

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	15 (1958)
<b>Heft:</b>	9
 <b>Artikel:</b>	Orientierungslauf in Schule und Vorunterricht
<b>Autor:</b>	Schwaar, H.U.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991306">https://doi.org/10.5169/seals-991306</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Orientierungslauf in Schule und Vorunterricht

Der Orientierungslauf eignet sich wie wenige andere Sportzweige hervorragend für junge Leute. Er hat sich seinen Platz in der Schule, in Jugendorganisationen und im Vorunterricht schon vielerorts gesichert, es bedarf aber noch gewaltiger Anstrengungen, bis er, wie in Skandinavien, in jedem Dorf, in jedem Verein, in jeder Schule und bei allen Vorunterrichtsgruppen verwurzelt ist. Oft scheut der Jugendleiter oder Lehrer die scheinbar grosse Mühe, die mit einem OL verbunden ist, oder er weiss nicht, wie er die Jungen mit Karte, Kompass und dem Gang im Gelände nach der Karte vertraut machen soll. Die «Fachschrift für Orientierungslauf» will mit ihren Tips für Organisatoren und Bahnleger vor allem auch die Anfänger unter den Veranstaltern und OL-Lehrmeistern unterstützen, gibt mit der Serie «Technik und Taktik» dem Lernenden und dem Lehrer wertvolle Anregungen und wird künftig noch vermehrt auf Organisationsformen hinweisen, die in Schule und Vorunterricht verwendet werden können.

## Die VU-Wahlfachprüfung Orientierungslauf

Anforderungen: Der Orientierungslauf zu Fuss oder auf Ski ist in abwechslungsreichem Gelände durchzuführen. Es muss mindestens eine Laufstrecke von 6 km mit wenigstens vier Kontrollposten (ausgenommen Start und Ziel) zurückgelegt werden. Der Lauf kann in Gruppen oder einzeln durchgeführt werden. In einer Gruppe dürfen nicht mehr als vier Läufer vereinigt sein. Die Prüfung gilt als erfüllt, wenn alle Kontrollposten und das Ziel gefunden worden sind.

Durchführung: OL-Wahlfachprüfungen können von Vereinen, Sektionen, Gruppen, Riegen und Schulen durchgeführt werden, welche Jünglinge im Vorunterrichtsalter durch anerkannte Leiter ausbilden und erziehen.

Anmeldeverfahren: Prüfungen sind den Kantonen (VU-Büros oder VU-Abteilungen, die den kantonalen Militärdepartementen unterstehen) schriftlich anzumelden und von diesen schriftlich zu genehmigen. Das Verfahren regeln die Kantone. («OL» wird über die Regelung in den einzelnen Kantonen noch berichten.) Prüfungen, die zentral durchgeführt werden und an denen Jünglinge aus verschiedenen Kantonen teilnehmen, sind bei der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen anzumelden, welche über die Bewilligung entscheidet und das weitere Verfahren ordnet.

Fahrtermässigung auf der Bahn: Teilnehmer an OL-Wahlfachprüfungen können für Bahnfahrten zu Prüfungen und andere Fahrten im Dienste des VU Militärbillette benützen. Zur Abgabe von Ausweiskarten für solche Fahrten sind die Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen und die kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht berechtigt.

## Kartenmärsche, Vorstufe zum Orientierungslauf

Orientierungslauen lernt man nicht in der Theoriestube. Mit den grundlegendsten Kenntnissen der Karte ausgerüstet, muss der künftige Orientierungsläufer seine weitere Schulung im Gelände suchen. Nur der ständige Vergleich zwischen Karte und Gelände



verschafft Sicherheit im Kartenlesen. Einige spielerische Formen solcher Übungen sollen den VU-Leiter und Lehrer anregen; es ist klar, dass alle Spiele und Wettkämpfe den Vorkenntnissen der Schüler entsprechend angepasst werden müssen.

## Der Kartenmarsch

geht einer Marschstrecke entlang, die vorher vom Leiter auf der Karte aufgezeichnet wurde. Eine Spurpatrouille von zwei oder drei Mann führt die übrigen Schüler nach der Karte. Unterwegs wird die Spurmannschaft ständig ausgewechselt. Der Leiter kann auch nur den Ort des nächsten Haltes einzeichnen und den günstigsten Weg dorthin durch die Spürleute suchen lassen.

## Beim Sternmarsch (unser Kartenausschnitt)

erreicht jede Gruppe auf einem andern, vom Leiter auf die Karte eingezeichneten Weg den gemeinsamen Treffpunkt. Zur Belebung des Marsches und zur Kontrolle der eingehaltenen Routen kann man Beobachtungsübungen einbauen. Beispiele: Welche Hochalpen sind von D. aus sichtbar? Was für ein Baum steht auf P. 775? Welche Sträucher stellst du am

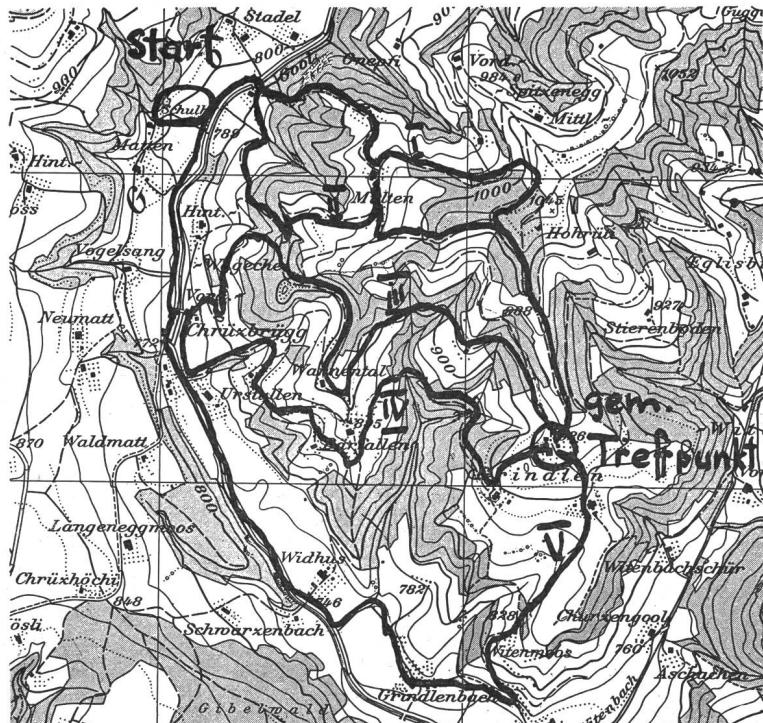
Waldrand von N. fest? Wo hat es Wildbachverbauungen? Schätzen die Distanz zwischen H.berg und W.dorf! Wie sieht der Stein an der Grenzecke aus?

## Die Orientierungsjagd

führt vom unbekannten Standort zu einem bekannten Punkt. Der Leiter begibt sich mit den Schülern, die keine Karte bei sich tragen, vom Treffpunkt aus in wenig oder unbekanntes Waldgebiet. Wer findet von dort aus möglichst rasch das Schulhaus, das Gehöft M., die Höhe B.? Man soll den Massenstart anwenden und den schwächeren Läufern zeitliche Vorgaben gewähren. Diese Uebung kann mit Karten (ausgeteilt vor dem Massenstart) oder auch zum Prüfen und Fördern des natürlichen Orientierungssinnes ohne Karte gespielt werden.

Bei einer **aufgelockerten Schnitzeljagd**

hängt man nach je 30 bis 40 Metern ein Zettel mit Buchstaben an einen Baum. Die Buchstaben werden aufgeschrieben und ergeben zusammengesetzt den Standort des nächsten Postens. Von diesem aus führt am Anfang wieder eine Zettelpur weiter. Ein Teil dieses OL besteht aus Schnitzeljagd, der andere aus Kartenlesen und vermag in dieser Form vor allem Anfänger zu begietern. An Stelle der Buchstaben können auch Zettel aufgehängt werden mit der Angabe, wo sich der näch-



ste Posten befindet, zum Beispiel: 150 m entfernt in der gleichen Richtung oder 100 m entfernt, rechtwinklig zur bisherigen Laufrichtung. Das Aufhängen von Zetteln in bestimmten Abständen und das Auflaufen genau beschriebener Strecken fördern das Distanzgefühl. (Nach H. U. Schwaar in «OL»)

