

Läufer und Ratefüchse im Wald

Einführung in den Orientierungslauf

Beim Orientierungslauf können sich alle Schülerinnen und Schüler einbringen und ihr Selbstvertrauen stärken: Bei der spannenden Posten-Jagd in der Natur geht es nicht nur um Schnelligkeit, sondern auch um Orientierungsvermögen sowie kluge Köpfe im Team, die die gestellten Aufgaben an den einzelnen Posten zu lösen vermögen.

Schritte knistern im Laub, Joggern dampft der Atem, eine Karte zeigt Stationen, an denen knifflige Rätsel gelöst werden müssen – der Orientierungslauf bietet Naturerleben in spannender Umgebung. Effektives Ausdauertraining und kognitive Herausforderungen in Kombination lassen heterogene Lerngruppen voneinander profitieren.

Der Orientierungslauf stammt ursprünglich aus Skandinavien und wurde um 1870 zunächst als Militärtraining absolviert. 1897 folgten erste Wettkämpfe in Oslo/Norwegen. Heute ist der Orientierungslauf weltweit Volks- und Leistungssport für Generationen.

Vornehmlich in Waldgebieten werden Etappen-Ziele (Posten) mit Hilfe von Karte und Kompass angelaufen. Einst wurde das Passieren der Stationen mit Lochzangen markiert, moderne Leistungsvergleiche verwenden elektronische Chip-Kartenscanner. Zur Vereinfachung werden in den nachfolgenden vier Unterrichtseinheiten abgewandelte Formen des Orientierungslaufs vorgestellt.

Der Orientierungslauf leistet einen beeindruckenden Kompetenzerwerb im pädagogischen, physiologischen sowie kognitiven Bereich. Zu den zentralen Qualifikationen zählen: Erholung, Gesundheitsförderung (Schulung der Ausdauer), Umweltbewusstsein, Abenteuer, Kommunikation, soziales Miteinander, Selbstvertrauen, Erfolgserlebnisse, Teamgeist und Herausforderung. Ein Lernzuwachs in vielen Fächern wird ermöglicht: So können Stationsaufgaben beispielsweise Korrekturlesen sein (Fach Deutsch), Zahlenfolgen müssen ergänzt werden (Fach Mathematik), oder Inhalte des Lebensraumes Wald werden erfragt (Sachkunde). Wahlweise kann das Einnorden eines Kompasses und das Kartenlesen als Vorübung für späteren Geografie-Unterricht thematisiert werden.

Übergeordnet besticht der Orientierungslauf durch einen hohen Aufforderungscharakter, der selbst Sportmuffeln, abgelenkt durch spannende Aufgaben, einen Anreiz zur Teilhabe offeriert. Schließlich repräsentiert der Orientierungslauf im Zeitalter mobiler Navigation eine Rückkehr zu den Wurzeln des Zurechtfindens.

Weitere mögliche schulische Anlässe für einen Orientierungslauf bieten Projektwochen, Sportfeste oder Wandertage. Zu diesen genannten Aktivitäten sind in der Regel einfacher Helfer zu rekrutieren.

ÜBERBLICK

Schulstufe	2. – 6. Schuljahr
Zeit	4 Doppelstunden

Material

- Sägespäne
- Baustellen-Absperrband
- Spiel- und Memory-Karten
- Motiv-Druckstempel
- Aufgabenzettel
- Stationsschilder
- Laufzettel
- Karte
- Kompass
- Mannschaftsbänder
- Sprungkästen
- Weichbodenmatten
- Fahnenstangen/Hütchen
- Wäscheklammern

Silke Keller Jahrgang 1966
Diplom-Sportlehrerin und Journalistin
E-Mail: keller@uni-hildesheim.de

Prof. Dr. Thomas Heinen Jahrgang 1978
Diplom-Sportwissenschaftler
Stiftung Universität Hildesheim
Institut für Sportwissenschaft
Marienburger Platz 22 • 31141 Hildesheim
Tel. (05121) 88 31 19 16
E-Mail: thomas.heinen@uni-hildesheim.de

Orientierungsläufe an verschiedenen Orten

Methodisches Vorgehen

Die Devise „vom Einfachen zum Schweren“ bestimmt auch die Vermittlung des Orientierungslaufs. Entsprechend aufgebaut sind die aufeinander folgenden Varianten, beginnend mit einer Mini-Rallye im Klassenzimmer, über einen Orientierungslauf im Schulgebäude bis hin zu zwei Freiluft-Varianten.

Die sportmotorischen und entwicklungsphysiologischen Leistungsniveaus entscheiden über den Schwierigkeitsgrad. Parallel sollte darüber hinaus auch eine Förderung beider Eigenschaften angestrebt werden. Zielgruppengerecht kann durch die Ausdehnung der Laufstrecken der Akzent zugunsten der Laufausdauer verschoben werden. Ungeübtere Schülerinnen und Schüler sollten zunächst kürzere Laufdistanzen absolvieren, denn die Ablenkung vom Laufen durch kürzer aufeinander folgende Rätsel ist größer und die Motivation bleibt hoch.

Das Lesenkönnen einer Karte bildet die wichtigste Voraussetzung des Orientierungslaufs. Schon das Studieren eines gedruckten Stadtplans bereitet vielen Schülern Probleme, das Einnorden einer Karte mit Kompass gerät oft zur unüberwindlichen Hürde. Entscheidendes Kriterium ist die Fähigkeit der gedanklichen Umsetzung eines zweidimensionalen Raumes in einen dreidimensionalen und umgekehrt. Das sogenannte abstrakte Wahrnehmen der Umgebung setzt etwa im späten Grundschulalter ein. Das Lernziel der räumlichen Orientierung bildet dementsprechend den Auftakt der hier angebotenen Einführung in den Orientierungslauf.

1. Doppelstunde: Orientierungslauf im Klassenraum und im Schulgebäude

Im Klassenzimmer erhalten die Schüler im ersten Schritt die Aufgabe, ihren Klassenraum auf Papier zu zeichnen. Dabei sollen sie markantes Mobiliar (Tische, Stühle, Tafel, Lehrerpult, Waschbecken, Tür und Fenster) berücksichtigen. Die fertigen Skizzen werden verglichen und auf eine Gesamtansicht an die Tafel übertragen. Dabei übernimmt der Lehrer die gezeichneten Details in zweidimensionale Symbole (die Draufsicht aus der Vogelperspektive). Eine Legende wird zusammen mit den Schü-

lern erstellt (Rechteck = Tisch, Halbbogen daran = Stuhl usw.), so dass die Schüler später auf einheitliche Symbole zurückgreifen können. Mit einem Kompass üben sie zudem das Einnorden der Karte. Eine Windrose komplettiert die Skizze.

Im zweiten Schritt suchen die Schüler mit Hilfe einer vorbereiteten Karte (Draufsicht, zehn Ziele) verschiedene Posten im Raum. An den Stationen (unter dem Tisch, an der Tafel usw.) liegen Memory- oder Spielkarten, deren Bilder (Hase, Indianer, Kreuz-Dame, Pik-Ass usw.) auf einem Laufzettel notiert werden müssen. Für Geübte kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, indem entlang der Route zusätzliche Karten, sogenannte Blindkarten, ausgelegt sind, welche die Auswahl erschweren.

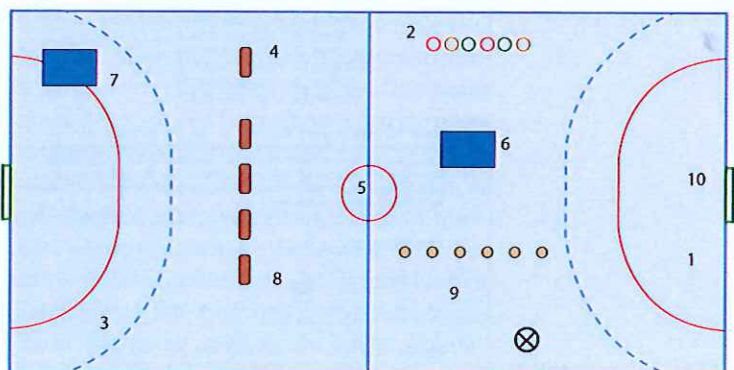
Unter dem Motto „Sichere Schule“ begeben sich die Schüler (einzeln oder in Dreier-Teams) im dritten Schritt auf einen Orientierungslauf durch das Schulgebäude (erhöhter Schwierigkeitsgrad durch weitläufigeres Areal und mehrere Etagen). Auf einer ausgegebenen Karte ist Brandschutzinventar (Symbole, zehn Posten) verzeichnet. Ziele sind unter anderem Notausgänge, Feuerlöscher, Feuermelder und Fluchtpläne. Die Schüler notieren erneut die Gegenstände auf einem Laufzettel (inklusive Buchstaben, die am Ende einen Lösungssatz ergeben).

2. Doppelstunde: Orientierungslauf in der Turnhalle

Der Hallen-Orientierungslauf stellt die dritte Variante vorbereitender Übungsformen dar. Sie

Abb. 1

- Weichbodenmatte
- Reifen
- Fahnenstange
- ⊗ Start/Ziel
- Kasten





Fotos: Silke Keller

wird noch in vertrauter Umgebung praktiziert. In der Sporthalle werden zuvor Sprungkästen, Turnbänke, Weichbodenmatten, Turnmatten und Fahnenstangen-Reihen verteilt, an/in denen Posten ausgelegt werden (Abb. 1). Je nach Zeitbudget können die Schüler den Aufbau der Geräte nach einer Skizze selbst übernehmen und auf diese Art erneut ihren Orientierungssinn trainieren. Stationsschilder, Spiel- und Memory-Karten, Kompass, Wäscheklammern, Mannschaftsbänder, Laufkarten und Aufgaben: Nur wenige Materialien, teilweise aus eigener Herstellung, sind notwendig, um eine attraktive „Rallye zu Fuß“ vorzubereiten **1**.

Während die Schüler noch einmal die Sporthalle verlassen, legt die Lehrkraft zehn verschiedene Posten aus. Zusätzlich zu den bekannten Karten/Bildern müssen an den Stationen nun Textaufgaben gelöst werden. Auf einem Laufzettel notieren die Schüler die jeweiligen Lösungsbuchstaben, welche sich durch Lösen der Aufgaben an den Stationen ergeben (Abb. 2). Dieses Element steigert erneut die Spannung und den Schwierigkeitsgrad. Damit sich die Gruppen nicht „hinterherlaufen“ und in Versuchung kommen zu schummeln, starten die Teams zeit- und aufgabenversetzt (Abstand zwei Minuten, Team eins startet bei Posten 1,

Laufzettel

Namen: _____

Dieser Zettel wird Euch auf Eurem Orientierungslauf begleitet.
An jeder der insgesamt zehn Stationen habt Ihr eine Aufgabe zu lösen.
Hinter der Nummer der Station tragt bitte den Lösungsbuchstaben ein.

Station 1	Lösungsbuchstabe:
Station 2	Lösungsbuchstabe:
Station 3	Lösungsbuchstabe:
Station 4	Lösungsbuchstabe:
Station 5	Lösungsbuchstabe:
Station 6	Lösungsbuchstabe:
Station 7	Lösungsbuchstabe:
Station 8	Lösungsbuchstabe:
Station 9	Lösungsbuchstabe:
Station 10	Lösungsbuchstabe:

Kleiner Tipp: Das wäre geschaffert! Nur müsst Ihr aus den Buchstaben noch das Lösungswort bilden! Lehrer gab es einen Buchstaben-Selbst und die Reihenfolge der Buchstaben stimmt nicht mehr. Ordnet die Lösungsbuchstaben in die richtige Reihenfolge und tragt sie auf den unteren Strichen ein. Die Abkürzungen „S1“ bedeutet Station 1, „S5“ bedeutet Station 5 usw. Eine kleine Hilfe bekommt Ihr: Ein Buchstabe bekommt Ihr als Hilfe dazu.

Lösungswort:

_ _ _ _ _ M _ _ _ _ _

(S1) (S5) (S9) (S4) (S2) (S10) (S7) (S8) (S3) (S6)

Station 1

Wie lautet die nächste Zahl
in dieser Zahlenreihe?

2 – 5 – 9 – 14 – 20 ?

a) 27 (Buchstabe **W**)
b) 26 (Buchstabe **E**)
c) 25 (Buchstabe **T**)

Notiert den Lösungsbuchstaben!

Abb. 2

SICHERHEIT

Der Orientierungslauf in Parks und Wäldern stellt einen außerschulischen Lernort dar. Schulleitung und Eltern sollten daher vorab über das Vorhaben informiert werden. Folgende Sicherheitshinweise sind zu berücksichtigen: Die Schüler absolvieren den Orientierungslauf mindestens in Dreier-Teams, auf diese Weise kann ein Schüler bei Verletzungen Hilfe holen, während ein anderer den Betroffenen beaufsichtigt. Jede Mannschaft erhält ein Walkie-Talkie oder Handy für den Notfall (Nummern der Teams/ des Lehrers auf die Laufzettel drucken). Vor dem Start wird eine Zeit festgelegt, zu der jedes

Team wieder an den Ausgangspunkt zurückkehrt – unabhängig davon, ob bis dahin alle Posten angelaufen worden sind oder nicht. Auf der Orientierungslauf-Karte ist das Einsatzgebiet klar eingegrenzt, so wird ein Verlaufen verhindert (Merksatz: „Alle Posten liegen im Wald, eine Straße braucht ihr nicht zu überqueren!“). Praktisch für die Ausrüstung: Erste-Hilfe-Paket, Joggingsschuhe mit Profilsohle, knöchellange, geschlossene Kleidung, Mückenschutz, Regenjacke, Trinkflasche, Kopfbedeckung (in Borreliose-Risiko-Gebieten anschließend nach Zecken absuchen).

Kasten 1

Team zwei bei Posten 10 usw.). Gewertet wird die schnellste Zeit. Pro fehlender bzw. falscher Antwort werden zehn Sekunden Strafzeit addiert. Je nach räumlicher Orientierungsfähigkeit sollte der Zeitaspekt generell zu Gunsten von Erfolgserlebnissen in den Hintergrund treten. Die Klassen, die noch Schwierigkeiten beim Finden und Lösen der Aufgaben haben, brauchen anfangs noch nicht gegen die Uhr zu laufen.

3. Doppelstunde: Stern-Orientierungslauf auf dem Sportplatz

Für die erste Freiluft-Variante eignet sich der Sportplatz oder eine nahe gelegene Sportanlage. Beide Standorte bieten in der Regel den Vorteil einer Umzäunung, die weitläufiges Verlaufen verhindert. Aus dem Zentrum eines sternförmigen Parcours (Start und Ziel im Zentrum des Sterns) schickt die Lehrkraft beim Stern-Orientierungslauf Dreier- bis Fünfer-Teams auf den Weg zu den einzelnen „Zacken“ des Sterns. Die Entfernung richtet sich nach dem Akzent des Orientierungslaufs: Auf Ausdauer fokussiert eignen sich Abschnitte um die 150 Meter (einfache Strecke), eher auf umfangreiches Raten angelegte Routen sind deutlich kürzer (etwas bis 80 Meter), dafür mit komplexeren Aufgabenstellungen. Das Nachlaufen wird wie in der Sporthalle durch entgegengesetzte Routen und zeitversetzte Starts verhindert. Der Stern-Orientierungslauf ermöglicht eine größtmögliche (Sicht-) Kontrolle durch die Lehrkraft, da die Schüler nach jeder Station wieder zurückkommen. Zusätzlich können sich erschöpfte Schüler zwischendurch im Zentrum ausruhen, während ihre lauffähigeren Kollegen die nächste „Zacke“ anlaufen.

4. Doppelstunde: Orientierungslauf im Park oder im Wald

Mit einem Rundkurs-Orientierungslauf in einem Park oder Wald stellen sich die Schüler der größten Herausforderung der Unterrichtsreihe. Start und Ziel befinden sich an einer gut einzusehenden Stelle (Wegkreuzung, Schutzhütte).

Schlechtes Wetter gibt es für Orientierungsläufer nicht. Dick eingemummelt, mit Mütze, Schal und doppelter Haut in Form warmer Unterwäsche, bereitet der Mix aus läuferischem Zurechtfinden und spannenden Knobelaufgaben auch in der kalten Jahreszeit viel Spaß **2**.

Für den ersten Versuch sollte die Strecke nicht länger als drei Kilometer betragen und über befestigte Wege führen (weniger Verlaufen). Bei zehn Stationen sind die Posten etwa 300 Meter voneinander entfernt. Entlang des Weges können in kürzeren Abständen Markierungen (Baustellen-Absperrband-Schleifen, Pfeile aus Sägespänen) den richtigen Weg weisen. Das Laufareal sowie markante Standpunkte (Denkmäler, Bänke, Waldränder) sollten den Schülern vertraut sein.

Im Team werden gleichermaßen das soziale Miteinander gefördert und Leistungsunterschiede aufgeweicht: Während ein guter Orientierer schnell den nächsten Posten findet, löst ein guter Denker rasch die gestellte Aufgabe **3**.

Zusätzlich werden Grenzen wie Straßenränder und Waldlichtungen vereinbart, die nicht überquert werden (siehe auch Sicherheit). Nach bewährtem System werden die Teams (drei bis fünf Läufer) erneut zeit- und aufgabenversetzt losgeschickt. Sie führen außer einem Aufgabenzettel, eine Karte und einen Kompass mit sich **4**.