

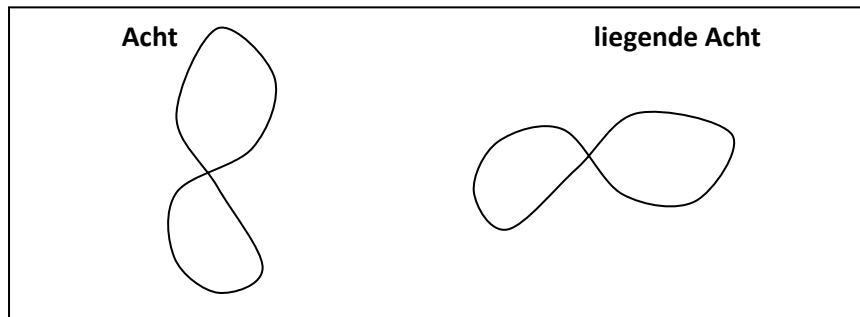
## Raumnutzung für Bewegung

*Empfehlung für Übungsleiter und Lehrpersonen zum Orientierungslauf.*

Viele Läufer kommen getaktet an den Start und erleben den Raum.

Die Erfassung des Raumes erfolgt über die Bahnen, die aus Teilstrecken bestehen.

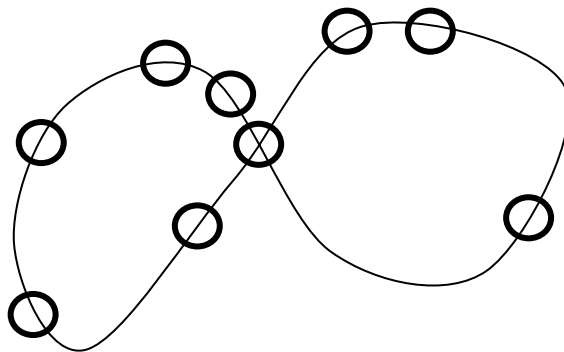
Ein Beispiel ist die Acht (8) und ihre zweite Form die liegende Acht.



Aus der großen Ellipse auf dem Fußballfeld (im Turnsaal) entsteht derart eine längere Laufstrecke.

Entlang einer Acht liegen die Kontrollpunkte (Kopo). Hier erfolgt die Zeitkontrolle oder Ergebniskontrolle und eine Teilstrecke ist zu Ende und die nächste beginnt. Der erste Sollwert für das Abenteuer (für den Bahnleger) liegt bei wechselnden Längen der Teilstrecken. Monotone Längen werden für den Läufer rasch fad und vermindern den Elan (emotionaler Faktor).

Der Kursetzer (Bahnleger) muss diese Art der Abwechslung gewährleisten – siehe Abbildung.



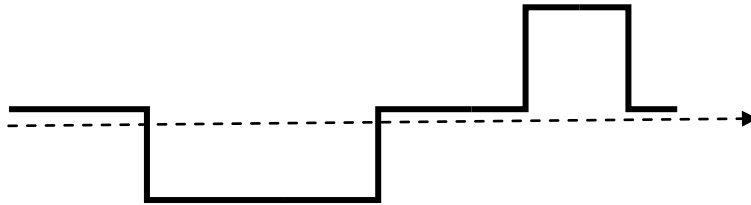
Eine weitere Abwechslung ist durch die Bodenbeschaffenheit machbar. Dabei findet man die einfachen Varianten zwischen Weg und Wald-quer im Wald. Auch das Abwechseln der Wegetypen wie Asphalt und Schotter ist eine weitere Art der Abwechslung.

Der dritte Sollwert von Abwechslung liegt im Höhenunterschied. Fallende, steigende oder steigend-fallende Teilstrecken sind das nächste Abenteuer, die nächste Art der Abwechslung.

Zuletzt gibt es für die Einsteiger auch die Abwechslung der Kontrollpunkte. Ein gutes Beispiel ist die Abfolge: Hydrant, Bank, Zaunhecke, Brunnen, Einzelbaum, Hausecke als Beispiel.

In vielen Geländetypen werden die beschriebenen Arten der Abwechslung oft möglich sein. Manche Geländekammern können z.B. mangels Wegen nur die anderen drei Abwechslungsarten zulassen.

Neben dieser Raumnutzung sind für lange Distanzen, die seitlich ausgebauten U zu verwenden; diese bringen eine Periode von 3 Teilstrecken mit Kompaßarbeit mit sich. Die Grafik unten enthält zwei „U“



Beim Lauf folgt zuerst das U nach rechts und mit etwas Abstand danach das U nach links. Auch hier gilt es die Teilstreckenlängen verschieden zu gestalten. Das doppelte U unterbricht eine schnelle Laufstrecke auf einer geraden langen Straße. Es bietet zwei Waldlaufteile mit je 3 Teilstrecken an.

Die liegende Acht führt in der Art zu einem Lauf vom Schema links (im Uhrzeigersinn) und soll auch im Schema rechts (gegen den Uhrzeiger) eingesetzt werden. So können zwei Läufer gleichzeitig auf die Strecke geschickt werden. Der Erfahrungsaustausch der beiden Läufer unterwegs bei der Begegnung ist eine Unterstützung für Einsteiger.

Der Übungsleiter kann auch beide Formen (stehende und liegende Acht) vereinen und gelangt damit in eine größere Raumnutzung (Flächennutzung). Der zentrale Kopo wird dann mehrfach angelaufen. Die Bahnleger nennen dies auch „Schmetterling“. Auf den Flügeln der Acht können 2, 3 oder mehr Kopo eingebaut werden. Dies wird erst durch eine Begehung im Gelände mit den möglichen Kopo ersichtlich. Daher ist eine Nachbesserung durch den Bahnleger in der Regel die Vorgehensweise in diese Art von Kurssetzer.

Zusammenstellung im Jänner und Juli 2019, Richard WERNER, FUN-Referat, Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL)

Weiterführende Literatur: Orientierungslauf für die Schule, Klasse 1 bis 12, Hrsg: Bayrische Landesstelle für Schulsport, 4. Auflage, Verlag Auer, 2018

Bahnlegerhandbuch der Schweiz, 2. Auflage, 2015