

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2311

Workshop-Titel: Spielerisches Orientierungslaufen in der Halle

Referent/in: Cornelia Müller



Spielerisches Orientierungslaufen in der Halle

Literatur(-Empfehlung):

Daschiel, A., & Döhler, U., Roche, J., & Zangerl, M. (2025). *Orientierungslauf für die Schule - Klasse 1-12. Von den Basics bis zum Lauf im Gelände - Orientierungsaufgaben und Ausdauertraining mit Spaß!* (6. Auflage). Auer Verlag.

Orientierungs-Warm-Up

Aufbau von Pylonen in der Halle, Laufen als 2er-Schlange: Start und Ziel an der Gruppenpylone, erste Person wählt Laufstrecke, anschließend Führungswechsel - 2. Person läuft Strecke aus dem Gedächtnis nach

Differenzierung/Variationen:

- Länge der Laufstrecke
- Fortbewegungsart, Vorgabe der Blickrichtung beim Laufen
- Laufen zwischen aufgebauten Großgeräten, die einbezogen werden können
- Die Strecke wird umgekehrt abgelaufen
- Laufstrecke wird vom Partner auf einer Karte eingetragen (Daschiel et al., 2025)

Material: Pylonen

Symmetrie-Laufen

2er Gruppen (Original und Spiegelbild): jede Person bewegt sich in einer Hallenhälfte

Achsenspiegelung / Punktspiegelung

- Spiegelbild bewegt sich achsensymmetrisch / punktsymmetrisch zum Original

Differenzierung/Variationen:

- Verschiedene Fortbewegungsarten
- Symmetrielaufen inmitten eines Geräteaufbaus

Material: Pylone

„Schachbrett-Orientierungslauf“ nach Daschiel et al. (2025)

2er-Gruppen, Durchführung siehe Daschiel et al. (2025)

Differenzierung/Variationen:

- Anzahl der Posten, die anzusteuern sind
- Größe des „Schachbretts“ (Ausdaueranteil)
- Laufen allein/in Paaren: zu zweit oder abwechselnd
- Mit/ohne Kartenmitnahme
- Wettbewerb auf Zeit

Material: siehe CD-ROM von Daschiel et al. (2025), 16 Reifen, Klebeband, Stifte, Papier, Behälter für Laufkarten

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2311

Workshop-Titel: Spielerisches Orientierungslaufen in der Halle

Referent/in: Cornelia Müller



KINDERTURN
KONGRESS

„Formel1-OL“ nach Daschiel et al. (2025)

Mehrere Gruppen, Durchführung siehe Daschiel et al. (2025)

Differenzierung/Variationen:

- Posten von Teilnehmenden auslegen lassen
- Laufen auf vorgegebenen Rennstrecken/Rennstrecken selbst einzeichnen
- Verschiedene Rennstrecken mit Karte/aus dem Gedächtnis ablaufen
- Laufen allein/in der Gruppe/als Staffel
- Laufzeit(en) stoppen (und addieren)
- Verschiedene Fortbewegungsarten

Material: siehe CD-ROM von Daschiel et al. (2025), Pylonen

Orientierungslauf-Bingo

2er-Gruppen, Zahlenstempel von 1-20 werden an Posten verteilt

1. Durchgang: Eintragen der Ziffernstandorte auf der Karte
2. Durchgang: Abstempeln der Bingo-Karten

Material: 20 Zahlenstempel, pro Gruppe eine Hallenkarte mit eingetragenen Postenstandorten sowie ein Stift und ein Stempelkissen, 20 Postenbehältnisse (z.B. Joghurteimer), Bingokarten
