

Kursbeschreibung Orientierungslauf

Orientierung im Wald oder Gelände werden bei dieser naturnahen Sportart geschult. Mit Hilfe von Karten und anderen Hilfsmitteln müssen Kontrollstellen (z.T. in vorgeschriebener Reihenfolge) angelaufen werden.

Wir beginnen mit einfachen Läufen im Wald und im Gelände, um eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit zu erreichen. Dabei lernen die Schüler¹, im Team zu arbeiten und während des Laufens in der Gruppe zu kommunizieren.

In den weiteren Stunden arbeiten die Schüler systematisch an der Strukturierung und Nutzung von Karteninformationen. Sie lernen im Einzelnen OL-Materialien kennen und wenden die neuen Erkenntnisse in Abhängigkeit des Geländes, der individuellen Leistungsfähigkeit und der gestellten Aufgaben an. Es werden unterschiedliche Formen des OL vorgestellt und in der Praxis trainiert. Die Streckenlängen variieren dabei zwischen 5 und 10 Kilometer, jeweils differenziert nach Geschlecht und individuellen Fähigkeiten.

Im weiteren Verlauf des Kurses lernen die Schüler Verfahren zum Planen und Finden von Laufwegen, um die Aufgabenstellungen des OLs zu lösen. Sie planen, organisieren und gestalten Gelände-Orientierungsläufe in verschiedenen Organisationsformen wie Strecken-OL¹, Stern-OL¹, Postennetz-OL¹ und Formen der Orientierung durch GPS.

Es gilt vorgegebene, auf der Karte eingezeichnete Postenstandorte auf dem schnellstmöglichen Weg zu finden, wobei die Herausforderung darin liegt, unter individuell hohem Lauftempo die richtigen Routenwahl-Entscheidungen zu treffen.

Die Schüler schätzen Risiken der Überforderung durch die Laufstrecke und des ‚Sichverlaufens‘ realistisch ein und setzen entsprechend angemessene Ziele in der Bahnlegung.

Am Ende des Kurses verfügen die Schüler:

- über motorische Fähigkeiten, wie Ausdauer und Koordination zur Bewältigung Orientierungsläufen, wo auf Karten angegebene Punkte (Posten) in einem möglichst unbekanntem Gebiet in kürzester Zeit zu suchen sind.
- über die Basisfaktoren der Orientierungsfähigkeit wie richtiges und schnelles Kartenlesen, Distanzmessen und –schätzen, Richtungsbestimmung, sowie über die spezifischen Faktoren der Routenwahl und des Orientierungsgedächtnis.
- über Kenntnisse, Einstellungen und Wertvorstellungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. der Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns.
- reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen in der Gruppe und die Erlebnisse in der Natur.

¹ Die nachfolgend verwendete männliche Form dient der besseren Lesbarkeit und schließt die weiblich natürlich mit ein.

Unterrichtsmaterial

Basiskartenmaterial, Kompass, Markierungsmittel werden gestellt, spezielle Karten für einzelne Läufe, Postenschilder können gemeinsam erstellt.

Laufschuhe und wetterfeste Kleidung sind immer mitzubringen.

Bewertung

Die Teilprüfungen erfolgen auf einer unbekanntem Laufstrecke in nicht einsehbarem Gelände. Das Gelände hat dabei einen mittleren Schwierigkeitsgrad.

Die Streckenlänge beträgt bei den Jungen 5 bis 7 und bei den Mädchen 4 bis 5 Kilometer. Es müssen 9 bis max. 15 Posten angelaufen werden.

Die Note ergibt sich aus der Ermittlung der Geschwindigkeit in Minuten pro Kilometer unter Berücksichtigung von Höhenmeter, Streckenlänge und Postenanzahl nach folgender Formel:

$$t = (T-p) : (l+10*h)$$

Dabei bedeuten: t = Kilometerzeit in Minuten, T = Gesamtlaufzeit in Minuten, p = Anzahl der Posten, l = Streckenlänge in Kilometer, h = Höhenmeter.