Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

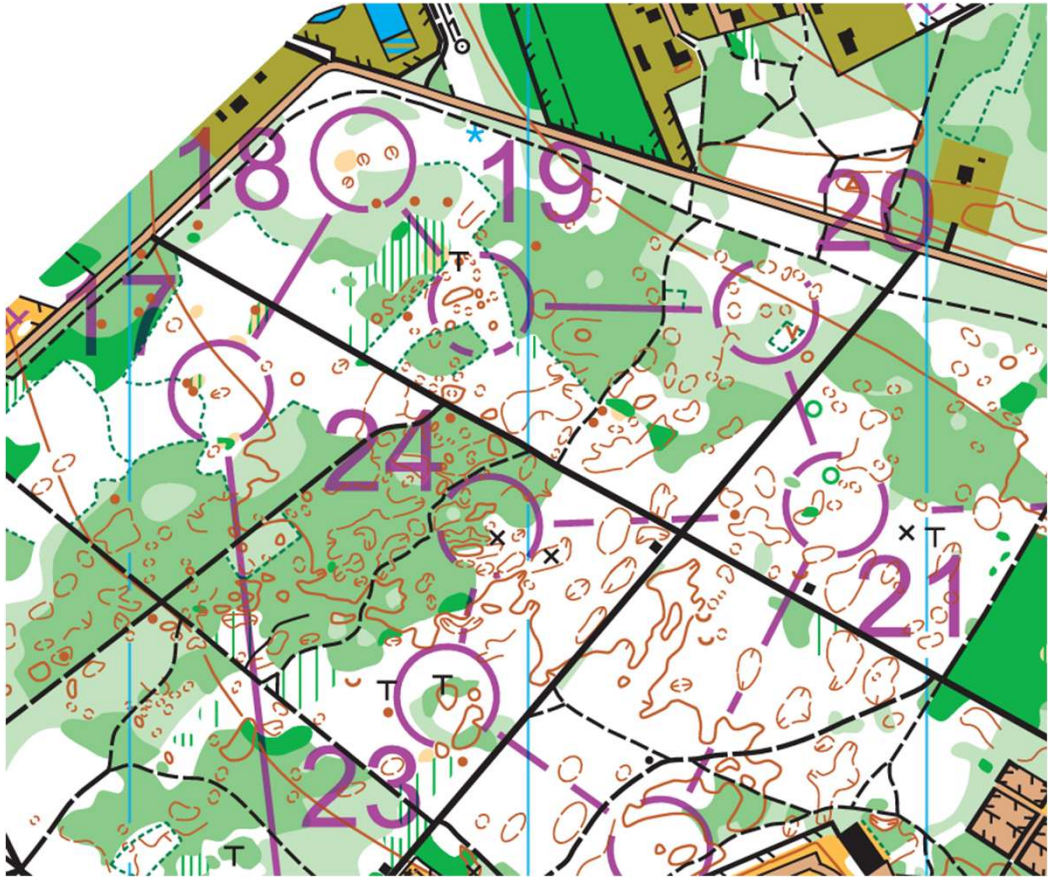
Workshop-Impulse BiS-Tagung 2026

Weg von den Endgeräten: Laufen mit Köpfchen
–
Orientierungslauf im Sportunterricht

Christoph Prunsche

Orientierungslauf – Was ist das eigentlich?

- Outdoorsportart, ursprünglich aus Skandinavien
- Aufgabe: Mit Hilfe von Karte und Kompass eine Bahn – bestehend aus einer festgelegten Reihenfolge an Kontrollpunkten – in möglichst kurzer Zeit absolvieren
- Das Besondere: nicht nur physisch, sondern auch mental herausfordernd


18
19
20
17
24
21
23

Umsetzung im Sportunterricht

- Orientierungslauf als durchaus bekanntes / interessantes Thema, aber sehr hoher Organisationsaufwand, aufgrund von:

1. Einarbeitung in eine (zumeist) neue Sportart
2. Spezifische Herausforderungen des OLs, z. B. Spezialkarte, Bahnlegung etc.
3. Outdoorsportart – wo kann ich Stunden dazu überhaupt umsetzen?
4. Vorbereitung der Einheit - wann und wie?

Die Idee zur besseren Umsetzung im Sportunterricht

- Materialkoffer zum Orientierungslauf, erstellt von Lehrkräften für Lehrkräfte
- Material für eine Einführungsreihe zum **OL in der Halle** → leichterer Zugang, weniger Organisationsaufwand
- Spielerische Annäherung an die Zielsportart
- Geeignet für alle Schulformen

Warum Orientierungslauf im Sportunterricht lohnenswert ist:

- Zumeist neue, unbekannte Sportart → keine Experten
- Physische wie mentale Herausforderung
- Erfolgserlebnisse für alle Schülerinnen und Schüler
- Förderung exekutiver Funktionen
- Möglichkeiten zum fächerübergreifenden Unterricht
- (Outdoorsportart)

Übersicht Unterrichtseinheit Orientierungslauf

Einheit	Inhalt
1	Bauernhof-/Kaufhaus-Spiel: Zuordnung von Tieren/Gegenständen von einer Kartenvorlage auf eine Blankokarte. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel (Wettkampf), Abstände vergrößern/verkleinern, mehre Plättchen gleichzeitig nehmen und zuordnen
2	Postboten-Spiel 1: 20 Kisten werden frei in der Halle verteilt, in jeder Kiste liegt eine Hauskarte mit entsprechender Hausnummer. Aufgabe: Liefert eure Postkarten an die richtigen Häuser aus! Im Anschluss Auswertung nach Farben durch die TN. Gutes Erwärmungsspiel, alle in Bewegung. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel, genutzte Fläche vergrößern/verkleinern.
3	Postboten-Spiel 2: Aufbau eines ersten kleinen „Geländes“ mit Hilfe der Kisten. Aufbau erfolgt durch Teams, während ein Team die Richtigkeit überprüft. Lehrer/in muss in jedes Haus (laut Übersichtskarte) die passende Hauskarte legen. Danach gleiches Spielprinzip wie bei Postboten-Spiel 1, nur dieses Mal mit einer Karte. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel, Abstände vergrößern/verkleinern, Hauskarten umgedreht in die Kisten legen (Nummer nicht zu sehen), mit Karte in der Hand laufen und orientieren (schon recht nah an der Zielsportart) WICHTIG: Prinzip „Karte einnorden“ erklären!

Übersicht Unterrichtseinheit Orientierungslauf

Einheit	Inhalt
4	3 mal 3-Feld: Aufbau eines aus 9 Kisten (oder Matten, Kopierpapierkästen, etc.) bestehenden Feldes. In jeder Kiste liegt ein Symbol (Dreieck, Viereck, Kreis). Danach Ablauf verschiedener Bahnen und Eintragung von Symbolen auf Lösungszettel, Kontrolle mit Musterkontrollkarte im Ziel. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel, Abstände vergrößern/verkleinern, erst im Ziel Symbolreihenfolge aufschreiben, Symbolreihenfolge komplett merken (Strategieentwicklung!), Bahn aus dem Gedächtnis heraus absolvieren (doppelte Gedächtnisleistung), Symbole variieren (z. B. Zahlen, Buchstaben, Vokabeln etc.)
5	Buchstaben-OL: Aufbau eines Feldes bestehend aus insgesamt 12 Matten. Verteilung kleiner Buchstabenkärtchen mit Hilfe der Aufbaukarte (genaue Standorte beachten!). Danach ablaufen verschiedener Bahnen (nach Schwierigkeit sortiert, A= am einfachsten, usw.). Buchstabenreihenfolge ergibt immer ein Lösungswort (kann zu Beginn z. B. direkt in die Kontrollkarte Buchstabe für Buchstabe eingetragen werden), in diesem Fall einen Tiernamen. Kontrolle über Musterkontrollkarte. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel, Abstände vergrößern/verkleinern, Lösungswort direkt merken ohne aufschreiben, Bahn aus dem Gedächtnis heraus absolvieren, Lösungswörter variieren (z. B. Vokabeln, Fachbegriffe, Zahlen, Bilder, usw.)
6	Hallen-OL: Aufbau eines „Geländes“ in der kompletten Halle mit verschiedenem Material. Aufbau und Kontrolle wieder durch Kleingruppen, Lehrkraft markiert die Kontrollpunkte, in diesem Fall mit Zahlen. Danach absolvieren verschiedener Bahnen und Kontrolle über die Lösung. *Differenzierungsmöglichkeiten*: Staffel, Bahn aus dem Gedächtnis heraus absolvieren, Bahn auf Zeit (Zeitnahme) absolvieren, Bahn in Zweiergruppen vs. alleine absolvieren, etc.