



Biathlon OL – mehr als nur Laufen

Therese Achermann-Aeberhard, Ausbildung Kindersport

Zielgruppe

Ab 8 Jahren

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
		O-Kompetenz A2 Bei Kontakt mit anderen Laufenden (und anderen Bewegungskompetenzen) fokussiert bleiben. (A2 ist ein Verweis aufs O-Kompetenzen-Raster von Swiss Orienteering)						
		Bewegungsgrundformen Laufen – Springen, Werfen, Rollen (Trottinett) und vieles mehr ist möglich, je nach konkreter Zusammensetzung des Biathlons.						

Ziel

Kinder üben ihre OL-Kenntnisse - mit anderen Bewegungsgrundformen zusammen, respektive immer wieder nacheinander - in einem spielerischen Wettkampf anzuwenden.

Ablauf

Posten für eine oder mehrere kurze OL-Runden setzen. Zielwurf-«Stadion» aufbauen und Strafrunde markieren. Mit den Kindern die Regeln und den Ablauf besprechen. Einzel oder Massenstart, zuerst auf eine OL / Laufrunde. Dann kommt Werfen und ggf. Strafrunde, in diesem Beispiel mit Trottinett (und Helm).

Aus Erfahrung macht es mehr Spass mit kurzen OL-/Lauf- und nicht zu vielen Strafrunden.

Die Zusammensetzung der sportlichen Aufgaben kann beliebig geändert und kombiniert werden.

Ablauf Biathlon -OL (Beispiel)

OL / Laufrunde A

Werfen 1 (5 Bälle)

Pro Fehlwurf eine Strafrunde mit dem Trottinett (+ Helm)

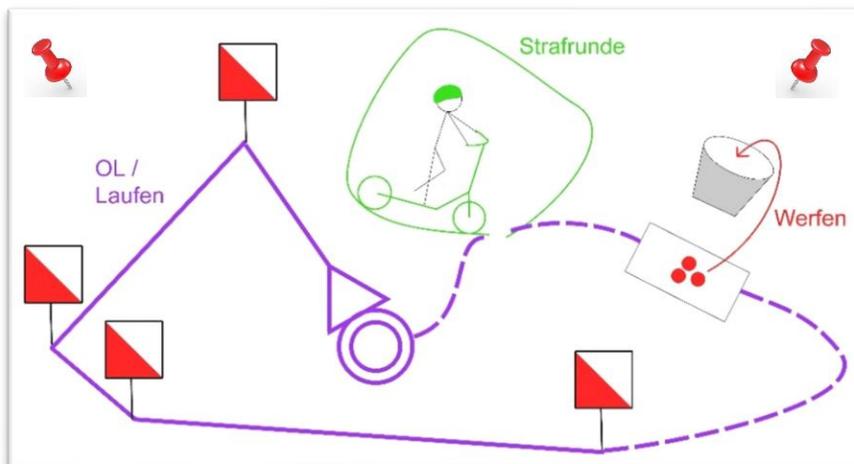
OL / Laufrunde B

Werfen 2 (5 Bälle) + ggf. Strafrunde(n)

OL / Laufrunde C

Werfen 3 (5 Bälle) + ggf. Strafrunde(n)

OL / Laufrunde D



Auswertung

Wer am wenigsten Zeit braucht, hat gewonnen.

Variante

Linien-OL mit gut sichtbaren OL-Posten. Die älteren Kinder laufen auf der Linie. Sobald sie einen Posten sehen, markieren sie den Standort auf der Karte mit einer Nadel als Loch. Je weiter das Loch vom effektiven Standort entfernt ist, je weniger Punkte gibt es.

O-Kompetenz: L2 Umgebung bewusst wahrnehmen Ziel: genaue Kartenarbeit.

