



# Schulsportliche Wettbewerbe

## Orientierungslauf



## Gliederung

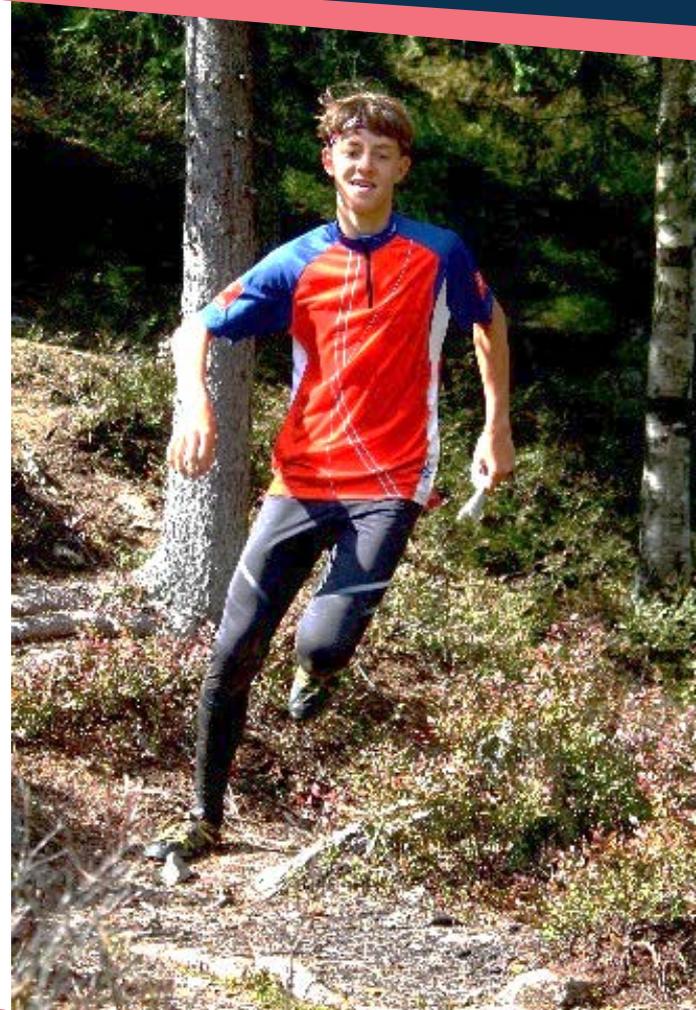
- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Weitere Möglichkeiten
- 4 Material
- 5 Wettbewerbsbeschreibung
- 6 Kontakte/Links/Literatur

Impressum

## 1 Chancen

### Orientierungslauf (OL)

- fördert Kinder und Jugendliche umfassend psychomotorisch,
- findet Outdoor statt zum Beispiel auf dem Schulgelände, im schulischen Umfeld, im Park,
- ist kontaktarm,
- bietet einen hohen Spaßfaktor und wirkt motivierend,
- kann für alle Leistungs- und Altersstufen, auch parallel, angeboten werden,
- ist nach einmaliger Vorbereitung leicht umsetzbar,
- kann als Wettbewerb klassen-, schulintern oder auch schulübergreifend ausgerichtet und ausgewertet werden.



## 2 Erläuterungen

Eine Schule kann sich ggfs. durch einen Verein unterstützen lassen. Zur Vorbereitung sind verschiedene Orientierungslauf-Varianten wählbar, bei denen man auf vorhandene Karten zurückgreifen oder neue erstellen (lassen) kann. Die Posten müssen aufgehängt werden, die Schulleitung, Hausmeister und Kollegium informiert werden.

- Kontrollsystem vorbereiten
- Schülerinnen und Schüler mit kleiner Kartenkunde vorbereiten (fächerübergreifend möglich):  
Himmelsrichtungen, Maßstab, Symbole
- Vor der ersten Stunde: Hinweis auf wetterangepasste Kleidung, Gefahren auf Schulgelände und Straßenverkehr nennen

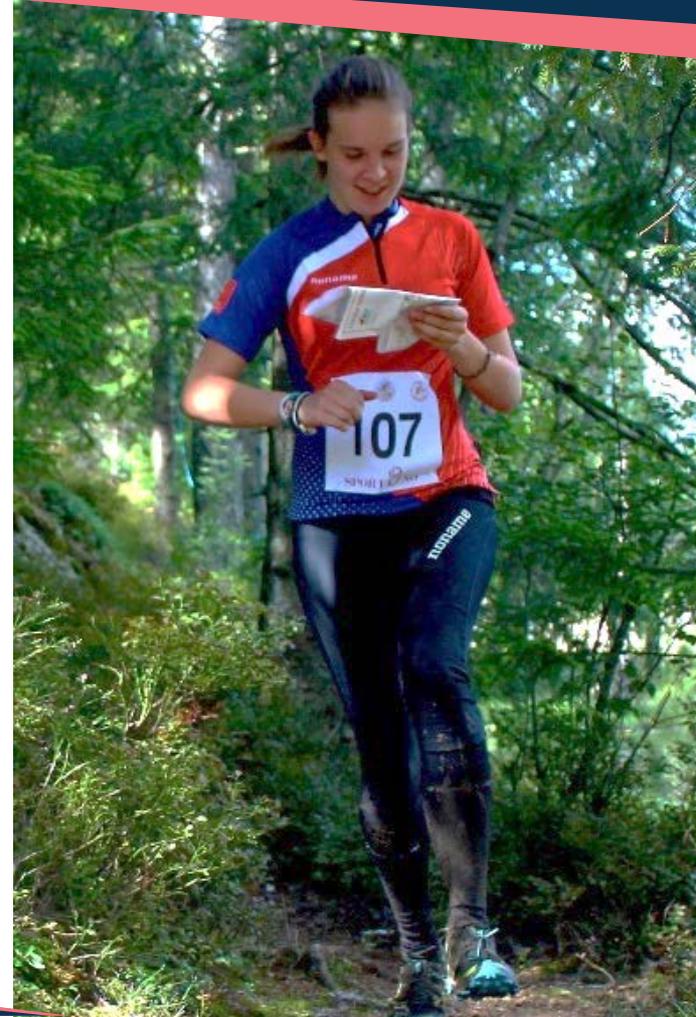
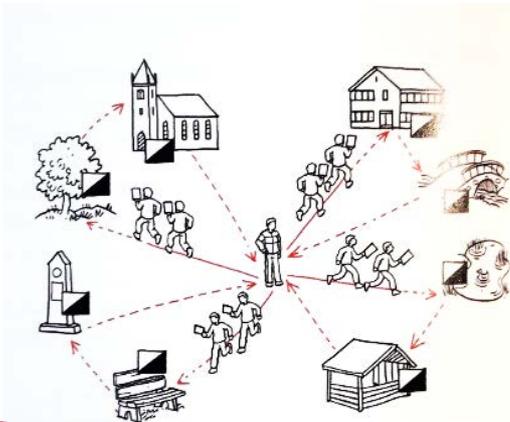
### Varianten:

- Linien-OL, Kennenlernen von Karte und Gelände, 1.– 12. Klasse
- Stern-Foto-OL , 1.– 6. Klasse
- Schmetterlings-OL, 3.–12. Klasse
- Sammel-OL (Score), 5.–12. Klasse



## 3 Weitere Möglichkeiten

- Schülerinnen und Schüler hängen als erste Aufgabe die Posten nach Karte selbst auf und als letzte Aufgabe wieder ab
- Festpostennetz mit Buchstaben oder Zahlenmatrix auf Signalklebeband im Bierdeckelformat anlegen – es ist langlebig und jederzeit von anderen Klassen und Lehrkräften verwendbar
- Laminierten Kartensatz in Klassenstärke erstellen – er ist desinfizierbar, jederzeit wieder zu verwenden, leicht mit Filzstift zu beschriften
- Postenstandorte mit Kontrollzahlen oder Zangen einrichten



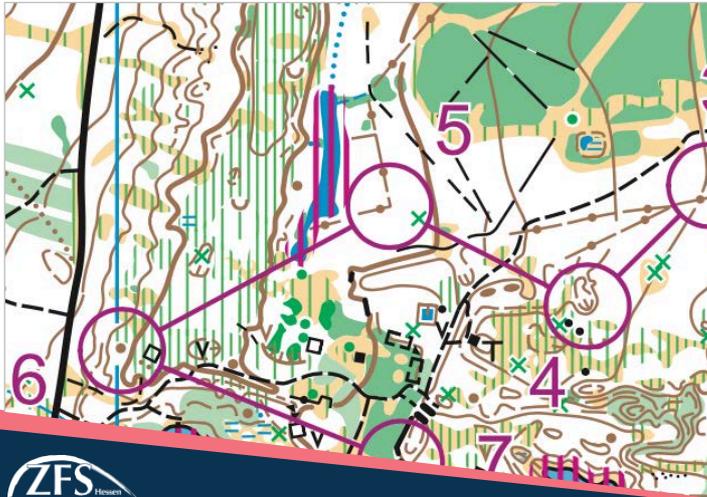
## 3 Weitere Möglichkeiten

### Kartenkenntnis:

Die Schülerinnen und Schüler sollten eine mehrfarbige OL-Karte gesehen haben und die Bedeutung der Farben kennen. Sie sollten die wichtigsten Kartensymbole kennen: Höhenlinien, Gebäude, Straßen, Wege, Pfade, Felsen, einzelne Bäume; sie sollten wissen, was „besondere Objekte“ (Symbol x) sein können: Bank, Turngerät am Trimpfad, Mast, Schild.

Die Schülerinnen und Schüler sollten wissen, wie eine OL-Strecke dargestellt wird: Startdreieck, Postenkreis, Ziel, Luftlinienverbindung der Posten (auf dieser Linie muss man nicht laufen!), Nummerierung der Posten.

Karte Wald-Gebiet



Karte Stadt-Gebiet



## 4 Material

- Karte von Schulgelände, Umgebung oder Park (OL-Verband anfragen – siehe Link unter 6.) selbst erstellen, kopieren und evtl. laminieren
- Posten (Flutterband, Klebeband, Folien, original OL-Postenschirme)
- Kontrollsystem (Stempelzangen, Buchstaben/Zahlen, Stoppuhr)
- Klassenliste: Namen und Aufgaben



## 5 Wettbewerbsbeschreibung

- Eine Wettkampfbesprechung findet gegebenenfalls nicht statt. Alle Teilnehmenden sind im Vorfeld eindeutig schriftlich über alle Abläufe zu informieren, alle notwendigen Startunterlagen wurden vorab versandt.
- Orgapersonen, Helferinnen und Helfer sowie Kampfrichterinnen und Kampfrichter tragen gegebenenfalls durchgängig eine Mund-Nase-Bedeckung in Zeiten von Infektionslagen. Auf ausreichend Pausenzeiten und Ablösung der Helfenden ist zu achten.
- Der Zieleinlauf erfolgt ausnahmslos kontaktlos durch das Überlaufen einer Linie. Es erfolgt Handzeitnahme.
- Der Zielbereich ist zügig zu verlassen.
- Auf eine Verpflegung seitens der Veranstalter wird verzichtet. Eine „Im-Ziel-Verpflegung“ wird es nicht geben. Die Sportlerinnen und Sportler verpflegen sich ausschließlich selbst.
- Ergebnisse werden nicht ausgehangen. Eine „online-live“-Veröffentlichung kann eine Alternative sein.
- Eine Siegerehrung vor Ort findet statt, wenn hierbei Hygienemaßnahmen gut eingehalten werden können.
- Ein Team besteht aus 12 Mädchen und Jungen (gemischt). Für die Reihenfolge der einzusetzenden Schülerinnen und Schüler unter Beachtung der o.g. Regelung gibt es keine Vorgabe.
- Selbstverständlich können auch schulübergreifende Wettbewerbe schulintern durchgeführt werden.

### Schulintern:

- Hallen-OL
- OL auf dem Schulgelände
- OL in einem nahegelegenen Park oder Wald



## 5 Wettbewerbsbeschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sollten wissen, dass eine Kontrollkarte zur Dokumentation der Leistung dient. Deshalb sollten sie diese sorgfältig behandeln: Nicht knicken, nicht zerreißen, nicht zerknäulen, am Vorstart und Start bereithalten, nicht in die Hosentasche stecken. Die Schülerinnen und Schüler sollten wissen, dass die persönliche Startzeit auf der Kontrollkarte zu finden ist wie auch die persönliche Laufklasse, die auch am Start angezeigt wird. Sie sollten die Stempelfelder kennen und wissen, wie gestempelt wird und warum es Reservfelder gibt. Sie sollten die Bedeutung und Wichtigkeit der Codenummern kennen (Vermeidung von Fehlstempeln!).



### **Vorstart:**

Anzeige der Startzeit, Kontrolle der Startzeit bei Aufruf, nach Aufforderung zu den Startboxen gehen/laufen.

### **Start:**

1. In die richtige Box gehen anhand der Laufklasse auf der Kontrollkarte, 3 Minuten bis zum Start.
2. Weitergehen in die nächste Box nach einer Minute.
3. „Eintüten“ der Kontrollkarte in die Laufkartenhülle (wenn Kontrollkarte nicht am Handgelenk getragen wird), (2 Minuten bis zum Start).
4. Betrachten der Laufkarte, Einordnen (Richtig-herumhalten der Karte).
5. Vorplanen der Route, Hilfe durch Starthelferinnen und Starthelfer (1 Minute bis zum Start).
6. Start nach Aufforderung (Kommando, Pfiff, akustisches Signal).

## 6 Kontakte/Links/Literatur

- <https://o-sport.de>
- <https://orientierungslauf-in-Hessen.de>
- Orientierungslauf ([htv-online.de](http://htv-online.de))
- Literatur – Orientierungslauf für die Schule, Auer Verlag, ISBN978-3-403-06932-4
- Material – Kartenaufnahme und OL-Koffer (Startset für Schulen) Ingo Horst [www.ingohorst.de](http://www.ingohorst.de)
- SPORTident – Zeitnahmesystem. Starke Vereinfachung von Organisation und Dokumentation bei OL und Laufsport. Klassen und Schulintern wie –übergreifend
- Kontakt – Hessischer Turnverband, Fachausschuss OL, Schulverantwortlicher Dr. Martin Müllerleile, [ml.obu@t-online.de](mailto:ml.obu@t-online.de)
- allgemein - [www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de)

# Impressum

## Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autorenteam:

Stephanie Holzhauer, Martin Müllerleile

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland, Jochen Rüdell

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 05.03.2021 Version: 1.0