

## Welt-Orientierungslauf-Woche Katalog 2025

### Minuten-Orientierungslauf

#### Zielgruppe:

- Schüler:innen im Alter von 10–14 Jahren
- Lehrer:innen

#### Benötigtes Material:

- 5–15 Kontrollflaggen
- Uhren/Stoppuhren
- Karten mit markierter Strecke

#### Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen laufen paarweise. Eine Person hält die Karte mit der markierten Strecke. Eine Uhr wird so eingestellt, dass sie etwa alle zwei Minuten ein Signal gibt. Die Zeit kann je nach Erfahrungsniveau der Teilnehmer:innen angepasst werden.

Wenn das Signal ertönt, übergibt die erste Person die Karte an die zweite Person, die dann die Orientierung übernimmt und die Strecke weiterführt. Dieser Wechsel wird jedes Mal wiederholt, wenn das Signal ertönt. Ziel dieser Übung ist es, die Fähigkeit zur schnellen Reorientierung nach einem Fehler zu trainieren.

**Tip:** Beginne mit einer einfachen Strecke auf einem Schulhof oder einer Sprintkarte und versuche es dann mit einer Waldkarte für eine größere Herausforderung.

