



Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf

Prinz Eugen-Straße 12/TP/25 | 1040 Wien

ZVR-Zahl: 058 906 876

E-Mail: office@oefol.at | www.oefol.at | Tel: +43 (0)1 5050393

ÖFOLgoesSCHOOL ->

Train with the Champions

Orienteering Austria

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL)

Mitglied von **Sport Austria** (Österr. Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAAWXXX

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH



IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

Projekt:

Im Rahmen des Projektes **“Train with the Champions”** soll auf dem Projekt ÖFOLgoesSCHOOL und den Erfahrungen aus den Orientierungslauf-Schulcups aufgebaut werden. Auch werden weitere, direkt von den Mitgliedsvereinen des ÖFOL in Schulen durchgeführte Aktivitäten in die Projektarbeit einbezogen.

Bewegungseinheiten sind für **folgende Altersklassen und Schultypen** geplant:

- 6 bis 10 Jahre - Volksschule
- 10 bis 14 Jahre - Mittelschule, AHS Unterstufe

Weiters geplant ist auch, weitere **Orientierungssportkarten** für Schulen zu erstellen und drucken zu lassen, um das spezifische Training auf dem Schulgelände und in der Umgebung zu ermöglichen.

Ablauf

Im ersten Schritt werden in enger Zusammenarbeit mit den ÖFOL Mitgliedsvereinen Schulen ausgewählt, die im Einzugsbereich der jeweiligen Vereine liegen. Mit diesen Schulen werden Kooperationen vereinbart, um die weiteren Abläufe festzulegen.

Das Angebot des ÖFOL im Rahmen des Projektes Train with the Champions bezieht sich auf Bewegungseinheiten in Schulen zum Thema Orientierungssport.

Orientierungssport-Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Kaderathlet:innen führen Kinder und Jugendliche spielerisch an den Umgang mit Karte und Kompass heran. Dies lässt sich in unterschiedlichen Unterrichtsfächern (z. B. Geografie, Mathematik, Bewegung und Sport) mit aktuellen Fachthemen verbinden, wodurch aktuelle Lerninhalte gefestigt werden können.

Orientierungssport kann ganzjährig Indoor und Outdoor ausgeübt werden. In der Turnhalle sind vielfältige Orientierungsübungen möglich, die den Kindern sehr viel Spaß machen. Das gesamte Schulgebäude kann für Orientierungsaktivitäten genutzt werden, indem z. B. der Brandschutzplan als Karte verwendet wird.

Stundenbilder Primarstufe:

Konzept Primarschulstufen (Volksschulen):

Erster Kontakt mit der Karte (Schulgebäude, Gelände). Was ist abgebildet? Wie erkennt man die reale Umgebung auf der Karte wieder? Wie sind Karte und Natur miteinander verbunden? Umsetzung abstrakten Denkens (Karteninterpretation) ins Tun (Kontrollpunkte finden).

10 min Aufwärmen und Laufspiele

Himmelsrichtung fangen:

Gestartet wir auf einer Linie im Norden. Auf ein Kommando laufen die Kinder zur Linie einer neuen Himmelsrichtung. z.B Osten, um es Schwieriger zu machen gibt es einen Fänger

5 min Übungserklärung

Übung 1.

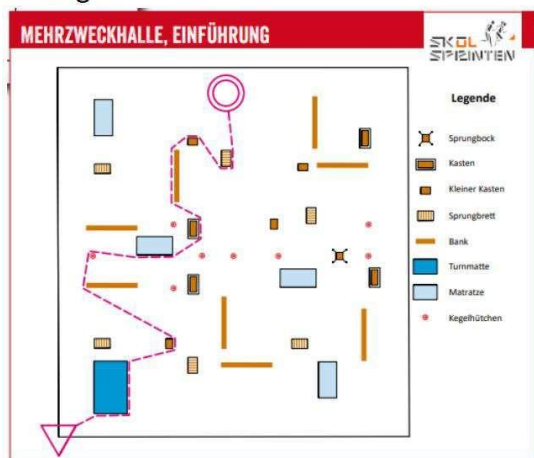
Durch den/die Übungsleiter*in wurde ein „Parcours“ im Turnsaal aufgebaut. Nun müssen die Schüler der eingezeichneten Linie folgen und richtig durch den Parcours gehen oder laufen.

Übung 2.

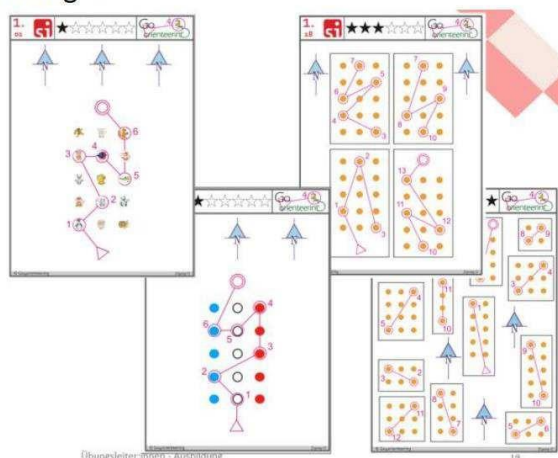
Kontrollkärtchen sind unter Hütchen versteckt. Durch genaues Kartenlesen und „lagerichtigem“ Halten der Karte können die richtigen Kontrollpunkte gefunden werden.

25 min OL Übung

Übung 1.



Übung 2.



10 min Endspiel:

Linienfangen: Alle Schüler*innen laufen frei im Turnsaal, dürfen aber nur auf den Linien laufen und sich bewegen. 2 Fänger versuchen alle Schüler*innen der Reihe nach zu fangen.

Stundenbilder Sekundarstufe:

Konzept Sekundarstufe (Unterstufe AHS, Mittelschule, ...):

Ab dem Alter von 10 Jahren kann Orientierungssport bereits mit Wettkampfcharakter ausgeübt werden. Schüler:innen werden eingeladen, im bekannten Schulgelände, in Parks oder nahe gelegenen Waldstücken erste Orientierungssport-Luft zu schnuppern. Hier geht es schon sehr sportlich zu.

Kartenbilder sollen schnell erfasst werden und in schon höherem Tempo angelaufene Kontrollpunkte gefunden werden.

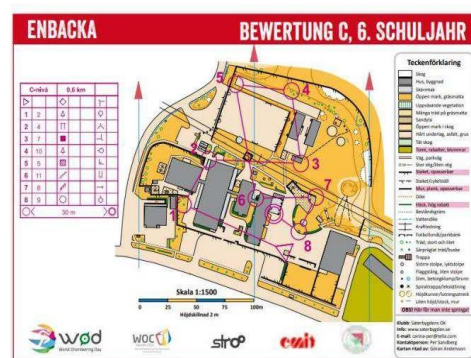
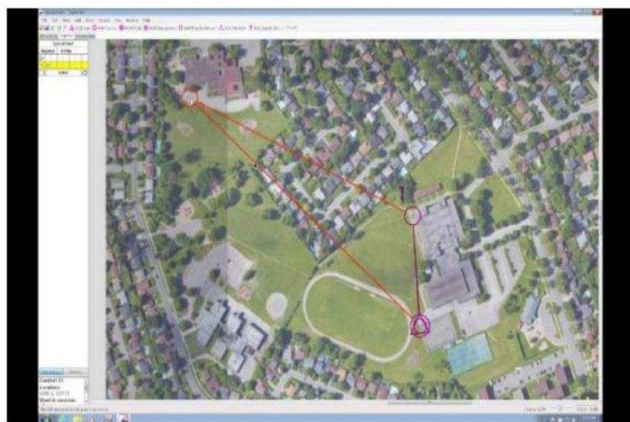
10 min Aufwärmen und Laufspiele:

Linienprints. Startlinie mit weiteren 2-3 Zwischenlinien, an denen Übungen absolviert werden müssen. (mit einer oder beiden Händen berühren, am Bauch, mit Gesäß, Springen,)

5 min Übungserklärung:

Linien Orientierungslauf. Schüler bekommen eine Karte. Auf dieser ist der Start als Dreieck und weitere Kontrollpunkte sind als Kreise dargestellt. Nun sollen die Kontrollpunkte in der nummerierten Reihenfolge angelaufen werden. Hier kann auch eine Zeitmessung erfolgen!

25 min OL Übung:



10 min Endspiel im Gelände:

123 abgepasst: Es gibt eine*n Spielleiter*in, diese*r beginnt bis 20 zu zählen, jedes Kind muss ihn/sie berühren und sich dann verstecken. Wer bei 0 von der Spielleitung noch entdeckt werden kann, scheidet aus. Als Nächstes zählt er nur noch bis 18, dann bis 16,

Angebote für Schulen: (OL=Orientierungslauf)

OL-Karte erstellen:

PDF der Orientierungslaufkarte nach Wahl

OL-Planung:

PDF der Orientierungslaufkarte nach Wahl

Planung der Orientierungslaufstrecke (Bahn und Postennetz)

OL-Planung inkl. Postenmarkierung:

PDF der Orientierungslaufkarte nach Wahl

Planung der Orientierungslaufstrecke (Bahn und Postennetz)

Posten werden im Gelände gesetzt und nach Beendigung des Trainings wieder abgesammelt.

OL-Planung inkl. Postenmarkierung und APP:

PDF und Ausdruck der Orientierungslaufkarte nach Wahl

Planung der Orientierungslaufstrecke (Bahn und Postennetz)

Die OL-App (<https://usynligo.no/about>) erkennt über das GPS-Signal des Smartphones den Postenstandort und registriert die Postennummer sowie die Zeit.

OL-Coaching:

PDF und Ausdruck der Orientierungslaufkarte

Planung der Orientierungslaufstrecke (Bahn und Postennetz)

Posten werden im Gelände gesetzt und nach Beendigung des Trainings wieder abgesammelt

Leihchips und Si Einheiten

Kurze Einführung in den Orientierungssport

OL-Wettkampf:

PDF und Ausdruck der Orientierungslaufkarte

Planung der Orientierungslaufstrecke (Bahn und Postennetz)

Posten werden im Gelände gesetzt und nach Beendigung des Trainings wieder abgesammelt

Leihchips und Si Einheiten

Erstellen einer Ergebnisliste

Sportplatz und Turnsaal OL:

Aufbau mittels Hütchen am Sportplatz / im Turnsaal

Ausdruck der Orientierungslaufkarte

Planung der Labyrinthstrecke optional - Zeitnehmung mittels

Kurze Einführung in den Orientierungslauf

Kontakt

Projektleitung: Thomas Radon, Tel.: 0660 150 99 60

Thomas Radon
ÖFOL Sportmanagement

Orienteering Austria - Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf
Prinz-Eugen-Str.12, Austria, 1040 Wien
ZVR-Zahl 058906876
sportmanagement@oefol.at
www.oefol.at

Mitglied von **Sport Austria** (Österr. Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAAATWWXXX

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA