

## Fachspezifische Inhalte Magglinger Hochschulwoche – J+S-Leiterkurs Schulsport Jugendsport

---

# Outdoor - Orientierungslauf

## Magglinger Hochschulwoche «Schulsport»

### Unterricht:

Vormittag & Nachmittag

### Anzahl Wochentage:

2x ½ Tag & Nacht-OL

### Lehr- und Lernmethoden

Theoretische Kurzinputs, praktische Übungen im Gelände, Teamaufgaben

### Voraussetzungen

Gesunder Menschenverstand, normal entwickeltes Aufnahme- und Abstraktionsvermögen, Bereitschaft zu entdeckendem Lernen

### Verantwortliche/r

Ines Merz

### Bemerkungen

Orientierungslauf findet draussen und bei jedem Wetter statt (angepasste Kleidung!)

### Wochenziel

Die Fertigkeit im Kartenlesen erwerben bzw. verbessern und in unterschiedlichen Situationen einzeln oder in Teams umsetzen können.

### Inhalt

Einführung ins Kartenlesen mit der Checkliste NORDA, Techniken zur Richtungs-, Distanz- und Steigungsabschätzung erlernen. Verschiedene «OL-Disziplinen» kennen lernen. Am Wahlpflichtnachmittag Vertiefung der Kenntnisse inkl. Kompass Handhabung in technisch anspruchsvollem Gelände. Nacht-Orientierungslauf (hoffentlich auch stimmungsmässig) als Höhepunkt und Abschluss absolvieren

### Leistungsnachweis

Der Testatnachweis besteht aus Absolvierung des Nacht OL's in einer vorgegebenen Zeit. Qualifiziert wird mit erfüllt/nicht erfüllt

### Bibliographie

Broschüre NORDA und allg. Informationen zu OL werden abgegeben.

### Ausrüstung

Joggingkleider (mit Vorteil lange Hosen), geländegängige Laufschuhe.  
Insektenstichmittel (z.B. Parapic) und Zeckenschutzmittel; witterungsbeständiges Tenue;  
kleiner Rucksack  
Sofern vorhanden, empfehlen wir, die eigene Stirnlampe mitzunehmen.