

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