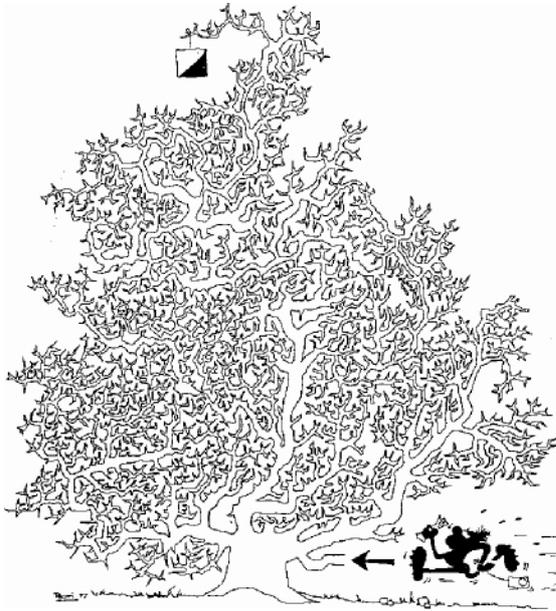


1. Grundsätzliches

1.1. Ausdauerleistungen der Kinder und Jugendlichen



Kinder haben im Allgemeinen gute konstitutionelle Voraussetzungen für Ausdauerleistungen, da sie im Verhältnis zur Größe ein geringeres Körpergewicht aufweisen als Erwachsene. Kinder lernen selbst schwierige Bewegungsabläufe schneller und beherrschen als Erwachsene. Durch günstige psychische Voraussetzungen wie Bewegungsdrang, Unbekümmertheit, großem Lerneifer, hohe freiwillige Leistungsbereitschaft und Wettkampffreudigkeit sind Kinder stark motivierbar, verweigern aber sofort unter Druck und Zwang. Mit Beginn der Pubertät sinkt aber zumeist allgemein die entsprechende Motivation für die monotonen Belastungen des üblichen Ausdauertrainings. Auch im physiologischen Bereich reagiert ein Kind nicht einfach als ein „verkleinerter Erwachsener“. Es gibt hier einige Besonderheiten:

- Die "körpergewichtsbezogene" Herzgröße bleibt im Laufe der Entwicklung weitgehend unverändert. Systematisches Ausdauertraining kann auch beim Kind zur Ausbildung eines ökonomischer arbeitenden Sportherzens führen.
- Das ausdauertrainierte Kinderherz arbeitet rationell im Schongang (mittlere Ruheherzfrequenzen 90/min für 8jährige und 80/min für 12jährige, max. Hf 190 - 210/min). Bei der Anpassung an Belastungen steigert das Kind aber zuerst die Frequenz, dann erst das Schlagvolumen. Deshalb können bereits bei Belastungen mittlerer Intensität beinahe Maximalwerte entstehen. Dieser Mechanismus ist eine Möglichkeit, hohe Belastungen bei aerober Energiegewinnung zu tolerieren.
- Die Atmung reagiert ebenfalls vornehmlich mit Frequenzsteigerung.
- Die relative maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit ist bei ausdauertrainierten Kinder und erwachsenen Ausdauer Sportlern annähernd gleich.
- Das Kind ist eher für Belastungen mit oxydativer Energiebereitstellung prädestiniert. Es ist vor einer zu starken Übersäuerung und einem übermäßigen Glykogenabbau geschützt. Die dadurch eintretende vorzeitige Ermüdung verhindert, dass sich das Kind überfordern kann. Die anaerobe Kapazität des Kindes ist daher eingeschränkt. Anaerobe Belastungen sind auch durch den steigenden Adrenalinspiegel, der das Kind an die Grenze seiner psycho-physischen Belastbarkeit bringt, nicht kindgemäß und erst nach der Pubertät zu trainieren. Die aerobe Kapazität ist aber umso besser ausgeprägt.
- Das Kind besitzt eine geringere Schweißsekretion und damit eine schlechtere Thermoregulation. Die Wärme muss durch vermehrten Bluttransport zur Haut (Wärmeabstrahlung) und verstärkte Atmung abgebaut werden, was die Leistungsfähigkeit bei Wärme beeinträchtigt.

Die größte Trainierbarkeit der allgemeinen aeroben Ausdauer liegt bei den Buben im Alter von 12-14, bei Mädchen von 10-12 Jahren. Umfangreichere Ausdauerbelastungen (30 min und mehr) sind günstiger als Belastungen mit hoher Intensität und speziellem Kraftaufwand. Submaximale und maximale Intensitäten, Tempowechsel wie Zwischen- und Endspurts mit hohem anaerobem Aufwand sollten vermieden werden. Die Pulsfrequenzen sollten zwischen 150 - 180/min liegen.

Die Leistung sollte möglichst in spielerischer Form erbracht werden. Statt Einseitigkeit sind Vielfalt und Kreativität gefragt: Orientierungslauf, Inline-Skating, Eislaufen, Tourenskilauf, Mountainbiking, Skilanglauf, Es ist vorrangig die allgemeine Grundlagenausdauer denn eine spezielle Ausdauerfähigkeit herauszubilden.

Beim gesunden Kind ist es bei normalen Bedingungen unmöglich, durch Ausdauertraining einen organischen Schaden zu erzeugen. Stets ermüdet die Skelettmuskulatur vor dem Herzmuskel und zwingt zum Abbruch der Arbeit. Präventive Maßnahmen wie kindgerechte Laufschuhe und Fußgymnastik zum Schutz vor Überlastungen im passiven Bewegungsapparat sind ratsam.

1.2. Methodischer Aufbau (vgl. RINGLER)

- Spielformen am Sportplatz (im Turnsaal)
- Spielformen im Schulgelände, Foto – OL
- OL im Parkgelände, Postkarten – OL, Ortsrallye, Stadt – OL
- OL im Waldgelände

1.3. Das Orientieren im Gelände

- Karte einnorden, lagerichtig halten und auf ein handliches Format falten
- Daumen markiert Standort
- Details auf der Karte mit den Gegebenheiten im Gelände andauernd vergleichen.
- Die Distanz zum nächsten Kontrollpunkt gedanklich abschätzen, sich das Gelände einprägen und gedanklich vorwegnehmen.
- Nie den Kontakt zur Karte verlieren.

1.4. Bahnlegung für Kinder

- Viele Erfolgserlebnisse vermitteln (hohe Postendichte).
- Die Laufroute soll entlang von Leitlinien (Wegen, Rinnen, Vegetationsgrenzen, ...) führen
- Posten nicht verstecken
- Zurückfinden sollte leicht möglich sein.
- Das Gelände und die Laufdistanz der Altersgruppe entsprechend auswählen.

1.5. Tempogefühl und Tempokontrolle

<p style="text-align: center;">GRUPPEN laufen und testen ihr "ZEITGEFÜHL"</p> <p>Name der Gruppe:</p> <hr/> <p>1. Bewerb: Jedes Gruppenmitglied möchte die gleiche Zeit laufen: Zeitvorgabe des 1.Läufers: Zeitdifferenz: 2.L.:..... 3.L.:..... 4.L.:..... 5.L.:..... Summe der Differenzen:</p> <hr/> <p>2. Bewerb: Die Gruppe macht einen Ausflug, er soll <u>4 Minuten</u> dauern ! Zeitdifferenz:</p> <hr/> <p>3. Bewerb: Die Gruppe läuft eine selbst gewählte Strecke und erreicht die Zeit von, wenn die gleiche Strecke in der anderen Richtung gelaufen wird, soll die selbe Zeit erreicht werden. Zeitdifferenz:</p> <hr/> <p>4. Bewerb: Die Gruppe läuft den Namen "UDO", dazu braucht sie die Zeit von, zum Namen "UTA" braucht sie ? Di:.....</p> <hr/> <p style="text-align: center;">SUMME DER ZEITDIFFERENZEN:</p>	<p>Zur Schulung des richtigen Lauftempo in Abhängigkeit zur beabsichtigten Laufdauer eignen sich folgende Spielformen (kleiner Gruppenwettkampf nach einer Idee von E. Kolodziejczak).</p>
--	--

2. Spielformen am Sportplatz (im Turnsaal)

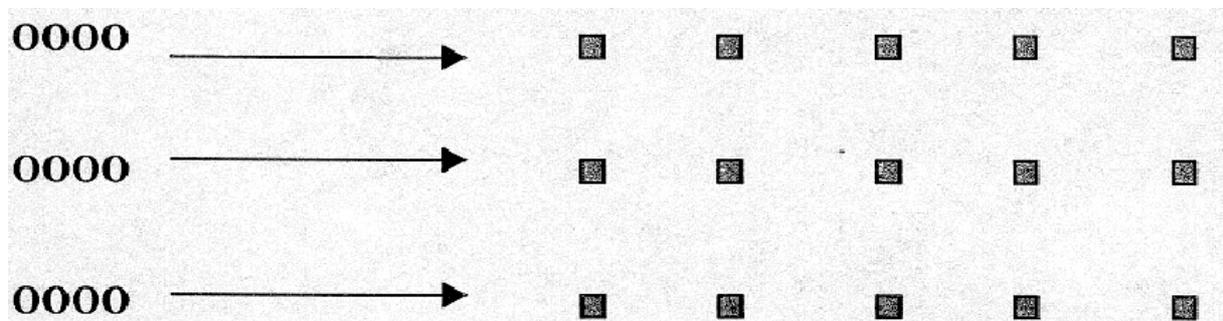
Der Umgang mit Kontrollkarte und Lochzange wird geübt.
Gerätebedarf: ca. 20 Postenschirme (incl. Lochzangen)

2.1. Sportartenlaufspiel

8 Karteblätter (Kopiervorlagen im Anhang) werden an verschiedenen Plätzen im Schulgelände befestigt. Gruppen werden gebildet, wobei keine Gruppe mehr als 8 Personen umfassen sollte. Jeder Gruppe wird nun eine Sportart genannt. Diese Bezeichnung findet sich auf einem Karteblatt links oben; sie ist unterstrichen. Die Sportart, die in derselben Zeile rechts steht, ist auf einem anderen Karteblatt irgendwo links zu suchen. Das Spiel ist beendet, wenn die zu suchende Sportart rechts unten (unterstrichen) steht.

2.2. Stempelsprint

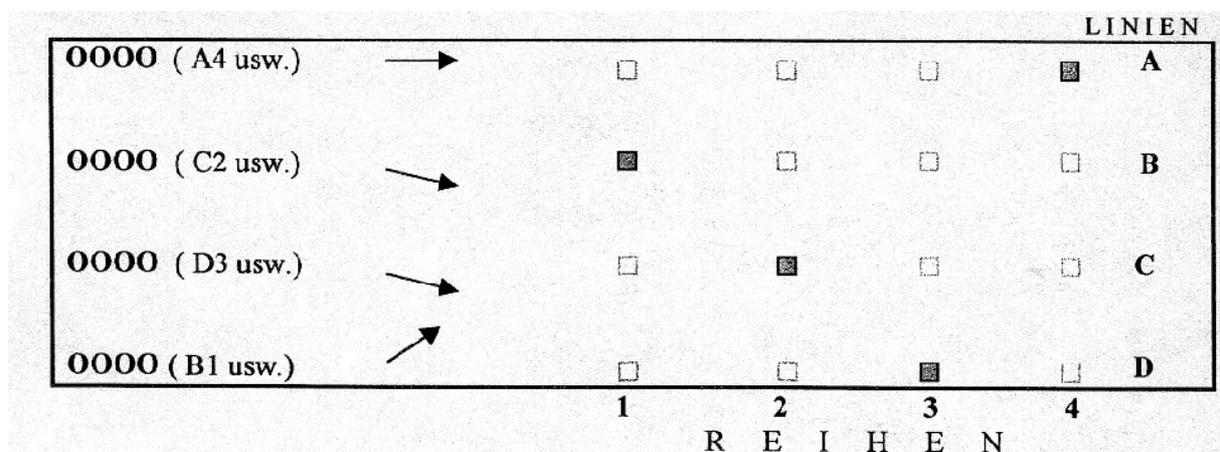
Im Staffelbetrieb locht jeder Läufer einen oder mehrere Posten des Postennetzes und übergibt dann die Kontrollkarte an den nächsten Läufer; Lehrer bestimmt die Reihenfolge der Posten.



O ... Läufer

2.1. Memory-OL

Die Punkte des Postennetzes werden durch beliebig viele Buchstaben-Wort-Kombinationen (Bsp.: A4, C2, ...) definiert. Jeder Läufer hat einen oder mehrere Punkte anzulaufen und übergibt dann die Kontrollkarte an den nächsten Läufer.



2.3. Blinden – OL

Ein Läufer mit verbundenen Augen wird dabei vom Partner nur durch Zurufe zu einem Posten gelotst.

2.4. Wortstaffel

Jeder Punkt des Postennetzes wird mit einem Buchstaben des Alphabets beschriftet. Auf den Feldern der Kontrollkarte werden Buchstaben (oder Namen oder Sprüche) notiert, die dann abgelaufen werden müssen (Läufer 1 locht Feld 1 und 2, Läufer 2 locht Feld 3 und 4, usw.).

Die Aufgaben werden für die jeweilige Nachbarstaffel verfasst. Die Laufbelastung ergibt sich aus dem Postenabstand. Die Schwierigkeit der Postensuche hängt davon ab, wo die Buchstaben abgebracht werden (zur Staffel gerichtet, an Boden liegend, ...).

1	W	2	A	3	L	4	D	5	L
6	Ä	7	U	8	F	9	E	10	R

0000	→		■ E	■ V	■ T	■ R	■ M
0000	→		■ X	■ O	■ L	■ B	■ I
0000	→		■ A	■ J	■ F	■ G	■ Y ■ Z
0000	→		■ U	■ S	■ C	■ P	■ D
0000	→		■ H	■ N	■ K	■ Q	■ W

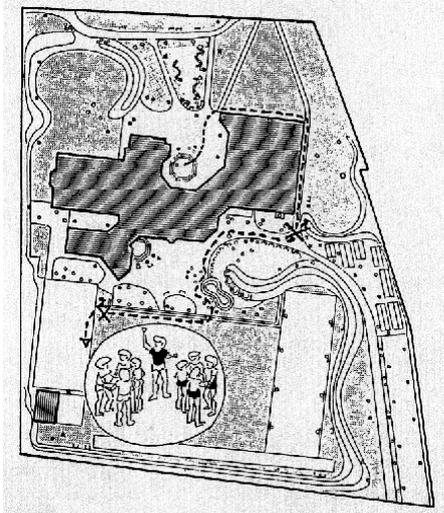
2.5. Bilderrallye

In einem bekannten Gelände werden die Kinder einzeln oder in kleinen Gruppen auf die Suche geschickt. Dazu erhalten sie ein Arbeitsblatt (siehe Anhang) mit einer bestimmten Anzahl von Symbolen wie etwa Schere, Apfel u. Ä., die sie im Schulhof suchen sollen. Jedes gefundene Symbol muss mit einem Stempel, Farbstift o.Ä. auf dem Blatt bestätigt werden. Haben sie alle Symbole entdeckt, laufen sie zum Ausgangspunkt zurück. Wer (welche Gruppe) ist am schnellsten?

Variation: Die Schüler (Gruppen) erhalten zu Beginn nur ein Symbol. Nachdem sie dieses im Gelände gefunden und bestätigt haben, müssen sie wieder zum Ausgangspunkt zurücklaufen, wo sie das nächste Symbol erhalten. Dadurch wird die Laufstrecke erweitert. Im Gelände (Halle, etc.) werden z.B. 20 nummerierte Kärtchen ungeordnet an Gegenstände, Wände o.Ä. angebracht. Auf der Rückseite der Kärtchen sind Bewegungsaufgaben, Rechenaufgaben etc. aufgezeichnet, die von den Kindern gelöst werden müssen.

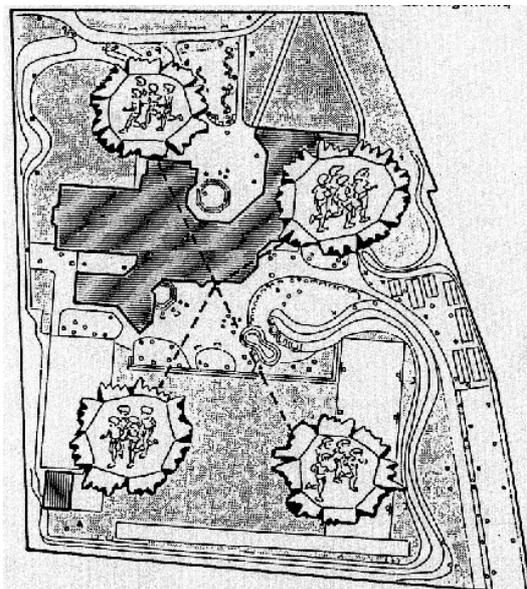
3. OL auf dem Schulgelände

3.3. Wo-sind-wir-Lauf



Mit dem Wo-sind-wir-Lauf werden erste Erfahrungen mit dem Laufen nach einer Karte gemacht. Kleine Laufgruppen werden gebildet. Jede bekommt eine Karte. Dann traben alle gemeinsam ins Gelände. Nach einigen Minuten bleibt der Lehrer an einem markanten Punkt (z.B. Wegekreuzung) stehen und fragt: „Wo sind wir?“ Die Laufgruppen bestimmen ihren Standort. Dann wird bis zum nächsten Halt fortgesetzt. Die Länge der Trabpausen richtet sich nach dem Leistungsstand der Gruppen, bei Anfängern ist sie nur kurz, bei Fortgeschrittenen entsprechend länger.

3.4. Foto-OL



Detailfotos vom Schulgelände werden erstellt: Hauseck, Bank, Einzelbaum, Verkehrsschild, etc. Ein entsprechender Hintergrund sollte eine eindeutige Zuordnung ermöglichen.

- Die Fotos von den Schülern am Aufnahmeort ablegen und wieder einsammeln lassen (Zweitordner zur Kontrolle!)
- Partnerübung: Fotos zuerst auslegen, dann am Lageplan den Standort einzeichnen, nach dem Austausch der Pläne die Fotos wieder einsammeln.
- Partnerwettkampf: Die Zeitdifferenz beim Auslegen bzw. nachfolgendem Einsammeln mit ausgetauschten Plänen wird notiert.

Hinweise: Fotos in Klarsichthüllen oder folieren; Fotostandorte auf eine Folie einzeichnen.

3.5. Linien – OL (Schatzsuche)

Der Lageplan einer Schule wird von vielen Leitlinien durchzogen: Mauern, Zäune, Wege, Bahnen, ...). Die Schüler sollen einen Leitlinienverlauf auswählen, am Plan festhalten und beim Ablufen dieses konstruierten Kreises einige kleine Gegenstände ablegen.

Partner oder Gegner bewältigen verschiedene Orientierungsaufgaben:

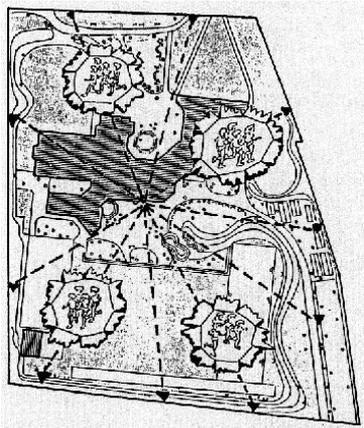
- Die am Plan eingezeichneten Gegenstände („Schätze“) wieder einsammeln.
- Die Leitlinie ablaufen und dabei die „Schätze“ suchen.

Eine exakte Planung ist notwendig; Verstecken auch in der Höhe als zusätzliche Erschwernis!

3.6. Karten-Gedächtnislauf

Auf der Schulkarte sind der Standort und der erste Posten eingezeichnet. Der Schüler sollte diesen anlaufen. Bei Posten 1 liegt eine Karte, auf welcher der Standort des Postens 2 eingezeichnet ist usw. Startabstände von 20 Sekunden oder Zusatzaufgaben für eingeholte Läufer verleihen zusätzliche Spannung. Ein OL mit fixen Posten kann für längere Zeit im Schulgelände bestehen bleiben und erleichtert die Organisation.

3.7. Stern-OL im Wechsel von 2 Gruppen



Die OL – Posten sind in Form eines Sterns um einen zentralen Sammelpunkt ausgelegt. Für jeden Strahl gibt es eine eigene Karte mit nur einem Posten. Die Mannschaften werden in 2 Gruppen aufgeteilt, von denen jeweils nur 1 läuft, während die andere Pause hat. Die Aufgabe besteht darin, den auf der jeweiligen Karte eingezeichneten Posten anzulaufen, die Postennummer als Beweis auf einem Kontrollzettel zu notieren und wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren, um die zweite Teilgruppe mit der nächsten Karte auf den Weg zu schicken. Jede Mannschaft beginnt den Lauf an einem anderen Strahl.

4. OL im Ortsgebiet und Parkanlagen

Ein gewisses Maß an Eigenverantwortung wird vorausgesetzt, da die Spielformen im öffentlichen Verkehrsraum stattfinden.

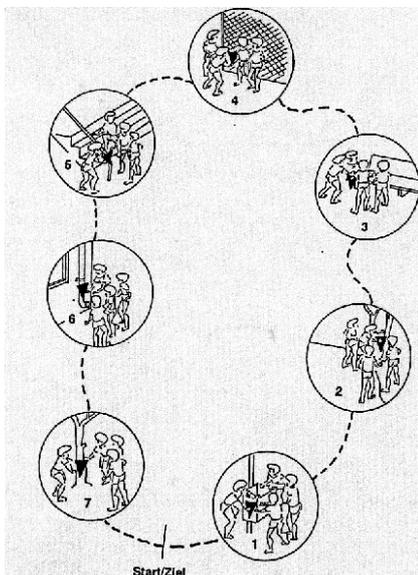
4.1. Ortsrallye

Eine am Orts- oder Stadtplan eingezeichnete Route führt zu bestimmten Punkten, bei denen Aufgaben gestellt werden. Beispiele sind:

- Was steht auf dem Hinweisschild?
- Was kostet das Schnitzel auf der Speisekarte des Gasthauses xy?
- Wie hoch ist der Pegelstand?

Dies lässt sich auch mit einem Fahrrad durchführen.

4.2. Puzzle – OL



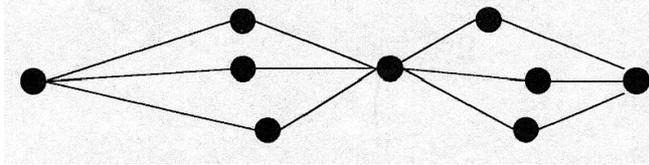
An den OL-Posten befinden sich statt der Kontrollnummern Puzzleteile in Klarsichtfolien, und zwar an jedem Posten für jedes Puzzlebild nur ein passendes Teil. Jede Mannschaft erhält eine Karte und eine Bildvorlage. Die Aufgabe besteht darin, die Posten mit Hilfe der Karte anzulaufen und die passenden Puzzleteile bis zur Fertigstellung des Puzzlebildes zu sammeln.

4.3. Postkarten – OL

Es existieren für viele Standorte brauchbare Luftaufnahmen als Postkarten.

Auf einer Karte wird jeweils der Standort und der nächste anzulaufende Punkt eingezeichnet. Die Karten werden im Gelände verteilt und vom letzten Läufer wieder eingesammelt.

4.4. Gruppen – OL



Nach einem Informationsposten trennt sich die Gruppe (2 – 3 Schüler) um Einzelposten anzulaufen und wartet beim nächsten Informationsposten wieder zusammen. Der Gruppen – OL erleichtert den Schülern den Übergang vom Laufen zu zweit oder in Gruppen zum Einzellauf.

5. Laufen im Waldgelände

Folgende Grundregeln sollten beachtet werden (vgl. RINGLER, o.J.):

- Zunächst in Paaren oder Gruppen laufen
- Grundlagen im Schulgelände intensiv üben
- Ein kleines abgeschlossenes Waldstück auswählen.
- Genaue Aufzeichnungen über gestartete und eingetroffene Schüler führen
- Ein Zeitlimit für den Zielschluss bekannt geben.

5.1. Geführte Orientierungswanderung

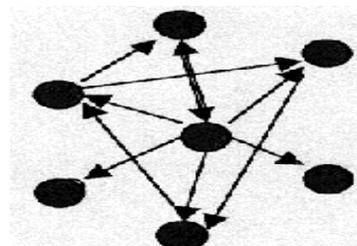
Die Schüler lernen Kartensignatur kennen und erarbeiten unter fachkundiger Anleitung die Grundsätze für das Orientieren im Gelände.

5.2. Fähnchen – OL

Die Laufstrecke ist im Gelände mit Fähnchen (Papierschnitzel, bunte Wollfäden an Wäscheklammern, ...) gekennzeichnet und wird in die Karte übertragen oder der Wegverlauf wird auf der Karte nachgezeichnet.

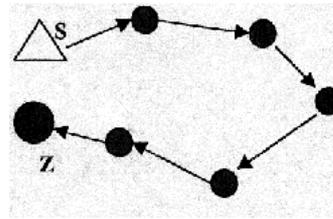
5.3. Stern – OL im Wald

Der Lehrer im Zentrum schickt die Schüler zu einem oder zwei Posten und lässt sie wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.
Die Übung ist gut als Postensetzübung geeignet.



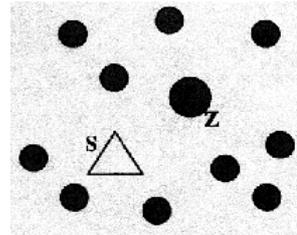
5.4. Normal – OL

Die Reihenfolge der Posten vom Start bis ins Ziel ist vorgeschrieben. Die Wegwahl ist dem Läufer freigestellt. Die Posten müssen in der durchnummerierten Reihenfolge angelaufen werden.



5.5. Postennetz – OL

In einer vorgegebenen Zeit werden so viele Posten wie möglich in beliebiger Reihenfolge angelaufen.
Var.: Es zählt die Zeit, in der alle Posten angelaufen werden.



6. Kontaktadressen zur Organisation

Österreichischer OL – Verband: <http://www.oefol.at> (Unterstützung bei Kartenerstellung im Schulgelände)
Schweizer OL-Verband: <http://www.scool.ch> (Viele Methodikmaterialien)

7. Literatur

KATZENBOGNER, H./MEDLER, M.: Spieleleichtathletik. Band 1 und 2. Neumünster: Corinna Medler Verlag 1996

RINGLER, D.: Orientierungslauf als Schulsport. Eigenvervielfältigung: Hohenzell bei Ried i. Innkreis, o.J.

Weitere Literatur beim OL – Verband (Adresse siehe unter Pkt. 6)

sCool – Schweizer Lehrmittel für Orientierungslauf (<http://www.scool.ch/>)

8. Anhang

SPORTARTENLAUFSPIEL

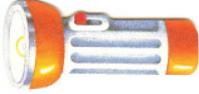
Diese Vorlagen können entsprechend vergrößert, in Klarsichthüllen gegeben und am Sportplatz oder in der Turnhalle ausgelegt werden.

Auflösung:

1. Billard – Boxen – Diskuswerfen – Wasserball – Surfen – Skilauf – Kegeln – Fechten – Fußball
2. Fußball – Kugelstoß – Eisschießen – Tennis – Hockey – Polo – Weitsprung – Gewichtheben – Boxen
3. Squash – Schwimmen – Reiten – Tanzen – Trampolinspringen – Klettern – Radfahren – Hürdenlauf – Billard
4. Golf – Segeln – Jazztanz – Leichtathletik – Gerätturnen – Baseball – Dreisprung – Faustball – Tennis
5. Biathlon – Marathonlauf – Synchronschwimmen – Langlauf – Rodeln – Grasskilaufl – Handball – Rugby – Eisschießen
6. Badminton – Turmspringen – Orientierungslauf – Wasserski – Minigolf – Rudern – Reckturnen – Basketball – Hockey
7. Tischtennis – Eishockey – Cricket – Hochsprung – Speerwurf – Karate – Bob – Bogenschießen – Polo
8. Hindernislauf – Eiskunstlauf – Volleyball – Stabhochsprung – Hammerwerfen – Hammerwerfen – Judo – Bodenturnen – Eisschnelllauf – Weitsprung

Billard	Boxen	Golf	Segeln
Reiten	Tanzen	Handball	Rugby
Bob	Bogenschießen	Hammerwerfen	Judo
Rudern	Reckturnen	Klettern	Radfahren
Eisschießen	Tennis	Reckturnen	Basketball
Segeln	Jazztanz	Wasserball	Surfen
Grasskilaufl	Handball	Tennis	Hockey
Eisschnelllauf	Weitsprung	Bogenschießen	Polo
Fußball	Kugelstoß	Biathlon	Marathonlauf
Jazztanz	Leichtathletik	Baseball	Dreisprung
Bodenturnen	Eisschnelllauf	Kegeln	Fechten
Speerwurf	Karate	Turmspringen	Orientierungslauf
Wasserski	Minigolf	Stabhochspringen	Hammerwerfen
Schwimmen	Reiten	Cricket	Hochsprung
Boxen	Diskuswerfen	Tanzen	Trampolinspringen
Rugby	Eisschießen	Gewichtheben	Boxen
Squash	Schwimmen	Badminton	Turmspringen
Diskuswerfen	Wasserball	Dreisprung	Faustball
Kugelstoß	Eisschießen	Trampolinspringen	Klettern
Minigolf	Rudern	Eishockey	Cricket
Judo	Bodenturnen	Volleyball	Stabhochsprung
Rodeln	Grasskilaufl	Weitsprung	Gewichtheben
Karate	Bob	Marathonlauf	Synchronspringen
Faustball	Tennis	Fechten	<u>Fußball</u>
Hindernislauf	Eiskunstlauf	Tischtennis	Eishockey
Hockey	Polo	Eiskunstlauf	Volleyball
Langlauf	Rudern	Skilauf	Kegeln
Hochsprung	Speerwurf	Polo	Weitsprung
Surfen	Skilauf	Gerätturnen	Baseball
Orientierungslauf	Wasserski	Synchronschwimmen	Langlauf
Leichtathletik	Gerätturnen	Radfahren	Hürdenlauf
Hürdenlauf	Billard	Basketball	Hockey

Orientierungslauf			
Name/Gruppe:			
Station	Bestätigung	Station	Bestätigung
			
			
			
			
			
Laufspiele Orientierungslauf - Kopiervorlage			

Orientierungslauf			
Name/Gruppe:			
Station	Bestätigung	Station	Bestätigung
			
			
			
			
			
Laufspiele Orientierungslauf - Kopiervorlage			