

ORIENTIERUNGSLAUF

LAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Für den Orientierungslauf werden zuvor 6 - 8 markante Punkte des Geländes (z.B. Stabhochsprunganlage, Tribüne, Fußball-Tor) ausgewählt. Die Kinder finden sich in kleinen Gruppen zu maximal 5 Kindern zusammen. Jede Gruppe erhält einen Laufplan, in welchem die entsprechenden Punkte eingezeichnet sind und durch Linien verbunden sind. Die Reihenfolge der Zwischenstationen sollte dabei für jede Gruppe unterschiedlich sein. An jedem der Punkte ist eine Zusatzaufgabe (z.B. Kräftigung) zu absolvieren. Welche Aufgabe das ist, wird der Gruppe durch einen Zettel mitgeteilt.

VARIATIONEN:

- ▲ anstelle der Zusatzaufgaben ist ein Rätsel zu lösen
- ▲ anstelle der Zusatzaufgaben ist ein Buchstabe hinterlegt – alle Buchstaben ergeben ein Lösungswort

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauerermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände
- ▲ Laufkarten und Stationsschilder

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.