

## **Welt-Orientierungslauf-Woche Katalog 2025**

### **Orientierungslauf in der Sporthalle**

#### **Zielgruppe:**

- Schüler\*innen im Alter von 7-14 Jahren
- Lehrkräfte

#### **Material:**

- Karten mit den Spielfeldmarkierungen der Sporthalle
- Zeichensoftware oder Papier zum Erstellen der Karten

**Vorbereitung:** Erstelle eine Karte basierend auf den Spielfeldmarkierungen der Sporthalle. Diese kann entweder mit einem Zeichenprogramm oder von Hand erstellt werden. Falls die Karte von Hand gezeichnet wird, kann sie eingescannt und für die Orientierungslauf-Strecke verwendet werden.

**Beschreibung der Übung:** Der Hallenplan kann für verschiedene Orientierungslauf-Übungen genutzt werden. Die Teilnehmenden navigieren anhand der Markierungen zu den Kontrollpunkten und absolvieren die Strecke so genau und schnell wie möglich.

#### **Regeln:**

- Die Strecke muss anhand der Karte gefunden werden
- Kontrollpunkte müssen in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden
- Ziel ist es, die gesamte Strecke fehlerfrei und in der kürzesten Zeit zu absolvieren

#### **Lernziele:**

- Verbesserung der Kartenlesekompetenz
- Förderung der räumlichen Orientierung
- Entwicklung von Strategie und Problemlösungsfähigkeiten
- Spaß an der Bewegung

#### **Variationen:**

- Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen durch komplexere Streckenführungen
- Zeitmessung für einen Wettbewerbsmodus
- *Partnerinnen-Modus: Einer navigiert, der\*die andere folgt*

#### **Hinweise für Lehrkräfte:**

- Erkläre den Schüler\*innen die Grundregeln des Orientierungslaufs

- Achte darauf, dass die Markierungen gut sichtbar sind
- Ermutige die Schüler\*innen, sich gegenseitig zu unterstützen
- Stelle sicher, dass die Sporthalle sicher und frei von Hindernissen ist

Viel Spaß beim Orientierungslauf in der Sporthalle!

