

1. Vorwort	4	6.3 Schmetterlings-OL	46
2. Wissenswertes für Einsteiger	6	6.4 Kreis-OL	47
2.1 Was ist Orientierungslauf?	6	6.5 Gedächtnis-Kreis-OL	48
2.2 Die OL-Karte	8	6.6 Tankstellen-OL	49
2.3 Posten und Kontrollkarte	12	6.7 Skore-OL	50
2.4 Wichtige OL-Begriffe	14	6.8 Schatz-OL	52
2.5 Wie findet man sich im Gelände zurecht?	15	6.9 Pokerface-OL	53
2.6 Kompass und Himmelsrichtungen	16	6.10 Adlerauge-OL	54
3. Planung und Vorbereitung eines Orientierungslaufs	17	6.11 Foto-OL	55
3.1 Checkliste zur Vorbereitung eines OLs	17	6.12 Linien-OL	56
3.2 Sicherheit durch richtige Methodik	18	6.13 Tipps für Lehrer und Trainer	57
3.3 Sicherheit durch gute Organisation	20	7. Orientierungslauf für Zwischen-	
3.4 Lehrplanbezug	21	Laufen mit Köpfchen	58
4. Grundlegende OL-Formen	23	7.1 Zoo-Spiel	58
4.1 Normal-OL	23	7.2 Puzzle-Spiel	60
4.2 Stern-OL	23	7.3 Sumpfhuhnjagd	62
4.3 Schmetterlings-OL	23	7.4 Picasso	64
4.4 Kreis-OL	23	7.5 Die Post kommt!	65
4.5 Skore-OL	23	7.6 Stadtrundfahrt	66
4.6 Linien-OL	24	7.7 Zauberlehrling	67
4.7 Kinder-Bänder-OL	24	7.8 Rechenkönig	68
4.8 Gedächtnis-OL	24	7.9 Slalom	69
5. OL-Varianten für das Klassenzimmer und die Halle	26	8. Erstellen einer einfachen OL-Karte	70
5.1 Klassenzimmer-OL	27	8.1 Geobasisdaten – am Beispiel Bayern	70
5.2 Schachbrett-OL	28	8.2 Schrittweises Zeichnen einer OL-Karte	70
5.3 Basic-OL	30	8.3 Checkliste zur Erstellung einer OL-Karte	72
5.4 Schatten-OL	32	8.4 OCAD – Kartenzeichnung mit dem Computer	74
5.5 Bumerang-OL	33	8.5 Tipps zum Arbeiten mit dem Hallenplaner (CD)	75
5.6 Piraten-OL	34	9. Orientierungslauf – Kompetenzorientierung	76
5.7 Hallen-Stern-OL	36	9.1 Aspekte der Integration und Inklusion	76
5.8 Mathe-OL	39	9.2 Aspekte der Kompetenzschulung	81
5.9 Sprachen-OL	40	9.3 Aspekte fächerübergreifenden Unterrichtens	82
5.10 Formel-1-OL	42		
5.11 Tipps für Lehrer und Trainer	43	Anhang	84
6. OL-Varianten für das Schul-, Sport- und Freigelände	44	Literaturverzeichnis	87
6.1 Wo-sind-wir-OL	44	Hilfreiche Internetadressen	88
6.2 Stern-OL	45		