

## 2. Wissenswertes für Einsteiger

### 2.1 Was ist Orientierungslauf?

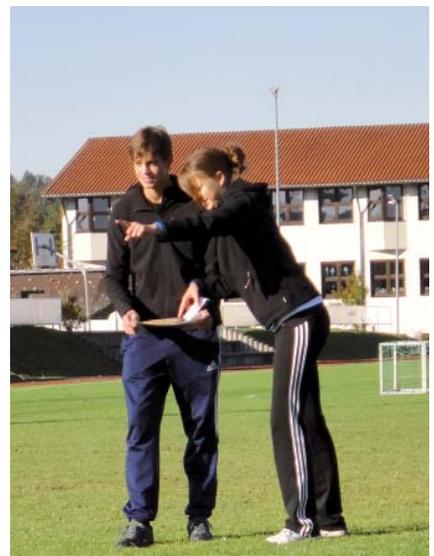
**Orientierungslauf**, auch *Orienteering* oder kurz **OL** genannt, ist ein Ausdauersport, der aus zwei Komponenten besteht: Dem Orientieren und dem Laufen. Mithilfe einer Karte werden bestimmte Kontrollpunkte, sogenannte Posten, im Gelände oder in der Hallenlandschaft angelaufen. Dabei ist die Route von Posten zu Posten frei wählbar.

Im schulischen Bereich lässt sich dieses Grundprinzip des Orientierungslaufs mit einfachen Mitteln umsetzen.

Der Erfolg beim Orientierungslauf wird nicht allein von der Laufleistung, sondern in erheblichem Maße von der Orientierungskompetenz des einzelnen Läufers bestimmt. So kann beispielsweise ein eher langsamer Schüler durch eine überlegte und genaue Routenwahl durchaus schneller ans Ziel gelangen als ein schneller Läufer, der die Posten nicht direkt anläuft.

Kommunikation ist ein wesentliches Element des Orientierungslaufs: Laufen Schüler in einer Gruppe, müssen sie die Informationen, die sie der Karte entnehmen, in Worte fassen und sich gemeinsam auf eine Routenwahl einigen. Im Ziel werden die von den einzelnen Gruppen gewählten Routen miteinander verglichen und erfolgreiche Lösungsstrategien ausgetauscht.

Der Orientierungslauf bietet zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten: Unsichere Schüler laufen in Kleingruppen, sichere laufen allein. In ein bestehendes Postennetz können ohne größeren Mehraufwand unterschiedliche Bahnen (= Routen) gelegt werden, z. B. lange und kurze, orientierungstechnisch anspruchsvolle und weniger anspruchsvolle. Auf diese Weise wird auf die unterschiedlichen Könnensstufen der Schüler eingegangen.



*Gemeinsame Routenwahl*



*OL wirkt motivierend*

Es ist nicht nötig, die Schüler zum Orientierungslauf zu motivieren. Nahezu jedes Kind hat schon einmal bei einem Geburtstagsfest oder im Rahmen des Ferienprogramms an einer Schatzsuche oder einer Action-Rallye teilgenommen. Nichts anderes ist der Orientierungslauf in all seinen Varianten. Selbst die sonst eher „Lauffaulen“ setzen sich dafür in Bewegung, viele Schüler verfallen sogar in ein regelrechtes „Posten-Such-Fieber“. Gerade Grundschulkinder haben großen Spaß daran, die Posten anzulaufen. Wird ein Posten gefunden, sorgt dies für unvergessliche Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnisse.

**vom Bekannten zum Unbekannten**

Klassenzimmer

**vom Leichten zum Schwierigen**

- Klassenzimmer-OL (s. S. 27)
- Hallen-Stern-OL (s. S. 36)
- Sprachen-OL (s. S. 40)
- Mathe-OL (s. S. 39)
- Schachbrett-OL (s. S. 28)

**Lernziele:**

- Spielerisch Erfahrungen mit der Karte sammeln
- Entwicklung des Raumgefühls
- Erlernen der Kartensymbolik



Halle

- kleine Spiele (s. S. 58ff.)
- Schachbrett-OL (s. S. 28)
- Basic-OL (s. S. 30)
- Schatten-OL (s. S. 32)
- Bumerang-OL (s. S. 33)
- Piraten-OL (s. S. 34)
- Hallen-Stern-OL (s. S. 36)
- Mathe-OL (s. S. 39)
- Sprachen-OL (s. S. 40)
- Formel-1-OL (s. S. 42)

**Lernziele:**

- Lagerichtiges Ausrichten der Karte und diese ausgerichtet lassen
- Erweiterung des Raumgefühls
- Entwicklung des Richtungsgefühls

Schulhaus,  
Schul-, Sportgelände

- Wo-sind-wir-OL (s. S. 44)
- Kinder-String-OL (s. S. 24)
- Stern-OL (s. S. 45)
- Schmetterlings-OL (s. S. 46)
- Kreis-OL (s. S. 47)
- Gedächtnis-Kreis-OL (s. S. 48)
- Tankstellen-OL (s. S. 49)
- Skore-OL (s. S. 50)
- Schatz-OL (s. S. 52)
- Pokerface-OL (s. S. 53)
- Adlerauge-OL (s. S. 54)
- Foto-OL (s. S. 55)
- Linien-OL (s. S. 56)

**Lernziele:**

- Erweiterung des Richtungsgefühls
- Daumengriff
- Entwicklung des Distanzgefühls
- Orientierung, ohne das Ziel direkt zu sehen



Parkgelände

- Wo-sind-wir-OL (s. S. 44)
- Stern-OL (s. S. 45)
- Schmetterlings-OL (s. S. 46)
- Kreis-OL (s. S. 47)
- Skore-OL (s. S. 50)
- Schatz-OL (s. S. 52)
- Pokerface-OL (s. S. 53)
- Normal-OL (s. S. 23)

**Lernziele:**

- Erweiterung des Richtungsgefühls
- Daumengriff
- Entwicklung des Distanzgefühls
- Orientierung, ohne das Ziel direkt zu sehen

### 3.3 Sicherheit durch gute Organisation

Aufgabe der Lehrkraft ist es, eine sichere Durchführung des OLs zu gewährleisten. Dazu ist eine **sportpädagogische Gefährdungsbeurteilung** nötig.

#### Aufsichtsführung:

- ✓ Kontinuierlich, aktiv, präventiv
- ✓ Mit Genehmigung des Direktorats

#### Geländewahl:

- ✓ Übersichtlich
- ✓ Ohne Gefahrenzonen
- ✓ Durch markante Linien begrenzt
- ✓ Sensible Bereiche meiden (Direktorat, Keller, Lagerräume)
- ✓ Den laufenden Schulbetrieb nicht stören

#### Ausrüstung:

- ✓ Lange Hosen, Socken über die Hosen ziehen (Zeckengefahr)
- ✓ Geländetaugliche Schuhe
- ✓ Trillerpfeife, Uhr, Handy

#### Sonstige Maßnahmen:

- ✓ Elterninformation nach Absprache mit der Schulleitung
- ✓ Schülerbelehrung über Verhalten bei Unfall
- ✓ Schülerbelehrung über Verhalten gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern
- ✓ Erste-Hilfe-Maßnahmen sicherstellen (Erste-Hilfe-Tasche, Handy)
- ✓ Vorausschauende Bahnlegung, Posten deutlich setzen
- ✓ Schüler in Zweierteams starten lassen
- ✓ Abbruchzeit festsetzen, falls Schüler nicht alle Posten finden
- ✓ Posten erst wieder abbauen, wenn alle Schüler zum Start-/Ziel-Punkt zurückgekommen sind

Findet der OL im **erweiterten Schulgelände** statt, sind **besondere Sicherheitsvorkehrungen** zu treffen. Die Schüler erhalten z. B. folgende Anweisung: „Die Straßen im Norden und im Westen dürfen nicht betreten oder überquert werden. Der Bachlauf im Osten stellt ebenfalls eine Grenze dar. Wenn ihr an das Maisfeld kommt, seid ihr zu weit gelaufen. Außerhalb dieser Grenzen befindet sich kein Posten. Wenn ihr die Grenze erreicht, kehrt bitte wieder um.“

Die Grenzen und auch das restliche Laufgebiet, das idealerweise in der Mitte einen Sammelpunkt enthält, sollten in einer Unterrichtseinheit vor dem eigentlichen OL in einem Wo-sind-wir-Lauf (vgl. S. 44) abgelaufen werden. So bekommen die Schüler bereits im Vorfeld eine grobe Vorstellung vom Gelände und von möglichen Auffanglinien.

Bei **größeren Projekten im Freigelände** sollten mehrere Lehrer, Eltern, Vereinsmitglieder oder andere Helfer zur Verfügung stehen, um im Gelände als Ansprechpartner oder „lebende Posten“ zu fungieren. Die Aufsichtsführung ist damit möglichst engmaschig.

## 3.4 Lehrplanbezug

In den ersten Stunden eines neuen Schuljahrs führt eigentlich jede Klassenleitung einen kleinen Orientierungslauf durch: Alle Schüler müssen den vorgegebenen, auf einem kleinen Plan eingezeichneten und im Klassenzimmer ausgehängten Fluchtweg bei Feuer kennen. Dieses Beispiel zeigt, dass die Orientierungskompetenz auch außerhalb des Schulsports relevant ist.

Im **bayerischen Lehrplan** ist der Orientierungslauf in den meisten Schularten verankert:

- In der **Grundschule** werden im Fach Sport „Orientierungsläufe mit Lageplan“ und „einfache Orientierungsspiele“ gefordert. Fächerübergreifend kann der Orientierungslauf auch im Heimat- und Sachunterricht das Thema „Orientierung mit der Karte“ veranschaulichen. Dadurch wird die Grundlage für die Orientierungskompetenz in den weiterführenden Schulen gelegt.
- In der **Haupt-/Mittelschule** wird der Orientierungslauf als gute Möglichkeit zur Ausdauerschulung genannt.
- Im Lehrplan der **Realschule** wird die Umsetzung in jeder Jahrgangsstufe unter einem eigenen Punkt „Orientierung“ konkretisiert. In der sechsten Klasse sollen sich die Schüler z. B. im Schulgelände sicher orientieren, Posten in Kleingruppen selbst setzen und diese in Form eines Stern- oder Schlaufen-OLs anlaufen können. Dieser Kompetenzerwerb wird fächerübergreifend mit dem Fach Erdkunde im erweiterten Schulumfeld vertieft.
- Auch Schüler des **Gymnasiums** sollen anhand von Kartenskizzen Orientierungsaufgaben lösen und sich das erweiterte Schulumfeld erschließen.

Im **hessischen Grundschullehrplan** sollen Orientierungsläufe auf dem Schul- und Sportgelände durchgeführt werden. Die hier gewonnenen Kompetenzen werden im Lehrplan der **Realschule** und des **Gymnasiums** aufgegriffen. Der Orientierungslauf wird dort als Anwendungsform des ausdauernden Laufens genannt.

Ähnliches ist auch im Lehrplan der **Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen** zu finden. Im Lehrplan wird der fächerverbindende Aspekt des Orientierungslaufs (mit Erdkunde und Biologie) hervorgehoben und im Lehrplan für die **Realschule** werden Orientierungsläufe unter dem Aspekt „Das ausdauernde Laufen als Nebensache erfahren“ behandelt.

Laut dem **Bildungsplan der Grundschule in Baden-Württemberg** können die Schüler „... längere Strecken ausdauernd laufen, zudem auch Orientierungsaufgaben erfüllen und sich dabei auf unterschiedlichen Untergründen und über das Schulgelände hinaus bewegen.“

Auch im **Grundschullehrplan Sachsens** wird der Orientierungslauf explizit an mehreren Stellen genannt und sogar als Wahlpflichtfach angeboten. Für den Lernbereich „Bewegungserlebnisse in der Natur“ des sächsischen Lehrplans für das **Gymnasium** wird der Orientierungslauf ausführlich als exemplarisches Beispiel dargestellt, „das im schulnahen Raum vieler Bildungseinrichtungen umgesetzt werden kann“.

Das Thema „Orientieren und Laufen“ in seinen vielfältigen Aspekten ist also in vielen deutschen Bundesländern und in vielen Schularten im Lehrplan fest verankert. Auch dort, wo der Orientierungslauf nicht explizit genannt wird, kann er mit all seinen Facetten den geforderten Kompetenzerwerb unterstützen, sei es als freudvolle, abwechslungsreiche Form der Ausdauerschulung, als Möglichkeit zur Schulung der Teamfähigkeit, als fächerübergreifendes Projekt oder als spielerische Methode zur Auflockerung des Unterrichts sowie zur Festigung von Lerninhalten.

## 5.2 Schachbrett-OL

Tennisinge, Hütchen oder andere Markierungen werden gleichmäßig in der Halle verteilt und dienen als Postennetz.

 1.–10. Klasse  10 Minuten

 leicht

 OL-Karte Schachbrett mit verschiedenen Bahnen (CD), 16 Tiersymbole (CD), 16 Tennisinge, Hütchen, Medizinbälle, Pappteller, o.Ä.

### Vorbereitungen im Vorfeld:

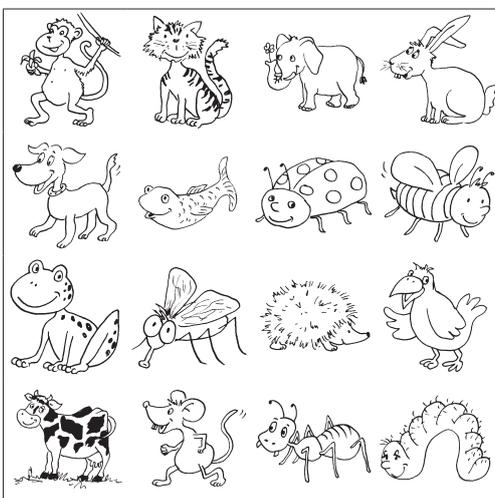
- Verschiedene Bahnen in OL-Karte Schachbrett einzeichnen.
- Posten festlegen und notieren, welches Tiersymbol in welchem Tennising liegen soll.
- Musterlösung erstellen.

### Aufbau in der Stunde:

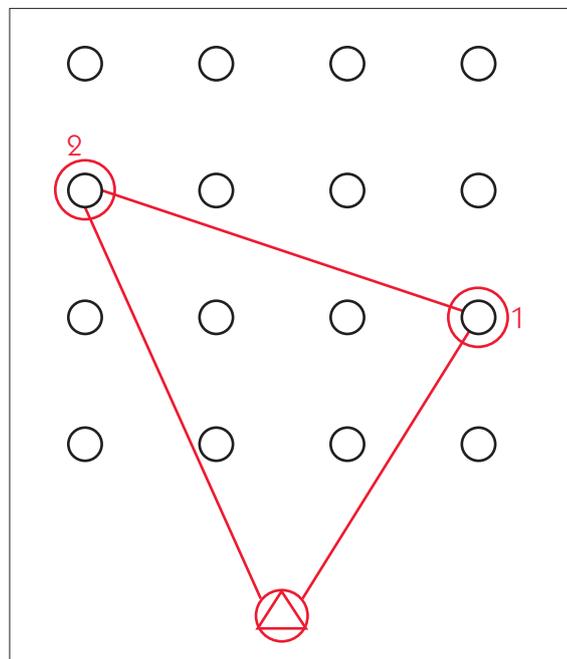
- Die Lehrkraft verteilt die 16 Tennisinge gleichmäßig in der Halle und legt in jeden Ring ein Tiersymbol.
- Alternativ können die Schüler den Aufbau übernehmen.
- Am Start werden zwei Langbänke aufgestellt, die Schüler nehmen dort Platz.

### Durchführung:

- Jeder Schüler erhält eine OL-Karte, auf der die 16 Tennisinge schwarz eingezeichnet sind. Die Bahn mit den Posten, die angelaufen werden sollen, ist in roter Farbe auf der Karte eingezeichnet.
- Jeder Schüler läuft die Posten der Reihenfolge nach an und merkt sich die Abfolge der Tiersymbole.
- Im Ziel wird das Ergebnis mit der Musterlösung verglichen.
- Wer seinen Lauf beendet hat, setzt sich wieder auf die Langbank.



Tiersymbole für einen Schachbrett-OL



OL-Karte für einen Schachbrett-OL:

Diese Bahn hat die Lösung Vogel – Hund (siehe links).

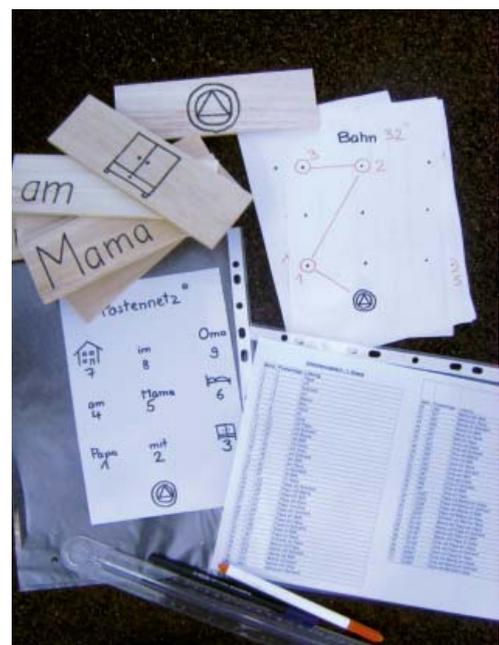
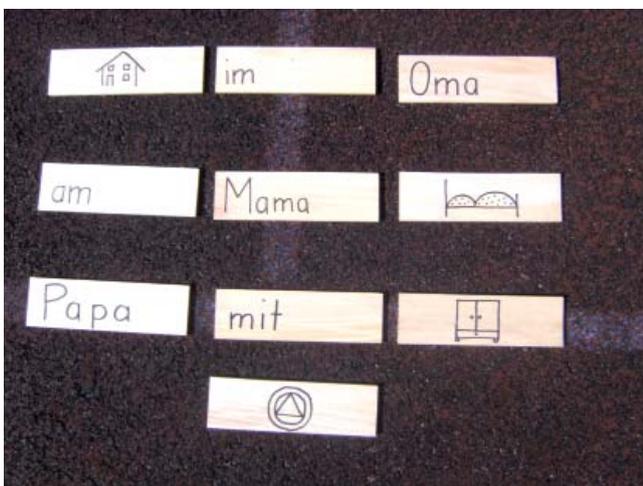


*Lagebesprechung am ersten Posten*

### **Varianten:**

Aufgrund der zahlreichen Variationsmöglichkeiten eignet sich der Schachbrett-OL besonders für Integration und Differenzierung:

- Die Matrix kann beliebig verkleinert oder vergrößert werden.
- Die Tiersymbole können durch Buchstaben oder Zahlen ersetzt werden. Auf diese Weise entsteht eine einfache Form des Sprachen- (siehe S. 40) oder Mathe-OLs (siehe S. 39). Verwendet man Zahlen, kann im Ziel anstelle einzelner Ziffern die Summe abgefragt werden. Werden Buchstaben verwendet, können die Schüler im Ziel einen (Unsinn-)Satz bilden (z. B. M–L–W: „Maria liebt Waschbären.“). Die Sätze können in einer Fremdsprache gebildet, anschließend übersetzt und erläutert werden.
- Diese Form des OLs kann mit einfachen Wörtern und Symbolen in der ersten Klasse durchgeführt werden. Hier sollten immer erst einzelne Posten angelaufen werden.



*Materialien für einen Schachbrett-OL mit einfachen Wörtern und Symbolen (1. Klasse)*