösungen der Bahnen
- Filzstifte

Materialbeispiele

Postennetz

Bahn Bsp.

Kontrollkarte Bsp.



Irrgarten-OL		Irrgarten-OL		Irrgarten-OL		Irrgarten-OL	
Bahn A							
1 (31)	2 (35)	3 (36)	4 (40)	5 (41)	6 (37)	7 (33)	8 (32)






Hinweise / Vorbereitung

- 16 Posten mit Zangen in einem Rechteck mit gleichen Abstand zwischen den einzelnen Posten in einem Rechteck aufstellen.
- Die Bahnen A-D sind einfacher, weil auf den Kontrollkarten die Kontrollnummern aufgedruckt sind.
- Das Unterrichtsmaterial findet man unter www.swiss-orienteeing.ch → J+S → J+S-Kids OL → Einführungslektionen → Unterrichtsmaterial

Inhalte






EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Slalomformen	Zweierteams, im Wechsel. Kind A läuft beliebig im Slalom um die Posten, Kind B folgt.	16 Posten					
10'	Stempelsprint als Stafette	Zweierteams: Abwechslungsweise werden vier Posten des Irrgartens, die in einer Reihe hintereinander stehen, auf die Kontrollkarte gestempelt, bis die Kontrollkarte voll ist.	16 Posten, Kontrollkarten mit 16-24 Felder					






HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Irrgartenbahn laufen	Gemeinsam eine Bahn ablaufen und an jedem Posten die Karte nach dem Parcours ausrichten.	16 Posten, Irrgartenkarten					
20'	Die verschiedenen Irrgartenbahnen ablaufen und an den Posten stempeln	Am Start von jeder Irrgartenbahn gibt es eine Schachtel mit Irrgartenkarten, leere Kontrollkarten und Kontrollkarten mit Lösungen. Jedes Kind läuft selbständig eine Bahn ab und kontrolliert am Ziel mit Hilfe der Lösungskarte seine Kontrollstempel.	16 Posten, 4 Schachteln, 4x2 Irrgartenkarten, Kontrollkarten, Kontrollkarten mit Lösungen					
10'	Irrgartenbahnen selber zeichnen	Zweierteams: Auf einer leeren Irrgartenkarte eine Bahn einzeichnen. Der Partner macht das gleiche. Danach werden die Partnerbahnen abgelaufen.	16 Posten, pro Kind eine leere Irrgartenkarte, Filzstifte					






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Sich im Raum orientieren	Zweierteams im Wechsel: Kind A stempelt 4 beliebige Posten, Kind B beobachtet vom Start aus, welche Posten Kind A stempelt. Danach Aufgabenwechsel: Kind B stempelt die von A angelaufenen Posten in der gleichen Reihenfolge und Kind A kontrolliert.	16 Posten Kontrollkarte					
5'	Posten einziehen							

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