

Welt-Orientierungslauf-Woche Katalog 2025

Frisbee-Golf-Orientierungslauf

Zielgruppe:

- Schüler*innen im Alter von 7-14 Jahren
- Lehrkräfte

Material:

- Karten mit einer Orientierungslauf-Strecke
- Frisbees
- Markierungen oder Fahnen

Beschreibung: Eine Orientierungslauf-Strecke wird in einem Park oder offenem Waldgebiet geplant und wie Frisbee-Golf gespielt.

Vorbereitung: Eine einfache Orientierungslauf-Strecke wird auf einer Karte eingezeichnet. An den Checkpoints werden Fähnchen oder andere Markierungen platziert. An diesen Markierungen muss die Frisbee treffen, um die Station „abzustempeln“.

Regeln:

- Die Strecke muss anhand der Karte gefunden werden
- Die Frisbee muss die Markierung treffen, um den Punkt zu zählen
- Das Ziel ist es, die gesamte Strecke mit möglichst wenigen Würfeln zu absolvieren

Lernziele:

- Verbesserung der Kartenlesekompetenz
- Förderung der Zielgenauigkeit und Koordination
- Entwicklung von Strategie und Problemlösungsfähigkeiten
- Spaß an Bewegung und Outdoor-Aktivitäten

Variationen:

- Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen durch größere Entfernungen oder Hindernisse
- Team-Modus: Partner*innen wechseln sich beim Werfen ab
- Zeitmessung als zusätzliche Herausforderung

Hinweise für Lehrkräfte:

- Erkläre den Schüler*innen die Grundregeln des Orientierungslaufs und Frisbee-Golfs

- Achte darauf, dass die Markierungen gut sichtbar sind
- Ermutige die Schüler*innen, ihre Wurftechnik zu verbessern
- Stelle sicher, dass das Spielfeld sicher und frei von Gefahren ist

Viel Spaß beim Frisbee-Golf-Orientierungslauf!

