

# „Schatzsuche in der Halle“

Eine spielerische Einführung in den Orientierungslauf (2. Folge)

Individual-  
sportarten

2/97

Orientierungs-  
lauf (OL)

## Vorbemerkung/Ziele

Mit dieser spielerischen Form des „Sich-orientierens“ soll das Vergleichen von Aufbauskiizzen und Realität geschult werden, gleichzeitig bieten die Variationsmöglichkeiten im Hallen-OL einen abwechslungsreichen, immer wieder interessanten Umgang auch mit „traditionellen“ Hallengeräten. In der Kartenskizze können sämtliche Hallengeräte (Groß- und Kleingeräte) sowie Markierungslinien mit einbezogen werden. Interessante Variationsmöglichkeiten mit anderen Sportarten und damit alternative Gerätenutzung ergeben sich z.B., wenn an jedem Postenstandort (Gerät) eine Übung ausgeführt werden muß (Rolle vw., Bocksprung, Hockwende an der Langbank etc.). Die Einbeziehung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Gestaltung des Geräteaufbaus, das Feststellen von Postenstandorten und das Postensetzen sind weitere Schritte bei einer spielerischen Einführung in den OL.

**Zeit:**  
60 - 90 Min.

**Teilnehmer/innen:**  
im Grundschulalter; die Teilnehmer/-innen sollten Geräteaufbauskiizzen lesen können

**Material:**  
– Geräte nach Bedarf  
– „Posten“ (Klebeschilder, Klebetiketten, Spielkarten)

**Ort:**  
Sporthalle

## Stundenverlauf /Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### Einstieg

- Die /Der ÜL stellt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den geplanten Geräteaufbau und den Stundenverlauf vor.
- Sitzkreis; arbeitsteiliger Geräteaufbau in Kleingruppen.

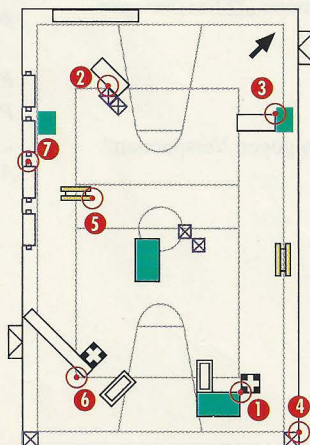
### Aufwärmen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umlaufen die Geräte.
- Einzeln, paarweise, durcheinander

### Durchführung eines Linien-OL

Anhand einer vorgegebenen „Linie“ laufen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Strecke ab und merken sich die Anzahl der Posten auf dieser Strecke. Die Postenstandorte können anschließend in die Laufkarten eingetragen werden.

- Einzel- oder Paarlauf



Teilnehmerkarte

Weichbodenmatte	Langbank	Turmmatte
Kasten	Kleiner Kasten	Bock
Barren	Sprossenwand	Tür
		Postenstandort

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

- Einstimmung, frühzeitige Beteiligung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- ➔ Je nach Übungsform bauen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Geräte anhand einer Aufbauskiizze (siehe 1. Folge WIS/97) auf; der/die ÜL setzt während dieser Aufbauphase die Posten.
- Verletzungsvorbeugung; erstes „Kennenlernen“ der Geräte.
- ➔ Der /Die ÜL kann zunächst die Laufwege beim Aufwärmen freistellen, anschließend bestimmte Laufwege, -formen und -richtungen vorgeben. Zwischendurch sollen immer wieder Stretchingübungen eingebaut werden.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen durch die Vorgabe einer Linie gezwungen werden, die Karte exakt zu lesen, ständig einzunordnen und zu jedem Zeitpunkt ihren Standort zu wissen.



# PRAXIS für die PRAXIS

## Stundenverlauf /Inhalte

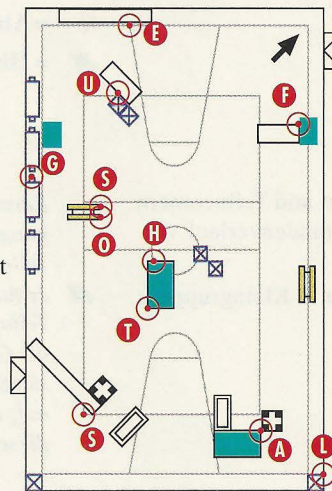
- = Inhalte
- = Organisation

● Die Laufkarten sollten bei einer Einführung bereits vorbereitet sein (**Geräteaufbauskitze und Linie**). Nach dem Lauf kann das exakte Ablauf der Bahnen anhand der eingetragenen Posten kontrolliert und über Probleme von Postenstandorten gesprochen werden.

● **Durchführung eines Normal-OL**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer laufen eine vorgegebene Bahn ab und fügen z. B. die Buchstaben an ihren Posten [siehe Postennetzkarte (ÜL)] zusammen. Anhand der ausgelegten Lösungen können die Resultate verglichen werden, danach wird die nächste Bahn abgelaufen.

○ Einzel- oder Partnerarbeit



**Postennetzkarte (ÜL)**

	Weichbodenmatte,		Langbank,		Türmatte,
	Kasten,		Kastenteil,		Kleiner Kasten,
	Barren,		Sprassenwand,		Back,
			Tür,		Postenstandort.

### Abschluß

- – Abschlußbesprechung
- Geräteabbau
- Entspannung, siehe z. B. „Entspannen gegen Verspannen“ (K. Balster), in WIS 5/95

○ Sitzkreis / arbeitsteiliger Geräteabbau

## Absichten /Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

➤ Bei größeren Gruppen sollte der/ die ÜL mehrere Linien legen oder zumindest mehrere Startpunkte ermöglichen, um viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleichzeitig auf den Weg schicken zu können. Bei mehreren Varianten können diejenigen, die bereits eine Bahn abgelaufen haben, sich eine weitere Laufkarte holen.

➤ Postenstandorte müssen auf der Karte und an den Geräten genau bestimmbar sein: Sie müssen

- in sich oder
- durch zwei Achsen eindeutig festzustellen sein.

● Durch das Wegfallen einer festen Lauflinie werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit eigenen „Routenwahlentscheidungen“ konfrontiert, d. h., sie müssen die Laufwege zwischen den Posten selbständig herausuchen und festlegen.

➤ Für diese Übungsform sollten mehrere Laufkarten vorbereitet sein, so daß je nach Orientierungsvermögen und Leistungsstand gut differenziert werden kann. Werden Lösungsworte als Kontrolle benutzt, sollte gerade bei jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmern darauf geachtet werden, daß jede Laufkarte ein vollständiges Lösungswort ergibt und daß die Begriffe nicht zu kompliziert gewählt werden.

● Reflexion, Ansprechen evtl. Probleme, Wiederholung der „Grundtechniken“ des OL, ruhiger Ausklang.

**Autor:**  
**Klaus Prunsche**