

# Einen OL selbst planen

Informationen für Lehrpersonen



1/6

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS planen mit Hilfe eines Kartenausschnittes oder einer selbst hergestellten Karte einen Orientierungslauf.</p> <p>Sie beachten dabei die Vorgehensweise aus der Checkliste und wenden die erworbenen Kompetenzen im Bereich des Kartenlesens an.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS wenden die erlernten Kompetenzen im Bereich der Kartentechnik aus den vorhergehenden Modulen konkret an.</p> <p>Die SuS können eine Karte zeichnen, lesen und im Orientierungslauf konkret verwenden.</p>
<b>Material</b>	<p>Kartenmaterial (<a href="https://map.geo.admin.ch/">https://map.geo.admin.ch/</a>)</p> <p>Material für einen OL gemäss nachfolgender Checkliste</p>
<b>Sozialform</b>	GA, Plenum, EA
<b>Zeit</b>	90 Minuten (Planung) / ½ Tag (Durchführung OL)

- Alternativ zum Orientierungslauf kann auch eine Wanderung durch die SuS geplant werden, welche bspw. im Rahmen eines Klassenlagers oder eines Schulausfluges durchgeführt wird.

- Verbindung des OL mit einem Sporttag an der Schule.

Zusätzliche Informationen:

- NORDA: Eine Checkliste für die Kartenarbeit  
Schweizerischer Orientierungslaufverband  
<https://youtu.be/nqNoPGvLFgw>
- Merkblatt «Unfallprävention im Orientierungslauf»  
Beratungsstelle für Unfallverhütung, bfu  
<https://www.bfu.ch/media/frglqwnj/js-ol.pdf>

# Einen OL selbst planen

Informationen für Lehrpersonen



## Hinweise für Lehrpersonen zur Durchführung eines Orientierungslaufes

Um den Schülerinnen und Schülern das Kartenlesen im Zusammenhang mit einem Orientierungslauf näherzubringen, eignet sich das sogenannte **NORDA-Prinzip**. Dabei stehen die fünf Anfangsbuchstaben jeweils für einen wichtigen Punkt, welcher beim Lesen der Karte zu beachten ist.

### **N Nordrichtung**

Die Karte muss stets mit einem Kompass oder nach dem Gelände nach Norden ausgerichtet sein.

### **O Orientierung**

Den eigenen Standort bestimmen und anschliessend den «Daumengriff» anwenden. Hier wird der Standort mit dem Daumen markiert. Dieser bleibt bis zum nächsten Kontrollhalt auf der gewählten Stelle.

### **R Richtung**

Immer hinter der Karte stehen und die gewählte Richtung anpeilen (die Nasenspitze zeigt auf das Ziel, der Bauchnabel auf den eigenen Standort).

### **D Distanz**

Die zurückzulegende Distanz vorgängig abschätzen und einhalten. So können lange Irrläufe und anschliessendes Zurücklaufen vermieden werden. Natürlich muss der Kartenmassstab dabei berücksichtigt werden.

### **A Auf oder ab?**

Vor dem Loslaufen die Höhenkurven in der Karte in die Routenwahl einbeziehen. So können unnötige Anstiege oder ein vermeidbares Auf- und Ab vermieden werden.

### Weitere Informationen zum NORDA-Prinzip finden Sie unter:

NORDA: Eine Checkliste für die Kartenarbeit, Schweizerischer Orientierungslaufverband:

<https://youtu.be/nqNoPGvLFgw> (12:00 Minuten)

Jugend und Sport: Orientierungslauf

<https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/orientierungslauf-uebersicht.html>

# Einen OL selbst planen

Informationen für Lehrpersonen



## OL-Varianten

### Für Einsteiger

#### Stern-OL

Die Teilnehmer\*innen kehren nach jedem Posten wieder zum Ausgangspunkt zurück.

#### Linien-OL

Die Routen für den OL sind bereits in der Karte eingezeichnet und müssen entsprechend abgelaufen werden.



### Für Fortgeschrittene

#### Normal-OL

Posten sind auf der Karte eingezeichnet und kurz beschrieben. Die Route muss von den Läufer\*innen selbst festgelegt werden.

*Beispiel: Posten 1 – bei Senke hinter grosser Eiche*

#### Auswendig-OL

Die Karte bleibt beim Startpunkt. Die Schülerinnen und Schüler merken sich die Posten und laufen so viele wie möglich an. Zum Nachschauen muss an den Startpunkt zurückgekehrt werden.

### Für Profis

#### OL mit reduzierter Karte

Auf der Karte werden einige Angaben weggelassen. Die SuS müssen sich anhand der verbliebenen Merkmale und Signaturen orientieren (z. B. Bäume weglassen, Höhenkurven dienen der Orientierung).

# Einen OL selbst planen

Arbeitsmaterial



4/6

## Einen Orientierungslauf planen



Ein **Orientierungslauf** ist ein sportlicher Wettkampf, welcher Ausdauer aber auch gute Kartenkenntnisse und Orientierung voraussetzt.



In möglichst kurzer Zeit müssen dabei Posten angelaufen werden, welche auf einer Karte markiert sind.

Gewonnen hat, wer in der kürzesten Zeit die meisten Posten findet. Nicht gefundene oder ausgelassene Posten geben einen Abzug.

**Übrigens:** Wusstest du, dass die Schweiz zu den besten Nationen im Orientierungslauf gehört? Regelmässig kehren Schweizer Athletinnen und Athleten mit Goldmedaillen von internationalen Wettkämpfen zurück.

Ob das wohl auch mit den exakten Schweizer Karten zu tun hat?

### Vorgehen:

#### 1. Wähle ein geeignetes Gelände

**Wichtig:** Achte darauf, dass im Gelände keine gefährlichen Stellen sind (steile Abhänge, Felsvorsprünge, Mulden etc.). Auch Strassen sollten möglichst vermieden werden, so dass unachtsame Läuferinnen und Läufern nicht in Gefahr geraten.

#### 2. Eine geeignete Karte auswählen

Definiere unter <https://map.geo.admin.ch/> den Kartenausschnitt, welcher am besten geeignet für die Läuferinnen und Läufer ist. Durch Scrollen kannst du in die Karte hineinzoomen und so die Grösse verändern.

#### 3. Standort der Posten bestimmen

Die Posten müssen gut erreichbar sein, so dass nicht durch Unterholz oder Gestrüpp gerannt werden muss.

Am besten werden die Standorte der Posten vor Ort besichtigt und direkt in die Karte eingetragen. So weisst du anschliessend genau, wo die Posten zu finden sind und kannst verzweifelten Läufer\*innen allenfalls einen Tipp mit auf den Weg geben.

#### 4. Markante Punkte in der Nähe der Posten

Werden die Posten in der Nähe von markanten Punkten (z.B. ein Wasserreservoir, eine Lichtung, usw.) gesetzt, hilft das ungemein bei der Orientierung.

#### 5. Den OL selbst ausprobieren

Laufe den OL selbst ab und entscheide anschliessend, ob die Posten gut gesetzt und die Distanz für alle Teilnehmenden machbar ist.

# Einen OL selbst planen

Arbeitsmaterial



## Postenblatt Orientierungslauf

Name(n) der LäuferInnen:

.....  
 .....

Posten-Nr.	Gefunden?	Posten-Nr.	Gefunden?
<b>1</b>		<b>6</b>	
<b>2</b>		<b>7</b>	
<b>3</b>		<b>8</b>	
<b>4</b>		<b>9</b>	
<b>5</b>		<b>10</b>	

Abzug / Zeitbonus (fehlende Posten):

.....

Gesamtzeit:

.....

Rang:

.....



Viel Erfolg und eine gute  
Orientierung!

# Einen OL selbst planen

Arbeitsmaterial



## OL-Karte

### Anmerkungen / Hinweise:

.....

.....

.....

.....