

Orientierungslaufen (OL) als Freizeitsport in Schule und Verein

Eine didaktische und methodische Einführung

Herbert Hartmann/Stefan Cornaz



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

Inhalt

VORWORT

I.	ALLGEMEINER DIDAKTISCHER ABLEITUNGSZUSAMMENHANG	9
1.	<i>Freizeit als Reparatur der Arbeitskraft.</i>	10
2.	<i>Weiter- und Höherbildung in der Freizeit.</i>	11
3.	<i>Forderungen an einen freizeitsportorientierten Unterricht.</i>	12
4.	<i>Zusammenfassung.</i>	16
II.	DIDAKTISCHE ANALYSE ZUM ORIENTIERUNGSLAUF	17
1.	<i>Sachanalyse.</i>	17
1.1	Grundgedanke	17
1.2	Anwendungssituationen	18
1.3	Die Grundkomponenten des OL	19
2.	<i>Die historische Entwicklung des Orientierungslaufs.</i>	22
2.1	Orientierung als wichtige Kulturtechnik	22
2.2	Orientierungslauf als selbständige Sportart	24
2.3	Orientierung als Bestandteil anderer sportlicher Betätigungsformen	27
2.4	Orientierung als Bestandteil anderer Schulfächer	29
3.	<i>Didaktische Begründung für Orientierungslauf als Inhalt eines breiten- und freizeitsportorientierten Unterrichts.</i>	30
3.1	Die Eignung des OL als Freizeitsport	30
3.2	Spezifische Motivationen für Orientierungslauf	37
3.3	Mögliche Lernerfahrungen beim Orientierungslauf	39
3.4	Leitlinien für die Auswahl und Gewichtung von Inhaltsfaktoren	41
4.	<i>Methodenanalyse.</i>	43
4.1	Verfahrensweisen	43
4.2	Gruppierungs- und Sozialformen	46
4.3	Aktivitätsformen des Lehrens	47
4.4	Materielle und technisch-organisatorische Maßnahmen	48
4.5	Zusammenfassung	48
III.	OL-UNTERRICHT	51
1.	<i>Praktisch-methodische Einführung in die Grundfertigkeiten der Orientierung</i>	51
1.1	Grundkurs A für Jugendliche über 12 Jahren und Erwachsene	51
1.2	Grundkurs B für Kinder unter 12 Jahren	60
2.	<i>Weiterführende OL-Aktionsformen</i>	68
2.1	Kombinierte Aktionsformen	69

2.2	Aktionsformen mit dem Schwergewicht auf der Orientierungs- komponente Richtung/Distanz.	75
2.3	Aktionsformen mit dem Schwergewicht auf der Orientierungs- komponente Kartenlesen.	79
3.	<i>Anregungen für fachübergreifende Unterrichtsvorhaben.</i>	83
3.1	Projektthema „Umweltzerstörung“.	83
3.2	Wir planen und bauen einen OL-Parcours.	87
3.3	Waldorientierungsläufe.	88
4.	<i>Zur Gestaltung der Beziehungen zwischen Lehrer und Schülern im OL-Unterricht.</i>	94
5.	<i>Zusammenfassung.</i>	96
IV.	ORGANISATIONSAUFGABEN BEIM OL	99
1.	<i>Anleitung zur Herstellung von Ausbildungskarten durch Lehrer und Übungsleiter.</i>	99
1.1	Aufwand und Planung	99
1.2	Geländeaufnahmen.	101
1.3	Die Herstellung der Reinzeichnung.	104
1.4	Die Zeichnung der Druckvorlage.	105
1.5	Vorbereitung zum Druck der OL-Karte.	112
1.6	Der Kartendruck ..	112
1.7	Der Nutzen der OL-Karte.	113
2.	<i>Grundsätze der Bahnlegung.</i>	114
2.1	Die Bedeutung der Bahnlegung.	114
2.2	Die Geländewahl	114
2.3	Die Kartenwahl.	115
2.4	Die OL-Bahn.	117
2.5	Die Anfängerbahn.	126
2.6	Was man auch noch wissen sollte.	128
3.	<i>Durchführung von einfachen OL-Veranstaltungen.</i>	130
3.1	Ablaufschema eines einfachen Orientierungslaufes.	130
3.2	Die Besonderheiten der „Ein-Mann-Organisation“.	135
3.3	Organisationsplan für einen mittleren OL-Wettkampf	136
V.	ANHANG.	143
	ANMERKUNGEN.	145
	LITERATURVERZEICHNIS.	149