



What a great day for orienteering!



OL-Koffer

ALLES zum OL.

Orientierungslauf (OL)

Orientierungslauf ist die ideale Sportart, um Menschen zur Bewegung zu animieren.

Wer selbst schon einmal dabei war auf der Suche nach den rot-weißen Postenmarkierungen weiß, wie schnell man dabei Umgebung, Zeit und Anstrengung vergisst und erst im Ziel merkt, wie man sich angestrengt hat.

Dabei ist Orientierungslauf richtig eingesetzt- nicht einmal besonders aufwendig in der Vorbereitung. Es gibt viele Übungsformen, wo die Schüler selbst die Postenmarkierungen aufbauen und auch wieder einsammeln.

Orientierungslauf ist die ideale Sportart für Schüler/ Kinder

- im Sportunterricht
- wenn Hallenplätze knapp sind
- in der Nachmittagsbetreuung
- zum Warmmachen
- für Projekttag
- für AGs
- für Sportfeste

gefördert von



Inhalt



- Orientierungslaufkarte
- Einführungsveranstaltung
- Skript
- OL-Kärtchen (30 Spielideen und Übungsformen mit der OL-Karte)
- 10 Postenzangen
- 20 Postenschirme
- Kopiervorlage Kontrollkarte
- 50 Stück wasserfestes Papier
- DVD mit OL-Videos
- CD Kartenzeichenprogramm ocad
- Bastelbogen Turnhallen-OL

Bei Bedarf können Strecken vorgeplant und im Gelände dauerhaft markiert werden („Festpostennetz“). Oder wir helfen Euch bei der Organisation eines kleinen Wettkampfs!

Kontakt



Ingo Horst

Kirchgasse 32
65817 Eppstein

06198 58 52 90
ingo.horst@web.de
www.ingohorst.de