



17

## ABC ORIENTIERUNGSWALD

### AUFGABE

- Gezieltes und kontrolliertes Fortbewegen (Gehen, Laufen) zwischen den mit Buchstaben versehenen Holzstämmen und Slalomstangen
- Die Wegführung ergibt sich aus den gewählten Buchstabenvorgaben (Wörter) und wird durch berühren der jeweiligen Holzstämmen absolviert

### VARIANTEN

- Einstimmung: lange Wörter oder Sätze in der richtigen Reihenfolge ergehen
- Aufwärmen: lange Wörter oder Sätze in der richtigen Reihenfolge in niedriger Intensität erlaufen
- Ausdauer: Sätze in der richtigen Reihenfolge in niedriger bzw. mittlerer Intensität erlaufen
- Schnelligkeit: Worte mit max. 10 Buchstaben möglichst schnell ersprinten
- Die Aufgaben als Gruppe bzw. Staffel erledigen
- Variation der Fortbewegungsart - z.B. Hopslerlauf
- Einbinden des Steinwalls für Zusatzaufgaben - z.B. zusätzliche Balancierunden

### TRAININGSEFFEKTE

- Aufwärmen, Koordinationsverbesserung (Orientierungsfähigkeit)
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

### SICHERHEITSHINWEISE

- Auf Hindernisse (Stangen, Steine) und andere Nutzer achten
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit