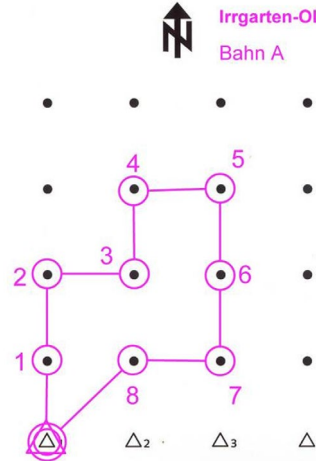


Outdoor - Orientierungslauf 1 (Stern-OL, Gelände um Halle)

Ziele	Die Teilnehmenden... ○ erhalten einen Einblick in den Orientierungslauf (OL). ○ erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien. ○ erlernen das Kartenausrichten.
Hinweise	○ OL ist ideal für ein Outdoortraining ○ Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen ○ Smartphone mitnehmen, um sich im Notfall zu orientieren ○ Bei Dunkelheit Stirnlampe und Leuchtweste mitnehmen ○ Die Karte wird nach der Umgebung ausgerichtet ○ Immer hinter der Karte stehen, Blick in Richtung in die gelaufen wird, Karte so vor sich ausrichten, dass der Weg auf der Karte von einem weg zeigt ○ Kartenmaterial bestellen oder von einer Karten-App ausdrucken ○ Dauer an die Lektion anpassen ○ Schwitzen ist erwünscht ○ Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	○ Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/ ○ Einzelne Übungen und Vorlagen aus der Quelle: https://www.swiss-orienteeing.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial ○ Kartensuche und Bezugsstellen https://www.swiss-orienteeing.ch/karten/

Aufwärmen (20')

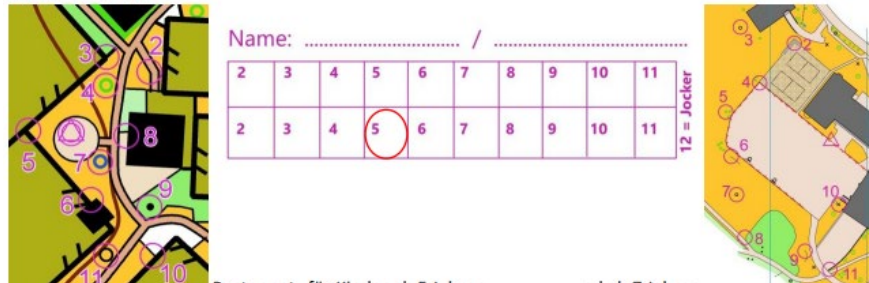
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
4'	Begrüssung und Infos zum Ablauf		
1'	Einführung Zeichen Start  Ziel  Start/Ziel 	Kreis	A4 mit Zeichen
5'	Irrgarten - Kartenausrichten Am Start von jeder Irrgartenbahn (Bahn A -Z) ist eine Schachtel mit Irrgartenkarten, leere Kontrollkarten und Kontrollkarten mit Lösungen. Bahn gemäss Irrgartenkarten ablaufen und an jedem Posten sich wieder neu ausrichten. Unter dem Objekt (Töggeli, Pilone, Stein, ...) ist eine Postennummer «versteckt», welche auf der Kontrollkarte notiert wird. Nach absolvieren einer Bahn wird die Kontrollkarte mit der Lösung verglichen. Danach eine neuen Irrgartenbahn-Start nehmen.	Alleine oder zu zweit 	4 Schachteln, 16 Objekte (Töggeli, Pilonen, Steine, ...) 16 Stifte Postennummern Irrgartenbahn-Karten Kontrollkarten
10'	Würfel Lotto OL Auf einer Karte Posten 2-11 an markanten Orten/Objekten in der Nähe der Halle einzeichnen. Postenblattnummer und einen farbigen Stift (pro Posten eine andere Farbe) positionieren. Aufs Startsignal den eingekreisten Posten anlaufen. Mit dem Stift wird auf der Kontrollkarte die entsprechende Nummer abgehakt. Zum Start zurückkehren, mit 2 Würfel würfeln und neuen Posten anlaufen. Die Nummer 12 ist der Joker und die		10 verschiedenfarbige Stifte 2-3 Würfel

TN können einen Posten selbst auswählen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Posten min. 1x angelaufen hat. Kontrolle durch Leiterperson, ob Nummer und Farbe übereinstimmen.

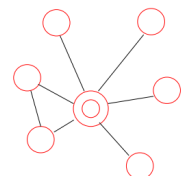
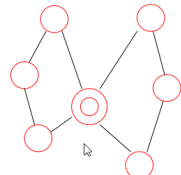


- Zu zweit, abwechselungsweise, Farbe vorgeben
- + Mehrere Kontrollkartenzeilen

Kartenausschnitt



Hauptteil (25')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
25'	Stern OL TN erhalten Karte mit anzulaufenden Posten (Orten/Objekten). Sie entscheiden selbstständig, welchen sie zuerst anlaufen. Bei der Rückkehr wird der Posten mit der Leiterperson kontrolliert (durch Beschreibung) und mit einem X auf dem Kontrollblatt vermerkt. Ist das Objekt korrekt wird ein neues festgelegt und angelaufen.	Stern-OL  Schmetterling-OL 	Kartenmaterial Kontrollblatt Stift
- + - Den Teilnehmenden einen Tipp bzgl. dem Objekt geben - Zu zweit, abwechselungsweise + Zwei oder mehrere Posten nacheinander ablaufen (Schmetterling)			

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Ausklang Sich zu zweit austauschen: - Was ging gut? - Wo gab es Schwierigkeiten?	Zu zweit	
5'	Abschluss und weitere Informationen		